



Нина Ивановна Шелейкова

О книге

«Пленники поневоле и добровольные затворники»

ЧИТАТЕЛЮ:

Уважаемый товарищ!

Буду рада, если Вы сочтёте возможным ознакомиться с **электронной версией** моей книги **«Пленники поневоле и добровольные затворники»** (это три файла – «Посвящается 111..», «Тюрьма 1222...» , «Тюрьма – приложение краткое» и несколько фотографий-иллюстраций).

Несмотря на то, что автор этой книги, **Нина Ивановна Шелейкова**, много лет работает помощником депутата в Государственной Думе в Отделе по работе с обращениями граждан во фракцию КПРФ, эта книга написана вне её рабочего времени, по собственной инициативе. Комментарии к этой работе, как и сведения о других работах автора, приведены ниже. Информацию о Н.И. Шелейковой можно найти и в Интернете.

Автор осознаёт несовершенство своей работы и её незавершённость. Но собранный и осмысленный ею материал, как и собственный жизненный путь, вынуждает предложить текст книги всем желающим для свободного прочтения. Ранее автор предполагала издание данной работы за свой счёт и даже возможность её рассылки, например, по тюрьмам при поддержке Управления Федеральной Службы Исполнения Наказаний (УФСИН РФ), но пока не решилась на реализацию данного проекта. Ведь книга весьма специфична и далеко не каждый читатель прочтёт её полностью. Если найдутся издатели или общественные деятели, которым захочется поддержать этот проект, автор будет благодарна.

Автор будет рада любому отклику и поддержке, а также – готова к обсуждению материала в среде тех, кто нуждается в анализе личных и общественных проблем нашего времени на основании подходов автора, основанных на методологии «Спектральная логика» В.П. Грибашёва и концепции «Регуляция полноты жизни» Н.И. Шелейковой.

С уважением,

7 сентября 2018 г.

Н.И. Шелейкова

Координаты для связи с автором: 141540, Московская область, Солнечногорский р-н, пос. Поварово, мкр. Поваровка, д. 17, кв. 37, т. д. (8.496.2) 673-014; р.т. 8. 495. 692-73-32.

Нина Ивановна ШЕЛЕЙКОВА. – Родилась 22 июля 1948 года в г. Торопце Тверской области. Закончила геологический факультет МГУ им. М.В. Ломоносова. Работала в лаборатории прогнозирования и перспективного планирования ВНИИГеофизики. В Центре МЖК при ЦК ВЛКСМ систематизировала обширный банк информации МЖК (Молодёжных Жилых Комплексов), занималась внедрение новых идей в фирме «Социальные инновации». С 1996 года до настоящего времени – помощник депутата Государственной Думы ФС РФ.

Н.И. Шелейкова – автор книг: «Герои нашего времени. Спектр политических сил и Русская идея»; «Перспективы перехода России и человечества к новой парадигме жизнедеятельности»; «Это было так...(История социальных новаций глазами очевидца: МЖК, фирма «СИ»»); соавтор книги: В.П. Грибашёв, Н.И.Шелейкова «Что такое: «Спектральная логика» и «Спектроглобус Грибашёва» (излагает одну из универсальных и оригинальных моделей отражения мира В.П. Грибашёва (16 февраля 1942 г.- 14 марта 2008 г.); «Диалоги на вечные темы. Книга не для всех»; «Размышления о человеке и мире на основе «Спектральной логики». Сборник статей и аналитических материалов»; «Вечный (старо-новый) мировой порядок».

Аннотация

Н.И. Шелейкова. Пленники поневоле и добровольные затворники. Опыт жизни в условиях изоляции, физических и духовных испытаний. – **Электронная версия книги:** М.: 2015 - 2018 гг.: 291+486 стр. текста, рисунки, таблицы, список литературы.

В первой части книги анализируется практический опыт выживания конкретных людей в условиях изоляции, физических и духовных испытаний: в тюрьме, ГУЛАГе; при социальной изоляции по причине «инакомыслия», новаторства или выбора пути духовного подвижничества и монашества; из-за физической или душевной болезни; в результате потери очень близкого человека.

Во второй части книги разнообразный опыт выживания в сложных жизненных условиях анализируется с позиций стресса и изменённых состояний сознания, способа включённости человека (реальной и воображаемой) в Единое Пространство Жизни (ЕПЖ). Представлен анализ широкого спектра духовных практик, методов и средств современного психоанализа, психотерапии, разнообразных подходов к управлению психикой и овладением эмоциями в сложных жизненных ситуациях. Автор комментирует представленный материал с позиций разнообразия «моделей мира» и излагает собственный «спектральный подход» к анализу и организации жизнедеятельности человека и общества на основании методологии «Спектральная логика» В.П. Грибашёва.

Книга может быть полезна как людям, попавшим в сложную жизненную ситуацию, так и профессиональным психологам, психотерапевтам и политикам.

*Посвящается:
Александру Александровичу Вакуленко
и его дочери, Алёне Вакуленко*

«ПЛЕННИКИ ПОНЕВОЛЕ И ДОБРОВОЛЬНЫЕ ЗАТВОРНИКИ»

Опыт жизни в условиях изоляции, физических и духовных испытаний

<i>Введение. Часть первая.....</i>	4
<i>1. Неисповедимы пути Господни. Конкретный опыт выживания людей в условиях изоляции, физических и духовных испытаний:.....</i>	11
<i>1.1. Изоляция в тюрьме.....</i>	14
<i>1.2. «Враги народа», преступники, предатели и изгои.....</i>	63
<i>1.3. Крест творческого и социального новаторства («Тернистый путь людей, идущих впереди»).....</i>	100
<i>1.4. Монашество и святость.....</i>	140
<i>1.5. Преодолеть или покориться? Трудная участь больных... ..</i>	196
<i>1.6. Неприкаянные души, сумасшествие и тюрьма одиночества.....</i>	233
<i>1.7. Расплата за любовь. Вдовство, потеря родных и близких.....</i>	273
<i>2. Физическая и духовная изоляция, испытания как стресс и состояние сознания.....</i>	298
<i>2.1. Факторы, создающие стресс и изменённые состояния сознания. Проявления стресса.....</i>	298
<i>2.2. Изменённые состояния сознания.....</i>	337
<i>3. Широкий спектр средств выживания в непростых жизненных условиях.....</i>	347
<i>3.1. Путь веры и самосовершенствования в традиционных религиях и системах.....</i>	350
<i>3.2. Средства выживания, выработанные самой жизнью при повседневных стрессах и в экстремальных условиях.....</i>	420
<i>3.3. Научные и медицинские оценки состояний сознания, психики и средств выживания в экстремальных условиях.....</i>	469
<i>3.4. Некоторые современные рекомендации и методики выживания в сложных условиях</i>	527
<i>3.5. Выводы и предложения автора.....</i>	580
<i>4. Ничто не забывается и ничто не приобретается даром. Утраты и расплата «экстремалов».....</i>	609
<i>5. Представление о мироздании («картина мира») и о человеке, как основа выбора пути в жизни и способа выживания в любых условиях.....</i>	634

5.1. Отношение к реальности и развитие «моделирования» мира сознанием.....	635
5.3. «Модель мира» как основа выбора пути в жизни и способа выживания в различных условиях жизни.....	663
5.4. «Спектрально-целостная» модель мира.....	680
6. «Так жить нельзя!» - «А как можно и нужно?».....	690
6.1. Современные проблемы России и человечества и пути их решения.....	692
6.2. Хаос и порядок. «Логика ума» и «логика жизни».....	723
6.3. Неоднородность Единого Пространства Жизни (ЕПЖ) и способы его структуризации.....	742
6.4. Спектральная модель сознания и бытия человека.....	753
6.5. «Спектральный подход» и «Спектральная логика» как инструменты организации ЕПЖ.....	765
6.6. Выживание и полнота жизни. Концепция «Регуляция полноты жизни».....	775
Заключение.....	795

Приложение 1. Рисунки и таблицы

Таблица 1. Модель службы внедрения новаций

Рис. 1. Спираль развития новации и новатора посредством их взаимодействия с социальной средой

Рис.2. Спираль развития объекта (Внутреннего мира человека) посредством взаимодействия с окружающей средой (Внешним миром)

Рис.3. Спиральная схема связи условий жизни (внешнего мира) с их восприятием сознанием человека

Приложение 2: Матрицы, составленные на основании «спектрального подхода» на разные темы.

Приложение 3. Текст и 2 матрицы «Проявление и значимость эмоций».

Словарь

Литература

Часть первая: Введение

«И я говорю Вам: где бы вы ни увидели людей, какими правит тайна, в этой тайне заключено зло. Если дьявол внушает, что нечто слишком ужасно для глаза, - взгляните. Если он говорит, что нечто слишком страшно для слуха, - вслушайтесь...И если вам померещится, что некая истина невыносима, - вынесете её»
Г. Честертон. Тайна отца Брауна.

На первый взгляд может показаться, что все люди делятся на две категории: 1) те, кто ищет причину своих бед и благополучия вовне, в окружающем мире и обществе; 2) те, кто ищет причину своих неудач в себе и приписывает себе самому успех свершений. Но в действительности, оба пути тесно переплетаются. К тому же на разных жизненных этапах тот или иной человек отдаёт предпочтение либо «внутреннему», либо «внешнему» поиску.

Поскольку у автора отношение к жизни складывалось, в основном, пессимистическое, а собственный жизненный путь долго не просматривался, так как душа и разум не могли мириться с существующим порядком вещей и довольствоваться осязаемой реальностью, начался поиск глубоких, скрытых (эзотерических) знаний о себе и мире, подлинных учителей и новых друзей. Однажды, благодаря старшей подруге, удалось прочесть рукопись по «Агни-йоги». Меланхолия вдруг сменилась эйфорией, которая со временем угасла, но упрочила религиозные и философские искания, которые, как и сама жизнь, были трудны и не однозначны, но без них я вряд ли дожила до своего возраста.

Благодаря «эзотерическому самоиздату» в СССР в 70-е и 80-е годы множество людей разных возрастов, прежде всего в Москве, как и автор, получили возможность значительно раньше, чем стало доступно сейчас всем желающим, соприкоснуться с теоретическим и практическим наследием христианства, йоги, буддизма, эзотерики, с книгами по здоровому образу жизни. Несмотря на официальный запрет издания и распространения подобной литературы, власти это увлечение преследовали лишь в крайних случаях. Нужная литература распространялась тогда в форме машинописных или ксероксных копий книг и брошюр, изданных в дореволюционное и раннее советское время, некоторых переводных и отечественных работ современников. Полученной информацией, знаниями обменивались на базе клубов и групп здоровья, копии материалов покупали у тех, кто имел возможность копировать; существовали даже библиотеки. Была распространена практика организации лекций и встреч с «продвинутыми» на пути знаний о себе и мире людьми на дому и в клубах.

Наиболее профессиональный и открытый обмен знаниями о человеке и мире, опытом здорового образа жизни осуществлялся на базе общественного Института Ювенологии (его занятия и лекции проходили в Клубе

медработников в г. Москве на улице Герцена, ныне – улица Большая Никитская). Среди подвижников этого движения достаточно назвать основателя Института Ювенологии, доктора медицинских наук, психиатра **Лазаря Марковича Сухаребского**; специалиста по лечебному голоданию, профессора **Юрия Сергеевича Николаева**; философа **А.Г. Спиркина**; автора методики по волевой ликвидации глубокого дыхания (ВЛГД) доктора **Константина Павловича Бутейко** из Новосибирска; врача-нейрохирурга, ставшего натуропатом и замечательным лектором, **Галину Сергеевну Шаталову**; автора методики раскрытия биоэнергетических возможностей человека «Дуплекс-сфера» врача-психотерапевта **Михаила Львовича Перепелицына**; последователей оздоровительной системы и её своеобразных заповедей «Детка» **Порфирия Корнеевича Иванова**; основателя направления «роды без насилия» **Игоря Борисовича Чарковского** и многих, многих других.

В ДК Академии имени Фрунзе моя подруга **Валентина Ивановна Кувшинова** в 80-е годы организовывала циклы лекций М.Л. Перепелицына, Ю.С. Николаева, Г.С. Шаталовой, В.Г. Ажажи, на которые устремлялись люди со всей Москвы.

Благодаря такому, во многом стихийному, движению 70-х-80-х годов, мне, как и многим другим, стали доступны идеи Джона Лилли, Кришнамурти, Йоконанды, Шри Ауробиндо Гхоша, Осавы, Куши, Гурджиева, «Агни-йоги», труды отцов и старцев Русской Православной Церкви. В некоторых кругах пользовалась спросом экзотика некоторых полузапретных учений и систем - типа «Хари Кришна», Айванова и т.п. Люди с энтузиазмом осваивали рефлексотерапию, йогу, аутотренинг, различные формы медитации, фитотерапию, народную медицину, многочисленные разновидности натуропатии, то есть естественного оздоровления, включая лечебное голодание.

Я убеждена, что подобное **приобщение к эзотерике и разнообразным формам, методам «здорового образа жизни», самосовершенствования** не являлось формой социального протеста и «выпускания пара», полуправильным «хобби», как могут подумать некоторые, а **представляло собой естественное дополнение официальной коммунистической идеологии, так как не противоречило её сути!** Ведь для большинства адептов, последователей самых разных систем и учений таким образом осуществлялся «поиск себя» и оптимального образа жизни путём освоения многовекового опыта человечества, происходило *«преодоление отчуждения человека от своей сущности»*, понимаемой, как совокупность всех человеческих отношений (почти по Марксу).

Основной формальной (разрешённой властями) мотивацией, которая позволяла достаточно свободно изучать эзотерическое, философское и практическое достояние всех времён и народов, была **идея формирования здорового образа жизни, с которой сочеталась идея самосовершенствования, включая самосовершенствование нравственное и**

духовное. И это не было для большинства искателей пустыми словами! А между сторонниками комплексного самосовершенствования часто складывались неформальные, дружеские, почти братские отношения, возникали не только клубы по интересам, но и общины, поселения. Например, многие в г. Москве прошли в те годы через методику комплексного самопрограммирования **Яна Ивановича Колтунова**, участвовали в его воскресных пробегах в Подмосковье, регулярно посещали мероприятия клуба «Экополис» в Косино; участвовали в самодеятельности ДК «Каучук» на базе центра гармоничного развития личности под руководством **Эльвиры Борисовны Семёновой**; коллективно выезжали на сельскохозяйственные работы и стройки; ходили в походы (автор данной книги, например, в 1980 году совершила в составе группы из 6-ти человек под руководством врача **А. Каткова** поход на Тянь-Шань с десятидневным голоданием).

Некоторые участники движения тех лет в последствии создали собственные школы и направления, сформулировали новые системы знаний о себе и мире, основали свои предприятия и фирмы. Среди них: астролог **Александр Викторович Зараев**, психотерапевт **Михаил Львович Перепелицын**, исследователь НЛО **Вадим Чернобров**, основатель первого Центра народной медицины **Владимир Синьков**, предприниматель **Александр Геннадьевич Дмитриев**, который на основе Центра МЖК при ЦК ВЛКСМ, а затем - павильона «Юные техники» ВДНХ (ВВЦ) и фирмы «Социальные инновации» в 1988-1992 гг. сплотил и организовал работу многочисленных подвижников здорового образа жизни и народной медицины (об этом автор написала и издала книгу «Это было так...История социальных новаций глазами очевидца: МЖК, фирма «СИ»). Часть социальных структур, созданных с помощью А.Г. Дмитриева в те годы, до сих пор работает.

Надо отметить **основные тенденции**, которые проявились в результате, во многом стихийного, но, наверное, неизбежного, **социального движения по самосовершенствованию 70-х-80-х годов**, которое, в той или иной степени, присуще российскому обществу и сейчас:

- формирование мировоззрения, психологических установок, ориентированных как на индивидуальное самосовершенствование, непрерывное обучение, здоровый образ жизни, так и на коллективный образ жизни, на идеи «космизма», «ноосферы», глобальной экологии (это мировоззрение можно назвать «космопланетарным»);

- стремление реализовать данные установки в повседневной жизни в форме неформального и сотрудничающего типа общения, путём самокритичного и требовательного, «рефлексивного» отношения к себе;

- создание на этой основе отечественных мировоззренческих и программирующих сознание («космопланетарных») философских и социальных теорий и практик, методик, систем представления о человеке и мироздании, которые в настоящее время известны в России и за рубежом;

- формирование, своего рода, духовной, эзотерической российской элиты.

Надо отметить **двойственность, противоречивость этого движения** как раньше, так и теперь. Но если раньше движение по комплексному самосовершенствованию человека и общества, даже будучи полулегальным, по своей сути не противоречило коммунистической идеологии, то в современной России приобщение к широкому комплексу знаний о человеке и мироздании противостоит фактическому «социальному заказу» на коммерциализацию сознания, рыночным отношениям, противоречит распространённому бытовому прагматизму и духовной монополии основных религий, поддерживаемых государством, либо приобрело уродливые, формы на базе многочисленных коммерческих фирм и центров.

Многие мои современники словно забыли, что надо удовлетворять потребность в познании мира и саморазвитии независимо от стремления к материальной прибыли, так как **человек, мироздание в целом, всегда существовали и существуют в единстве духовных и материальных составляющих**, а не за счёт их противоборства и разлада. Наиболее образно, на мой взгляд, это единство при всём его многообразии можно представить в форме «спектра» света.

Но, благодаря «спектральной» природе человека и мироздания, в широких слоях российского общества по-прежнему существует насущная потребность не только во всех знаниях, которые накопило человечество о мироздании и месте в нём человека, но и стремление снова и снова овладевать новыми «измерениями» жизненного пространства, осваивать теорию и практику выживания в экстремальных условиях, при стрессе, которые с лихвой создаются социальными, экономическими, природными потрясениями и катастрофами. Обо всём этом свидетельствует не только оживление основных религиозных конфессий на территории России (православия, ислама, буддизма, иудаизма), строительство храмов, мечетей и синагог, возрождение монастырей и общин, но и издание многочисленных оригинальных и эпигонских, древних и современных работ философов, богословов, эзотериков, оккультистов, психологов и «народных умельцев» в сфере программирования человеческого сознания, формирования самого широкого мировоззрения и «нового» образа жизни.

Духовной элите России, возвращенной на синтезе многих традиций, как и раньше, не удаётся в полной мере вписаться в сложившуюся социально-политическую систему и существенно повлиять на формирование мировоззрения российских граждан, но у неё по-прежнему есть свой благодарный почитатель, который вряд ли сможет выжить в условиях социально-экономического и природного кризисов без освоения широкого спектра средств выживания в различных жизненных ситуациях. Человечество за несколько тысячелетий истории накопило огромный арсенал средств, стратегий освоения разнообразных «параллельных миров» и

«измерений полноты жизни», способов овладения «регуляцией», управлением самыми сложными психическими состояниями. Их предстоит научиться использовать для обеспечения дальнейшего выживания и, если получится, для достижения большей полноты жизни.

Надо отметить также **неизбежность данного процесса во всём мире в свете необходимости формирования более целостного, системного взгляда на мироздание и место в нём человека** с обязательным включением в него элементов эзотерического и религиозного знания, мироощущения и понимания высокой сложности и неоднозначности бытия и сознания.

Автор накопила немалый жизненный опыт, в теории и на практике изучила широкий спектр представлений о человеке и мире, не боится говорить на многие сложные и неприятные темы: о жизни и смерти; о болезни и здоровье; о любви и ненависти, о добре и зле. Я убеждена, что люди должны помогать друг другу и делиться не только радостями и горестями, но и жизненным опытом (для этого написала и издала несколько книг - все они указаны в аннотации на обложке данной книги). Упомяну лишь предпоследнюю работу: «Диалоги на вечные темы. Книга не для всех», так как она не только содержит информацию о различных системах знания о человеке и мире, излагает представления самого автора, но и послужила отправной точкой для написания книги нынешней.

По долгу службы я была составителем сборника «Письма избирателей во фракцию КПРФ в Государственной Думе в 2010 году», в котором есть раздел «Нам пишут из мест лишения свободы». Одному заключённому я послала свои «Диалоги» и получила ответ, что мою книгу будут там читать многие. Тогда я поняла, что **мой читатель – это, прежде всего, неблагополучный человек**, ограниченный в получении информации, пребывающий в физической или духовной изоляции, одинокий или несчастный, либо тот, кто вынужден размышлять на неудобные и сложные темы, искать себя, близкого человека и Бога... Так зародился замысел этой книги.

Моя книга, скорее всего, не для убеждённых оптимистов, жизнелюбов. Она, прежде всего, - для сомневающихся и уставших от жизни людей, и для тех, кто оказался в экстремальных, стрессовых, тупиковых условиях: в глубокой депрессии после утраты самого дорогого в жизни или её смысла; в тюрьме – «за дело» или по судебной ошибке, навету недоброжелателей; на больничной или домашней койке без движения и без перспективы выздоровления; в повседневной суете борьбы за жизнь семьи; в завале рутинной и бесполезной работы; среди чужих по духу людей, превративших жизнь в настоящий ад...

Экстремальные, как и тупиковые, кризисные жизненные обстоятельства, на мой взгляд, тесно связаны со стрессом в различных формах его проявления, который описан в многочисленных трудах учёных и подвижников всех времён и народов. В этом случае меняется характер,

психология восприятия мира, утрачивается прежняя «система координат», разрушается сложившаяся «модель мира». **Стресс всегда сопровождается изменением (в той или иной степени) состояния сознания, характером восприятия реальности, то есть изменением внутреннего и внешнего пространства жизнедеятельности.**

Иногда изменения, создающие стресс, непривычные состояния психики и соматики, душевные кризисы происходят в результате зримого перемещения в географическом, астрофизическом пространстве (например, при путешествии в открытый космос, на Крайний Север, при переезде в другой регион Земли и т.п.). Перестройка пространства жизнедеятельности, восприятия реальности возникает также при изменении социальных связей и взаимодействий (например, при тюремном заключении, смене места работы, уходе на пенсию, разводе и т.п.). Зачастую происходит комплексное изменение параметров жизнедеятельности, которые можно отнести как к внутреннему, так и внешнему пространству. Любое пространство жизнедеятельности при этом может или резко сужаться, «схлопываться до точки», или расширяться. Поэтому **в экстремальных жизненных условиях, при стрессах и при любых перемещениях в физическом пространстве может, как усиливаться, так и ослабевать чувство изолированности человека от окружающей среды, как пропадать, так и нарастать способность к трансценденции, то есть склонность к расширенному восприятию времени и пространства жизнедеятельности.** Далее мы покажем это на конкретных примерах людей, оказавшихся в экстремальных условиях.

Меня интересует связь противоположных состояний сознания (изолированного, точечного и трансцендентного) не только с условиями, в которых находится человек, или с характером их изменений, но и со структурой, картиной или моделью мира конкретной личности. Ведь все «реальные» состояния экстремальной жизни, особых условий (тюрьма, изгнание из общества, изоляция из-за болезни и т.п.) имеют свои аналоги в психике человека, в его воображаемом мире. **Психическое одиночество, изоляция переживается не менее, а может быть, и ещё более остро, чем физическое и социальное разделение.** Человечеству, наверное, предстоит более полно освоить пути, раскрыть методы перехода из одного состояния сознания в другое, **научиться управлять своими состояниями сознания, освоить более сознательное путешествие во времени и пространстве индивидуальной и коллективной жизнедеятельности.**

Но, читатели! Не ждите однозначных и всесильных рецептов. Наверное, их нет и быть не может! Каждый, кто уверяет, что знает единственный и самый верный путь к благополучию и преодолению любых страданий и стрессов, научился в совершенстве управлять своей психикой - во многом обманщик. Он либо скрывает свои кризисы и переживания, либо переоценивает свои возможности в их преодолении. Или просто не готов принимать жизнь в полной мере. Возможно, кому-то и поможет чужой совет,

опыт, полученный в сложных обстоятельствах, но навязывать какие-то способы выживания и решения тех или иных проблем на основе своего опыта - не всегда правильно, так как **каждый человек уникален**. Ведь то, что помогает одному, часто бесполезно или даже вредно другому.

Если говорить о **путях преодоления душевных кризисов и способах существования в экстремальных жизненных условиях**, то они зависят от того, чем они вызваны, какие составляющие личности и в какой степени они охватили, на каком жизненном этапе находится данный человек, во что он верит и какой «моделью мира» сознательно или бессознательно руководствуется. Но почти **каждый человек бывает вынужден самостоятельно, снова и снова, искать и находить, осваивать новые способы и методы выживания в сложных, стрессовых и экстремальных жизненных обстоятельствах, испытывать жизненные кризисы и трансформации**, искать дорогу к более осознанной и полной жизни в предложенных ему Богом, природой и обществом обстоятельствах! Это, наверное, и составляет суть и смысл жизни, если они существуют!

Но в любом случае не вредно искать ответы в разных книгах, в теории и на практике изучать представления древних и современных людей о себе и мире. Поэтому **цель моей книги – раскрыть многообразие выходов из жизненных кризисов и тупиков развития**. Она – **путь к пониманию себя и мира с опорой на огромный опыт человечества, на широкое разнообразие представлений о реальности**, чтобы в океане жизни человек нашёл, по возможности, своё собственное место, которое, как говорил замечательный подвижник здорового образа жизни Порфирий Корнеевич Иванов, *«никем не занято и не покупается ни за какие деньги»*.

Фактологической основой книги послужил, как личный опыт, так и опыт конкретных людей, перечислять которых отдельно нет смысла, – их имена будут упоминаться по ходу повествования. Автор использует также сведения и знания, почерпнутые из религиозных, научных, художественных источников, список которых приведен в разделе «Литература»; ссылки на некоторые источники есть в самом тексте.

Концептуальной основой книги явились работы многих философов, психологов и психиатров (прежде всего, **Антон Кемпинского и Леонида Александровича Китаева-Смыка**), а также **авторские подходы на основании методологии «Спектральная логика» Валентина Петровича Грибашёва**.

Автором приводится также анализ путей преодоления самых разных стрессовых и экстремальных условий жизни, их классификация на основе методологии **«Спектральная логика» В.П. Грибашёва, концепции «Регуляция полноты жизни» Н.И. Шелейковой (Приложения 1, 2)**.

В процессе написания книги у автора возникла проблема её завершения, так как вновь получаемый материал претендовал на включение в книгу, а у автора возникали всё новые и новые вопросы без ответов. Поэтому

в незавершённости данного труда, открывающего всё новые и новые проблемы, наверное, и проявляется вечность самой жизни.

1. Неисповедимы пути Господни.

**Конкретный опыт выживания людей в условиях изоляции,
физических и духовных испытаний**

*«Wer immer strebend sich bemüht
Den können wir erlosen.
/Спаси можно лишь того,
Кто неустанно борется за своё спасение/»
Гёте*

Вынужденные лишения, ограничения свободы, изоляцию и неприязнь окружения, как и психические, духовные кризисы, в той или иной степени, испытали или испытывают все. Упадок сил, неблагоприятные состояния сознания, депрессия и резкое снижение интереса к жизни могут возникать у людей во время болезни, после утраты близких и любимых существ; при стрессах, связанных с потерей работы, утратой высокого или прежнего социального статуса (например, при выходе на пенсию); при переезде в другой город, регион страны или за границу. Не говоря уж о потере репутации вследствие уголовного преследования (в том числе, и незаконного), тех или иных протестных действий против существующей системы власти, либо вследствие новаторских исканий в сфере искусства, науки или духовной жизни.

В данном разделе автор покажет, как жестоко судьба, общество, власть предержащие, сама жизнь карают тех, кто не только нарушает законы, опасен для окружающих, но и попросту не вписывается в сложившийся регламент жизни, является назойливым «возмутителем спокойствия». Тюрьма и «психушка» – излюбленные места изоляции и наказания подобных людей. Хотя некоторые люди чувствуют себя в изоляции, «отщепенцами», «изгоями», даже находясь в гуще людей, так как их не удовлетворяют формальные или общепринятые отношения с окружающими, либо им приходится переносить тяжёлые гонения, презрение, непонимание своих близких и современников, даже не подвергаясь насильственной изоляции.

Болезнь, старость и дряхлость, психические отклонения, некоторые черты характера и особенности поведения (меланхолия, застенчивость, злобность, нетерпимость, зависть и т.п.) могут также способствовать изоляции от общества и даже стать причиной преступления, вести к насильственной изоляции.

В основе «отщепенства», в той или иной степени, лежит та или иная «инаковость» (по цвету кожи, национальности, взглядам на жизнь и устройство общества, способам мышления и образу жизни, по потребностям

и возможностям). Источником и причиной неприятия, нетерпимости со стороны ближайшего окружения и общества в целом может стать излишняя, или, наоборот, недостаточная эмоциональность, отзывчивость, степень и способ включённости в те или иные социальные процессы, коммуникации и взаимодействия. Всем известно, что социум не жалуется и разнообразных чудаков, социальных новаторов, изобретателей, которые, вольно или невольно, **создают нагрузку на общество, заставляют его меняться**. Ведь развиваться и меняться человеку почти всегда тяжело и даже больно! Во всех этих случаях вокруг подобного человека часто создаётся социальный вакуум, а его жизнь несёт печать одиночества или даже одичания, «отщепенства».

Крест одиночества несут нередко и люди избранные и знаменитые, богатые, хотя известность притягивает к ним массу самых разных людей. Но в ближайшем окружении далеко не всегда находится тот, кто по-настоящему может оценить дарование и стать адекватным партнёром, спутником жизни, верным другом на всю жизнь. Да и «закрученность», загруженность концертами, лекциями, работой, обязанностями и другими атрибутами повседневной жизни человека публичного и знаменитого часто мешает не только духовной жизни, но и не позволяет сменить или создать нужное окружение. Кроме того, контакты подобных людей отличаются неизбежным регламентом, заорганизованностью. В результате, в ближайшую «обойму» знаменитости попадают люди случайные или вообще откровенные проходимцы. А люди достойные и те, кто по-настоящему мог бы помочь преодолеть одиночество «звезды», пробиться к её душе и телу не могут, либо даже не хотят этого делать....**Чтобы выбирать** и, тем более, **формировать сознательно своё окружение, необходимо иметь желание, волю и свободный запас времени и энергии** для этого. К тому же надо оценивать не только себя, свои потребности и возможности, но и уметь выбирать и менять стереотипы своего восприятия мира и организации жизни.

Многие «звёзды» после окончания карьеры сознательно уединяются, уходят от мира, хотя далеко не всегда у них есть необходимый и душевный круг общения. Зачастую они чувствуют себя покинутыми и забытыми, несут печать обиды на общество, которое не оценило их заслуг, таланта, использовало и выкинуло на обочину жизни. Тем более что они привыкли быть в центре внимания, получать больший, чем обычные люди, объём энергии восхищения.

Автор убеждена: то качество, которое встречается иногда с лихвой в одном человеке, в той или иной степени всегда содержится в любом другом! Поэтому трудно отрицать, что почти каждый человек хоть немного «клоун», «дурак» и «депрессун». Конечно, **важна мера содержания различных человеческих свойств, проявлений в структуре конкретной личности, как и их соотношение, взаимоотношение** (так гласит «Спектральная логика» В.П. Грибашёва). Тем не менее, нет человека, который в тех или иных условиях не нарушал если не закон и общественную

мораль общества, то их меру, что служило причиной его пусть временного, но «отщепенства» от окружающего мира.

Иногда уединения, изоляции хочется как единственного, лучшего способа обретения душевного равновесия, сохранения себя или достижения творческого вдохновения, либо как оптимального или единственного пути приближения к Богу. Некоторые выбирают этот путь на всю жизнь.

Данная книга позволит читателям узнать многочисленные примеры и способы жизнедеятельности людей в условиях изоляции от общества и себе подобных, в экстремальных, стрессовых условиях.

Человек, оказавшийся в духовной или физической изоляции, в экстремальных условиях жизни, когда он испытывает зачастую сильные страдания, не только должен научиться их претерпевать, но ему нередко хочется получить однозначные и точные ответы на вопросы: «Почему я попал в эту ситуацию?» «Каким способом мне пережить данный жизненный кризис и есть ли ресурсы для этого?» «Что можно делать в сложных жизненных условиях?» «Что делать не нужно и даже нельзя?» «В чём моя жизненная миссия?»

В экстремальных жизненных условиях, как правило, возникает вопрос о смысле и бессмысленности жизни, предназначении человека и существовании Бога, о необходимости борьбы за жизнь любыми средствами и поиске особых методов и средств выживания. Поэтому **надо попытаться ответить на ряд неудобных вопросов.** Например, «Что лучше: «выживать» наперекор любым страданиям или «не жить вообще»? «Быть или не быть?» «Во всех ли случаях надо бороться за жизнь?» Выдержать страдания – это одно. Но какую цену приходится платить за это?

Зададимся также вопросом: как «безмерное» (на чей-то взгляд) страдание, инаковость, изгойность, замкнутость, отклонение от нормы вернуть к мере? Можно и нужно ли быть счастливым, испытав всю глубину страдания и отчаяния? Является ли счастье, успех и даже гармония обязательными и всегда желанными целями и достижениями человечества?

1.1. Изоляция в тюрьме

«Для тюрьмы характерно: нет будущего, либо оно страшит»

В. Буковский

Известный диссидент Владимир Буковский, которого в декабре 1976 года обменяли на первого секретаря чилийской компартии Луиса Корвалана, в своей книге даёт, своего рода, «методику» выживания в тюрьме, т.е. в насильственной и унижительной изоляции.

«... с древнейших времён привык человек считать, что всего страшнее на свете – смерть, безумие и тюрьма...Если безумие – это духовная

смерть, духовная тюрьма, то и тюрьма – подобие смерти, а чаще всего и приводит человека к смерти или безумию... Эти вот три страха, живущие в человеке, используются обществом для наказания непокорных...» В. Буковский констатирует: «...даже в тюрьме человеку должно быть не безразлично, что с ним станет...» К опыту В. Буковского автор ещё вернётся.

Необходимо признать, что смерть, тюрьма и безумие – вечные спутники человечества, вечные угрозы и страхи, как и нищета, бедность, одиночество, те или иные формы изгойности, изоляции от общества.

Тюрьма – «излюбленная» форма изоляции от общества не только преступников, но и людей неугодных существующему политическому, социальному устройству. **Применялась тюрьма и заключение и в борьбе за духовную власть** в рамках некоторых мировых религий (история инквизиции и старообрядчества – тому пример).

Поэтому не могли избежать тюрьмы и даже смерти те, кто вступал в борьбу за власть или пытался сохранить её по праву высокого происхождения. Мемуары высоко поставленных заключённых могут поведать немало интересных подробностей жизни в изоляции (в этом разделе мы рассмотрим примеры из жизни заключённых, имеющих отношение к высшей знати России в лице декабристов и революционеров дворянского происхождения; о родовитых заключённых-староверах мы скажем в **разделе 1.4**).

Смена власти в той или иной стране никогда не происходит полностью бескровно. Жертвами переворота или революции почти всегда становятся монархи, президенты, генсеки и их окружение. Страдают от перемен и те, кто потерпел поражение в законной или незаконной борьбе за власть (например, Мария Стюарт и царица Софья, сестра Петра I). История античного мира, средних веков, как и Востока, изобилует описаниями убийств и изоляции цезарей, королей, принцев, шахов и духовных лидеров. Жертвами Великой Французской революции 1792-93 гг. стали Людовик XVI, Филипп Орлеанский, Мария Антуанетта, которую в её скорбной доле поддерживала связь с возлюбленным Ферзеном и переписка с родными; потом через тюремные застенки и гильотину проходили сами творцы революции – Робеспьер, Дантон, Демулен... В изгнании в своё время на острове Елена оказался Наполеон. С честью перенесли своё низложение, изоляцию, заключение и смерть последние представители династии Романовых... Описания их страданий и способов поддержания душевного равновесия можно найти в соответствующей литературе.

Перечислим лишь несколько книг, в которые не вредно заглядывать тем, кто верит в торжество демократии, ищет рецепты идеальной системы правления или продолжает вещать от лица «абсолютной истины»: «История инквизиции» в трёх томах; И.Р. Григулевич «Инквизиция»; Я. Шпренгер, Г. Инститорис «Молот ведьм»; Т. Карлей «Французская революция»; С. Цвейг

«Мария Сьюарт» и «Мария Антуанетта»; Казанова «История моей жизни»; Д.С. Мережковский «Наполеон»; Е.В. Тарле «Наполеон»; Е.Б. Черняк «Пять столетий тайной войны»; «Последние дни Романовых»; Р. К. Мэсси «Николай и Александра» и другие.

«История российского сыска» Петра Кошеля раскрывает много неприглядных страниц розыска, изоляции, пыток и наказания (вплоть до жестокой смерти) нарушителей нормальной жизни, преступников и неугодных властям людей (первая статья из череды законов о губной, территориальной, реформе об устройстве *«лихих людей»* появилась в 1555 году). На страницах книги П. Кошеля перед нами проходят описания мест для следствия и заключения: «Разбойная изба», «Преображенский приказ», застенки «Тайной канцелярии» (образована в 1702 году), «Тайная экспедиция», «Ш Отделение», ВЧК, ГПУ, наркоматы и министерства СССР и современной России. А также – их жертвы и затворники; палачи и провокаторы, революционеры и террористы всех мастей, следователи и идеологи. При этом жертвы иногда предполагают внедрение в жизнь не менее жёсткой системы наказания и борьбы с инакомыслием для случая, когда они придут к власти. П.И. Пестель, например, в «Русской правде», в разделе «Записки о государственном управлении» прописывает функции охраны правительства, включая тайные розыски, шпионаж, систему денежного содержания жандармов, которая *«должна быть втрое против полевых войск»*. Вряд ли удастся взвесить на точных весах правосудия, общественного мнения или истории заслуги и ошибки Всероссийской чрезвычайной комиссии по борьбе с контрреволюцией и саботажем (ВЧК), созданной 20 декабря 1917 года. Во главе её встал Феликс Дзержинский. Необходимость создания такого органа была определена в письме Ленина к Дзержинскому от 7 декабря 1917 года. П. Кошель пишет в своей книге: *«Выступая в тот же день с докладом на заседании Совнаркома, Ф. Дзержинский говорил: «Наша революция в опасности. Контрреволюция действует по всей стране, в разных местах, вербуя отряды... Мы должны послать на этот фронт, самый опасный и самый жестокий, решительных, твёрдых, преданных, на всё готовых для защиты завоеваний революции товарищей»*. К опыту работы этой организации и описанию состояния её узников мы ещё вернёмся.

В современном мире список может быть пополнен именами Чаушеску, Милошевича, Саддама Хусейна, Каддафи...Смерти почти каждого из них предшествовала изоляция и заключение.

Тюрьма, конечно, бывает разная! Это может быть и грязная яма, холодная одиночная камера при голодном пайке; либо это каторжные работы, колония, поселение... Хорошие **условия заключения** могут отчасти облегчать стресс, депрессию, почти неизбежные при любой вынужденной и даже добровольной изоляции. Но даже удобная камера с телевизором или почётная ссылка – это, прежде всего, **вынужденная (а не добровольная)**

изоляция, изгнание из привычной жизни, её разрушение, поэтому она сопряжена с тяжёлым стрессом и духовным, психическим кризисом.

При этом важна не только **причина вынужденной изоляции** (бунт против существующего порядка вещей, жестокое преступление, неосознанный поступок, несправедливый донос или судебная ошибка), но и дальнейшая **перспектива** жизни заключённого (неотвратимость казни, её многолетнее ожидание или возможность скорого освобождения; возможность социальной реабилитации на свободе, полноценной включённости в социум или неотвратимость рецидива). Особая, наверное, судьба у осуждённых на **пожизненное заключение** (его исследование представлено в работе психолога В.С. Мухиной «Отчуждённые: абсолют отчуждения»).

Несомненно, что краеугольным камнем в условиях тюрьмы является **состояние сознания и установка сознания**. Ведь изоляция может быть добровольной (у монахов, духовных подвижников, например), а **отношение к изоляции** может колебаться от крайнего протеста, бунта и отчаяния до полного смирения и даже эффективного использования периода изоляции для интеллектуального и духовного развития, исследовательской работы.

В разделе «Ад на Земле» сборника «Поиски выхода. Преступность, уголовная политика, места заключения в постсоветском пространстве», подготовленного российскими правозащитниками (автор – Валерий Фёдорович Абрамкин), приводится такой отрывок из письма заключённого Бутырской тюрьмы: *«Несколько раз, мне было так плохо, что я молил Бога о смерти...Я уверен, что настоящий ад не может быть настолько страшным, как этот ад, придуманный людьми. Ведь Господь милосерден, в отличие от людей...»*

На мой взгляд, это высказывание отражает не только специфику тюремного заключения, но и состояние сознания конкретного заключённого (далее, на конкретных примерах мы покажем, каким разным может быть настрой заключённого, и от чего он зависит). Более того, состояние человека на свободе в силу тех или иных обстоятельств (психического расстройства, болезни, крайне выраженной формы одиночества или потери самых близких и любимых существ, отношений с соседями или сослуживцами) может быть не менее беспросветным, мрачным и бесперспективным. То есть **физическая изоляция – вовсе не синоним изоляции духовной или интеллектуальной; далеко не всё в жизни конкретного человека (в том числе и заключённого) зависит лишь от внешних факторов, условий пребывания в том или ином месте. Не в меньшей степени, как мне кажется, состояние ума и сознание человека зависит от его волевого настроя, определяется индивидуальными особенностями и структурой личности, моделью мира.**

Рассмотрим отношение к тюремному заключению и приёмы, способы выживания в его условиях на некоторых конкретных исторических и современных примерах.

Как сообщается в очерках русской истории 1700-1725 годов «Слово и дело», через важнейшую царскую тюрьму (Секретный дом Алексеевского равелина Петропавловской крепости, построенной в XVIII веке) прошло несколько поколений непокорных людей, среди которых был А. Радищев, многие декабристы, участники польского освободительного движения, петрашевцы (в том числе Ф.М. Достоевский), М. Бакунин, Н.Г. Чернышевский, Д. Каракозов, многие шестидесятники, крупнейшие народовольцы, религиозные вольнодумцы, отвергавшие каноническое православие, а также – откровенные авантюристы и преступники. Были и совсем невинные жертвы.

Декабрист А.М. Бестужев так описывает момент заключения в камеру Алексеевского равелина: *«Дверь, как крышка гроба, тихо затворилась, и двойной поворот ключа скрипом своим напомнил мне о гвоздях, заколачиваемых в последний дом усопшего...»* В период своего заключения он не раз даже смерть *«призывал, как единственную спасительницу от томительной неизвестности. Я находился в экзальтированном настроении христиан-мучеников в эпоху гонений. Я совершенно отрешился от всего земного и только страшился, чтобы не упасть духом, не оказать малодушия при страдании земной моей плоти, если смерть будет сопровождаться истязаниями»*. (Здесь и далее автор приводит цитаты из двухтомника «Алексеевский равелин»). В этих условиях священнослужители пытались добиться от декабристов чистосердечного признания, что с негодованием отвергалось многими. *«Стены, выбеленные известью, - пишет Бестужев, - были все исчерчены надписями, иероглифами, силуэтами и прочими досужими занятиями живых мертвецов»*. Счёт шагов тюремщиков и перестукивание с другими заключёнными нарушали однообразие.

Декабрист Г.С. Батеньков в этих условиях *«показываемым сумасшествием желает закрыть намерение своё лишить себя жизни истощением сил от неупотребления пищи и питья»*, - сообщается в одном донесении А.Х. Бенкендорфу. Батеньков пришёл к убеждению, что он должен отрешиться от мира, *«с ноября 1827 до 1846 года»* он испытал перелом, во время которого ему *«было откровение, Слово Божие... , он стал чувствовать сильный пиитический восторг, непоколебимую веру Богу, стал выражать мысли обыкновенным размером стихов и ясно чувствовал, что это действие в душе высшей силы...»* Батеньков был убеждён, что *«...со мною происходит то самое, что происходило с пророками в день Пятидесятницы»*. Он начал слышать голоса, а *«в день Пасхи, а может быть....в другой день Светлой недели, восторг достиг своей высшей ступени. Я почувствовал себя Творцом, равным Богу, и вместе с Богом решился разрушить мир и пересоздать»*. В последствии он пришёл от этих мыслей в ужас!

С точки зрения современной психологии, Батеньков испытал изменённое состояние сознания (ИСС), стадии которого описаны многими духовными подвижниками и исследователями (Тартом и Лилли, например).

Процесс «откровения» длился у Батенькова 20 лет. В 1846 году он был выслан в Томск, хотя за время заключения *«отвык жить и едва говорю»*. В 1856 году он вернулся в Москву. Тем не менее, многие его заметки той поры свидетельствуют о полной умственной свежести.

Декабрист А.О. Корнилович из крепости писал *«благоразумные советы»*, которые, по мнению исследователей жизни заключённых в Алексеевском равелине, *«характеризуют не его мировоззрение, а скорее влияние тюремного заключения на психику человека»*. *«Корнилович посиживал в крепости и пописывал, а начальник Третьего отделения его писания почитывал. Отношения между узником и тюремщиком были наилучшие»*.

Описания каторжной тюрьмы в Сибири, а также условий ссылки декабристов содержатся в многочисленных их мемуарах, воспоминаниях жён декабристов, разделивших участь мужей, а также – их родственников и друзей. Мария Волконская, жена декабриста Сергея Волконского, в своих воспоминаниях подробно описывает тюрьму на территории Благодатского рудника: *«Тюрьма находилась у подножия высокой горы; это была прежняя казарма, тесная, грязная, отвратительная....Тюрьма состояла из двух комнат, разделённых большими, холодными сенями. Одна из них была занята беглыми каторжными; вновь пойманные, они содержались в кандалах. Другая комната была предназначена нашим государственным преступникам; входная её часть занята была солдатами и унтер-офицером, курившими отвратительный табак и никогда не заботившимися о чистоте помещения. Вдоль стен комнаты находились сделанные из досок некоторого рода конуры или клетки, назначенные для заключённых...Отделение Сергея имело только три аришина в длину и два в ширину; оно было так низко, что в нём нельзя было стоять; он занимал его вместе с Трубецким и Оболенским. Последний, для кровати которого не было места, велел прикрепить для себя доски над кроватью Трубецкого»*. Волконская только два раза в неделю ходила на свидание с мужем. Тяготы заключённых иногда усугублялись разными «нововведениями». Так, например, вместо совместного обеда им назначили обедать в своих конурах *«что будет подано»*, из экономии перестали давать свечи, и они оставались без света в своих клетках с 3-х часов пополудни до 7 часов утра зимой. В ответ декабристы объявили голодовку; возникла угроза телесного наказания, но после вмешательства жён офицер, ужесточивший режим содержания декабристов, был уволен, заключённым разрешили вновь освещение и совместные трапезы. На них нападали *«клопы в таком количестве, что Трубецкой натирал себя скипидаром, и то не помогало»*. Поскольку не везде были рудники, декабристов заставляли чистить казённые хлева и давно заброшенные конюшни, подметать улицы летом, молоть муку на ручных мельницах и т.п.

Кстати, в результате восстания декабристов на Сенатской площади в 1825 году пострадали не только дворяне. Более 1000 солдат, которые не понимали, что происходит, прогнали сквозь строй. Во время экзекуции

умерло около 150 человек, о чём пишет В. Нагорный в книге «Родоведение» (Иркутск, 2013). Он также справедливо заметил, что про жизнь в тюрьме и ссылке дворян известно *«всё до мелочей. А вот про сосланных солдат и унтер-офицеров, т.е. представителей простого народа, мы не знаем ничего. Их было сослано в Сибирь около 800 человек. Никто не считал, зачем их считать, ведь они от сохи»*. *«Достоверно известно, что солдатки все поголовно пошли за мужьями в Сибирь, причём взяли с собой детей. И жили они там не как дворяне-декабристы, а в нужде великой»*.

Интересно отметить, что внук декабриста Сергея Волконского в своих воспоминаниях ставит под сомнение духовную преемственность между революционерами в лице декабристов и эмигрантами типа Герцена, Огарёва, Бакунина (их он относит к «отцам») и более поздними, молодыми революционерами. Два последних поколения революционеров к тому же резко различались между собой уровнем культуры: эмигранты типа Герцена были европейски образованными, с ними можно было не соглашаться, но можно было спорить. Вторые были *«люди выкрика и насмешки, галдежа и хуления; люди, опрокидывавшие авторитеты и потому сами себя авторитета лишавшие»*. Критику старшего эмигрантского поколения революционеров декабристом Сергеем Волконским приводит его внук тоже Сергей Волконский: *«... человек должен иметь мужество своих убеждений в своей стране, не выезжать за границу...он находил, что сидеть в Лондоне и на глазах Европы выносить сор из избы, как делал Герцен в своём «Колоколе», недостойно человека, который любит родину. Так думал мой дед, и так же думали декабристы»*. К тому же все декабристы были глубоко религиозными людьми, а последующие поколения революционеров отличались нигилизмом и безбожием. Критикуя, в частности, народничество, внук декабриста отмечает: *«Только любовь даёт творческую силу, ненависть способна лишь разрушать»*, а *«классовая закоренелость скрывала от их взора то, что есть в человеческой природе общего, единого...»*. (Но как в этом случае совершать любой переворот и революцию, ведь и Великая Октябрьская социалистическая революция, строительство СССР не обошлись без эмиграции некоторых носителей великих социальных замыслов и даже без зарубежных финансирований?).

После смерти Марии Николаевны Волконской (10 августа 1863 года на 58 году жизни), как свидетельствует её внук, *«жизнь Сергея Григорьевича была постепенным физическим угасанием. Поездка за границу уже не помогала; он вернулся в Воронки, чтобы, как он выражался, «сложить жизнь рядом с той, которая ему её сохранила»*. *Ум его не угасал... Конец его был тих»*. Таковы были русские аристократы, затворники хоть и поневоле, но со стойкими и благородными убеждениями!

В 1851 году в Алексеевский равелин попал М.А. Бакунин. Его делу придавалось особое значение: между ним и Николаем I был лишь один посредник – шеф жандармов и глава III Отделения, граф А.Ф. Орлов, который сменил Бенкендорфа. До этого Бакунин два года провёл в

саксонских и австрийских крепостях, в кандалах и даже прикованным к стене. Два раза ему объявляли смертный приговор.

За что же так его преследовало самодержавие? Прежде всего, за то, что он публично, печатным (в «Воззвании к славянам») и устным словом, первым из подданных российского государства оскорблял царя, называл его *«голиштино-готторпским барином на славянском престоле, тираном чужеземного происхождения, расчётливым деспотом без сердца»*, призывал к ниспровержению существующего порядка, к созданию общего союза европейских республик, основанного на свободе, равенстве и братстве. За возмутительную речь против России в собрании польских выходцев в Париже он был выслан из Франции, но продолжал участвовать в подготовке польского восстания в южных губерниях России. Бакунин был и среди дрезденских мятежников, за что был арестован и приговорен к смертной казни. Он очень боялся выдачи в Россию, так как связывал это с невыносимыми условиями содержания, пытками и т.п. Два раза пытался уморить себя голодом. Но в 1851 году правительство Австрии передало его России, и по Высочайшему повелению он был заключён в Алексеевский равелин, где оказался в условиях полного одиночества, но без кандалов, с прогулками и чтением. Орлов предложил Бакунину написать исповедь всех прегрешений царю, как духовному отцу. Как пишут авторы книги «Алексеевский равелин», *«в мертвящей тишине одиночного заключения создаются зыбкие психологические фантомы. Чувство действительности становится неверным: мечты сливаются с действительностью, между тем и другим теряется различие. В душе Бакунина смена или, вернее, подмена идеологии могла осуществиться с тем большей лёгкостью, что новая тюремная идеология была, в конце концов, не новой, а старой, привычной, патриархальной, в которой он воспитывался и рос»*. Как признавался сам Бакунин, *«когда он был юнкером в Артиллерийском училище, он так же, как все товарищи, страстно любил Николая Павловича...одно слово «Государь едет» - приводило всех в невыразимый восторг, и все стремились к нему навстречу...»* Поэтому Бакунин разразился подробнейшей, откровенной и весьма аналитической «Исповедью». (Я удивляюсь: неужели царь действительно внимательно прочёл её - современные «самодержцы» вряд ли способны на подобное!). В «Исповеди» Бакунин обрисовал общую слабость революционных движений Европы и тщету своих усилий. *«Государь! Я преступник великий и не заслуживающий помилования!...»*, - писал он, но при этом просил заменить пожизненное заключение каторжными работами и разрешить проститься с семейством. Последняя просьба была удовлетворена, и он имел три свидания с родными в крепости.

Надо отметить, что Бакунин любил учить других, включая родных и близких, что делал во всех своих письмах. Покидая Россию, он разорвал отношения с отцом и семьёй (он имел трёх сестёр и пятерых братьев), но через 10 лет восстановил их. В крепости Бакунин не только писал (ему

разрешалось иметь чернила и бумагу), переписывался с родными, но и читал – о его чтении заботилось III Отделение. Перед обедом ему давали рюмку водки, водили на прогулки, ему разрешались передачи и даже иметь деньги. В Шлиссельбургской крепости, в которую он был переведен 12 марта 1854 года (после закрытия Алексеевского рavelина), Бакунин пользовался теми же послаблениями. С помощью родных Бакунин добился в 1857 году замены тюремного заключения ссылкой в Сибирь на поселение.

Н.Г. Чернышевский попал в Алексеевский рavelин 7 июля 1862 года по «Делу о лицах, обвиняемых в сношениях с лондонскими пропагандистами», то есть Герценом, Огарёвым, Бакуниным. 20 мая 1864 года он был отправлен на каторгу. Чернышевский в рavelине знал два положения – *«сизжу и лежу»*, и два занятия – *«пишу и читаю»*. На прогулки он не любил ходить, написал очень много работ, включая известный роман «Что делать?». Большая часть работ не опубликована.

За покушение на Александра II попал в крепость в апреле 1866 года Дмитрий Каракозов, для воздействия на которого во время следствия, кроме предательства и обмана, была использована и религия. Трудно сказать, насколько раскаяние Каракозова и примирение его с Богом под воздействием отца Полисадова (оно включало и богослужение в присутствии заключённого) было искренним. Тем не менее, по некоторым свидетельствам, Каракозов переживал в Алексеевском рavelине душевную болезнь, надлом, пересматривал основы своего мировоззрения.

Нам представляется это не предательством, а естественным изменением сознания, отходом от жёсткой позиции категоричного мышления «или-или», дуализма, бинарной модели мира, которая, по авторской концепции «Спектральной логики», не соответствует реальной структуре мироздания. **Переход к более широкому мировоззрению иногда осуществляется не только под воздействием духовной, религиозной практики, но и через сильный стресс, которым всегда является тюремное заключение и угроза смерти.** Тем не менее, Каракозов не до конца осудил своё дело, хотя признался в тяжком преступлении, но убеждал следствие, что совершал его ради блага народа. 2 сентября его казнили.

Уникальный **опыт тюремной самоорганизации** и противостояния судебной и тюремной системе представляет собой история содержания в Алексеевском рavelине Сергея Геннадьевича Нечаева, арестованного в Швейцарии 19 октября 1872 года. На суде (его приговорили к 20 годам каторги) он отрицал любое право судить его. Несмотря на обвинение в убийстве Иванова, он считал себя политическим преступником, так как был убеждён, что за всем стоит стремление устранить его, как *«беспокойную личность»*. На обряде гражданской казни на Конной площади Нечаев отказался выслушать напутствие священника и при входе на эшафот закричал: *«Тут будет скоро гильотина, тут сложат головы те, которые привезли меня сюда!...»* Когда его привязали к позорному столбу, он кричал из всех сил: *«Долой царя! Да здравствует свобода! Да здравствует вольный*

русский народ!» Сами понимаете, что подобного человека Александр П пожелал навсегда поместить в крепость.

Главным интересом и поддержкой Нечаева в крепости были книги, «борьбу» за которые он вёл постоянно, даже путём голодовок. Сидел он тихо: много читал и писал. В своих работах он отвергал идею ненасильственного переворота и **считал ненависть одной из важнейших сил общественного деятеля**. Когда его лишили права писать на бумаге, он начал писать на стене чернилами из сажи. Возможно, это особое положение узника и привлекло к нему внимание стражников, которым было запрещено разговаривать с заключёнными. Для преодоления своей изоляции Нечаев разработал и реализовал целый план. Со страстью мученика он говорил и говорил тюремщикам о своих страданиях, о несправедливости суда и людей, апеллируя и к их собственной участи *«скота несмысленного»*, поражал их прозорливостью грядущих событий, говорил о неотвратимости смены строя в России. В результате тюремщики стали служить ему, он сделал из них своих людей, ему открылась прямая дорога к их уму и сердцу! Ему не только стали приносить нужные книги и газеты, но и выполнять многие его поручения.

28 ноября 1879 года в Алексеевский равелин был внедрён новый узник, Леон Мирский (за покушение на шефа жандармов А.Р. Дрентельна), который отличался обилием жизненных сил и бесконечной любовью к жизни. Позднее, как убеждены историки, он и выдал деятельность Нечаева, который после заключения в каземат представителя «Народной воли» С.Г. Ширяева установил связь с этой организацией и стал готовить побег. Он разработал фантастический план: после своего освобождения заключить царя в крепость и провозгласить царём наследника... Но из-за необходимости реализации очередной, седьмой, попытки покушения на царя побег Нечаева был отложен. 1 марта 1881 года Александр П был убит и несмотря на нити связи «Народной воли» с Нечаевым, смену руководства тюрьмы, деятельность Нечаева по разложению её персонала была раскрыта, возможно, лишь с помощью Л. Мирского. Масштаб разложения тюремного персонала Нечаевым иллюстрируется авторами книги «Алексеевский равелин» так: *«Если бы кто-то из начальства неожиданно нагрянул в равелин, он мог бы остолбенеть от изумления. В дежурной комнате галдеж. Солдаты читают не только газеты, но и свежие прокламации, и последние номера «Народной воли», некоторые из них учатся шифровать письма по рецепту Нечаева; по коридору без всякой субординации ходят дежурные, а около двери камеры № 5, вынеся стул из дежурной, сидит жандармский унтер-офицер и наслаждается рассказом узника № 5. Или же узник № 5, который был лишён права писать, ...усидчиво писал и зашифровывал за своим столом записочки на волю, а конвойные охраняли его: неровен час! А с вечера ходившие за старших в караул...выписывали из наряда фамилии часовых, которые должны будут на другой день стоять на часах у камеры № 5, и передавали списочек Нечаеву, Нечаев обдумывал списочек и давал наряд на работу. По временам производилась уплата гонорара солдатам...»*. Нечаев получал

деньги с воли, но раздавал их не сам, а через солдат, указывая лишь суммы. Но в декабре 1881 г. – декабре 1882 г. было привлечено к дознанию по делу о пропаганде 69 человек, большая часть которых была осуждена на каторжные работы и к ссылке. После этого Нечаев был окончательно изолирован (к нему даже не допускали священника), он умер в своей камере 21 ноября 1882 года.

26-27 марта 1882 года произошло невиданное наполнение Алексеевского рavelина народовольцами, среди которых был Николай Клеточников, Александр Михайлов и Николай Морозов. Судьба многих из них трагична (некоторые умерли или сошли с ума). Народоволец П.С. Поливанов, написавший позднее свои воспоминания, отмечая поддержку Н.Н. Колодкевича, который из-за болезни *«стоял уже одною ногой в могиле»*, писал о том, как пытался доказать ему, *«что небытие предпочтительнее бытия, потому что оно составляет единственно реальное, единственно доступное человеку блаженство; что люди должны считать самыми счастливыми часами своей жизни те, которые они провели в крепком, глубоком сне, не нарушавшемся сновидениями..., хотя раз явившись на свет, человек жадно хватается за жизнь и упорно создаёт себе иллюзию за иллюзией, надежду за надеждой по мере того, как они друг за другом разбиваются действительностью..., в том случае, когда это зависело бы исключительно от его желания, - каждый, наверное, ответит: предпочёл бы не родиться...»* Колодкевич возразил на это откровение Поливанову, что сам он *«предпочел бы родиться и узнать, что такое бытие, что такое жизнь, чем не родиться и не знать этого»*. Вот такой, поистине сокровенный и вечно актуальный, спор!

Потрясающим примером выживания в условиях крайней изоляции является история известнейшего революционера-народовольца и учёного, 25 лет просидевшего в Шлиссельбургской крепости, Николая Александровича Морозова. Он был незаконным сыном (родился в 1854 году) состоятельного дворянина П.А. Щепочкина и дочери кузнеца, Анны Васильевны Морозовой, которая стала хозяйкой имения своего незаконного мужа, родив от него несколько детей. Морозов ещё в гимназии определил своё предназначение – служить человечеству через науку, но, соприкоснувшись с революционной литературой, науку соединяет с борьбой за *«свободу, равенство и братство»*. Позднее он вступает в 1 Интернационал, встречается в Лондоне с Карлом Марксом; к нему с уважением относились Ленин, Луначарский. Советская власть увековечила его ещё при жизни (он умер в 1946 году, на 93 году жизни), вернула ему имение отца, которое после его смерти стало музеем.

В 1875 году Морозов был арестован в первый раз и, находясь в Тверской части города Москвы, потерял самообладание. Позднее он писал: *«...у меня и действительно был тогда приступ острого помешательства, которое развилось бы в настоящее, если бы заключение без книг продолжалось несколько месяцев»*. Полученный тогда опыт позволил Морозову позднее, в суровых условиях Шлиссельбургской крепости,

полностью сохранять самообладание. Будучи членом организации «Народная воля», которая после нескольких неудачных покушений уничтожила царя Александра II, Н.А. Морозов был арестован 28 января 1881 года при переходе границы, посажен в Варшавскую цитадель, затем перевезен в Трубецкой бастион Петропавловской крепости и осуждён процессом «20-ти» к пожизненным каторжным работам, которые были заменены Александром II содержанием в Алексеевском рavelине Петропавловской крепости. Кроме цинги от голода у Морозова там открылось кровохаркание – начался туберкулёз. Чтобы не дать воздуху разрывать язвочки лёгких, Морозов кашлял в подушку, болели ноги, он почти не мог ходить. Но он решил - во что бы то ни стало выжить, хотя узники Алексеевского рavelина были лишены не только прогулок, физической работы, но и чтения книг. Заключённые фактически были погребены заживо! Из 10-ти товарищей Морозова в живых осталось пятеро, включая сошедшего с ума Айзика Арончика. Затворники несколько лет не слышали человеческого голоса. *«...Я почти разучился говорить и не узнавал своего собственного голоса»,* - писал позднее Морозов. Наверное, не последнюю роль в выживании сыграла и **ненависть к своим врагам** – самодержавию.

В 1884 году революционер был переведен во вновь выстроенную тюрьму в Шлиссельбургской крепости, где режим был таков, что смерть по сравнению с ним казалась желанной. Из крепости он вышел на пятьдесят втором году жизни. Но что же, помимо ненависти к врагу, помогло ему выжить, хотя он постоянно болел? Каждое утро, минут пять, вместо гимнастики, несмотря на боль в ногах, он танцевал мазурку. Он писал сестре: *«Это был, могу тебя уверить, ужасный танец: словно бьёшь босой ногой по гвоздям...но зато через две недели такой гимнастики, ревматизм был выбит из ступни и более туда не возвращался! Раза три совсем приходилось умирать от разных острых болезней, но каждый раз с успехом выдерживал борьбу со смертью».*

Морозов, **обладая исключительной волей**, сумел **создать в себе самом внутреннюю жизнь**, поэтому позднее на вопрос одной из сотрудниц Верхне-Волжской базы АН СССР: *«Николай Александрович, как же вы сумели просидеть в крепости почти 30 лет?»* он ответил: *«А я не в крепости сидел, я сидел во Вселенной».* М.Н. Тригони, просидевший в крепости также 25 лет, на аналогичный вопрос о Морозове ответил: *«В крепости это мы сидели, а Николай Александрович в это время витал в облаках».* Помогал ему и **запас знаний**, поэтому он в начале работал по памяти, усилием воли **заставлял себя думать**. На воле Морозов не любил шутить, но в тюрьме научился выдумывать смешные истории, мистификации. Позднее он производил на людей впечатление очень живого и даже смешливого человека.

Но богатая внутренняя жизнь, воображение, таили в себе и опасность, так как *«грёзы безумные»* способствовали власти подсознательных и бессознательных сил, которые во сне порождали кошмары. Позднее Морозов

писал о состоянии человека, для которого вся жизнь на воле заключалась в общественной деятельности, а его живым и одиноким замуровали в гробницу: *«Его мысль...вертится, как в заколдованном кругу, пока через несколько лет всё перемешается в его голове, и он впадёт в тихое или в буйное помешательство».*

В этих условиях люди находятся в состоянии неустойчивого равновесия, при котором даже слабый внешний толчок может привести к безумному поступку – повеситься или сойти с ума. Безумный рёв, крики умалишённых, удары их кулаков в гулкую дверь являлись дополнительным источником невыносимых мук для заключённых. Поэтому, наверное, в этих условиях борьба за перестукивание между заключёнными превращалась в борьбу за жизнь. Некоторые приручали мышей и даже пауков, один заключённый вывел цыплят из яиц, которые ему приносили жандармы. (Кстати, в условиях тюрьмы известный революционер и учёный Пётр Кропоткин учился лаять по-собачьи; знакомые отмечали особую солнечность его натуры, отсутствие внутренней и внешней дисгармонии; во многом гармоничной была и его личная, семейная жизнь, творчество). Морозов ловил в камере мух, собирал их в баночку и выпускал на прогулке (их постепенно разрешили, как и общение, физическую работу, чтение и письмо, которое давалось в первое время нелегко – Морозову казалось, что он не сможет выдавить из себя ни строчки!) Хотя приходилось **преодолевать и инерцию работы за столом** – он усилием воли переключался на физическую гимнастику по своей системе. 26 томов рукописей по астрономии, истории, химии, математике и другим наукам вывез Морозов из крепости при освобождении! Среди них - многотомное сочинение «Христос», «Откровение в грозе и буре» (об истории возникновения Апокалипсиса) и множество других новаторских работ.

Психическими заболеваниями страдали не только заключённые, но и представители администрации, охраны, которые общались только с заключёнными и умалишёнными, были изолированы от внешнего мира. Они сходили с ума, их разбивал паралич, хотя среди них встречались почти «нелюди», в глазах которых отсутствовала какая-либо мысль.

Освободившись в 1905 году, Морозов не только сделал много для науки, как учёный и руководитель, опередив своё время, стал авиатором, но и счастливо женился на молодой девушке, дочери генерала, пианистке Ксении Алексеевне Бориславской, с которой прожил почти сорок лет. В научной работе находил он отдых и умел совершенно отрешаться от окружающей действительности, иногда даже путал дни недели, часы, не замечал близких людей, что не мешало ему быть гостеприимным хозяином и интереснейшим лектором и собеседником. Отвечая на вопрос о способе выживании в условиях, когда даже тишина была пыткой, Морозов заметил, что в этих условиях **«одно только нужно: меньше думать о себе!»**. Даже в крепости он просыпался с радостью и начинал петь, так как мысленно улетал из стен своей гробницы в мир органической природы, в глубину веков или в далёкие

мировые пространства. *«В крошечное окошечко мне был виден клочок звёздного неба. Это помогло мне чувствовать себя пылинкой во вселенной! И тогда мои переживания казались мне ничтожными».* И хотя Н.А. Морозов выступал против церкви, как политической организации, стоящей на службе у господствующего класса, он считал, что *«учение о единстве сил вселенной есть в то же время и учение о нашем единстве со вселенной, о том, что наша психика и наше сознание не отделены от неё непроницаемой перегородкой...»*

Мы все знаем, что те, кто совершал революцию 1917 года, в той или иной степени прошёл через множество испытаний, среди которых была вынужденная изоляция от привычного окружения, общества в целом (эмиграция, тюрьма, ссылка).

Будущий председатель ВЧК, «железный Феликс» Дзержинский имел довольно чёткое представление о будущем и сильную волю, был одержим идеей искоренения несправедливости, ради которой сознательно обрекал себя на страдания. *«Я всей душой стремлюсь к тому, чтобы не было на свете несправедливости, преступления, пьянства, разврата, излишеств, чрезмерной роскоши, публичных домов..., чтобы не было угнетения, братоубийственных войн, национальной вражды...Я хотел бы обнять своей любовью всё человечество, согреть его и очистить от грязи современной жизни».* Ради этого он готов был *«делать самую чёрную работу...»*, а силы духа, отмечает Ф. Дзержинский в 1901 году, *«у меня хватит на тысячу лет, а то и больше».* Тем не менее, он никогда не мог жить без любящих его людей, абстракцией и, прежде всего, без любви к женщине. Любовь для него означала *«слиться душой, взять у другого всё лучшее, пробудиться к жизни».* Находясь в ссылке в селе Кайгородское с 1887 года, в которой очень многие не только отходили от общественной и революционной деятельности, но даже спивались, Дзержинский находит поддержку в переписке с любимой девушкой, Маргаритой Фёдоровной Николаевой, которая была его единомышленницей. Он постоянно читает, преодолевает свою лень, в чём помогает ему врождённое стремление и **желание постоянно учиться** и систематически **излагать свои мысли на бумаге**. Но при этом он отмечает **необходимость какой-нибудь посторонней силы**, уважение которой он невольно хотел заслужить (это ли не Бог?). Он составляет жёсткий график своего дня, изучает иностранные языки и читает самую разнообразную литературу – от П.Ж. Прудона, Г.В.Ф. Гегеля, С.Н. Булгакова, К. Маркса, Ф. Энгельса – до И.С. Тургенева, Д.Н. Мамина-Сибиряка, Э.Л. Войнич, И.В. Гёте. Многие книги он читает с карандашом в руке и пишет своей возлюбленной, что *«умственная работа требует общества, в общественном споре голова лучше работает».* Он ищет связь личной нравственности с общественной пользой, изучает становление капитализма, пишет Маргарите о низком уровне культуры у крестьян, резко критикует Тургенева, который, по его мнению, учит только созерцать. И всё же

Дзержинский 27 августа 1899 года бежит из села Кайгородское, в котором он находился в ссылке, так как его *«тоска замучила»!* После повторного ареста в январе 1900 года его высылают в город Вилуйск Якутской губернии.

В своих посланиях из «Мёртвого дома» (это дневниковые записи, сделанные им в тюрьме и ссылке, в которых он пробыл 11 лет) Ф.Э.Дзержинский надеется, что его дневник дойдёт до друзей, которые поймут, что *«я был спокоен, что я звал их в момент тишины, печали и радостных дум и что мне хорошо настолько, насколько здесь может быть хорошо в тишине и одиночестве с мыслями о весне, о природе, о них...»* (сборник: Дзержинский. Цитаты). При этом он по-прежнему мечтает о будущем: *«Где выход из ада теперешней жизни, в которой господствует волчий закон эксплуатации, гнёта, насилия? Выход – в идее жизни, базирующейся на гармонии, жизни полной, охватывающей всё общество, всё человечество; выход – в идее социализма, идее солидарности трудящихся».* При этом он откровенно признаётся в письме сестре Альдоне из Седлецкой тюрьмы 8 октября 1901 года: *«Я намного моложе тебя, но думаю, что за свою короткую жизнь я впитал столько различных впечатлений, что любой старик мог бы похвастаться. И действительно, кто так живёт, как я, тот долго жить не может. Я не умею наполовину ненавидеть или наполовину любить. Я не умею отдать лишь половину души. Я могу отдать всю душу или не дам ничего...не сердись на меня за мои убеждения; в них нет места для ненависти к людям. Я возненавидел богатство, так как полюбил людей, так как я вижу и чувствую всеми струнами своей души, что сегодня...люди поклоняются золотому тельцу, который превратил человеческие души в скотские...и изгнал из сердца людей любовь. Альдона, не сердись! Помни, что в душе таких людей, как я, есть искра..., которая даёт счастье даже на костре».*

Снова, как и в период ссылки, Дзержинский целыми днями читает беллетристику, с трудом отрываясь от чтения, чтобы пообедать. Он пишет в дневнике: *«...после этого чтения хожу, как очумелый, словно я не бодрствовал, а спал и видел во сне разные эпохи, людей, природу, королей и нищих, вершины могущества и падения...И только по временам этот сон прерывается, возвращается кошмарная действительность».*

Дзержинский пишет о потере способности в этих условиях вести разговор, о протестах и голодовках заключённых, о целой системе сигналов между ними, о выражении любви заключённых друг к другу и взаимной поддержке при всеобщей подозрительности и замкнутости в себе, о нежелании вставать с постели по утрам (*«начинающийся день пугает меня»*), о страшной дрожи и беспокойстве, которая охватывает, когда очередного приговорённого к смерти ведут в камеру смертника или на казнь, об условиях содержания в многолюдных камерах (более 71 человека) и в одиночных, о прогулках, об отсутствии медицинской помощи и скудном питании, о железных оковах и умалишённых, об издевательствах, унижениях и пытках, о строгостях начальства к жандармам (их *«за всякий пустяк*

наказывают карцером или заставляют по два часа, вытянувшись, стоять в канцелярии с обнажённой шашкой в руке») и их напускной жестокости, о необходимости ежедневной работы ума как средстве против апатии; об особенностях поведения женщин в условиях тюрьмы, о нежелании жить в этих условиях, о своих мыслях о самоубийстве и ощущении близости смерти.

2 мая 1908 года после визита к нему полковника, который расспрашивал об условиях его содержания, он испытал приступ жуткой ненависти, физического отвращения и с горечью пишет в дневнике: *«Я возвратился в свою камеру, чувствуя, что у меня сейчас не хватит сил на обычное моё спокойствие...Я почувствовал на себе грязь, человеческую грязь...Зло, словно раскалёнными железными клещами, рвёт и жжёт живое тело живого человека и ослепляет его. Оно заслоняет весь мир, чтобы каждую частичку, каждое дыхание, каждый атом наполнился болью, - ужасной болью. «Безумие и ужас» - так назвал войну Андреев; но жизнь – это нечто во сто раз худшее; вся жизнь, не только здесь в казематах». Не правда ли: парадоксальное прозрение «железного Феликса»?*

Здесь хочу сравнить тюремное заключение в царское время и в период политических репрессий при ВЧК и Сталине. Воспоминаний и свидетельств об этом предостаточно! Н.М. Коняев в книге «Трагедия ленинской гвардии» отмечает, что, поскольку сам Ф.Э.Дзержинский до революции *«ни разу не провёл на свободе более трёх лет подряд. Всего он провёл в тюрьме, в том числе и на каторге, одиннадцать лет, три раза был в ссылке и всегда бежал»*, в тюрьме, по сути, и сформировался его характер. Не без иронии рассуждает Н.М. Коняев о том, что *«свою жажду свободы и тоску по красоте и справедливости Феликс Эдмундович выплеснул в дальнейшем в своей знаменитой инструкции по обыскам, допросам и правилам содержания граждан в тюрьмах: «Обыск производить внезапно, сразу во всех камерах и так, чтобы находящиеся в одной не могли предупредить других. Забирать всю письменную литературу, главным образом небольшие листки на папиросной бумаге в виде писем. Искать тщательно на местах, где стоят парашаи, в оконных рамах, в шпукатурке»*. Этот «шедевр в своём жанре» перекрывал все щёлочки для послаблений, более жёсткой инструкции тюремщики ещё не знали. Будучи уже начальником ВЧК в 1918 году Дзержинский выпустил всю обойму в одного балтийского матроса, который послал его «подальше» в ответ на замечание начальника. Кстати, В.И. Ленин сравнивал его с горячим конём, а случай этот рассматривался 26 февраля 1918 года на заседании ВЧК. Н.М. Коняев цитирует протокол: *«Слушали о поступке т. Дзержинского. Постановили: ответственность за поступок несёт сам и он один, Дзержинский. Впредь же все решения вопросов о расстреле решаются в ВЧК, причём решения считаются положительными при половинном составе членов комиссии, а не персонально, как это имело место при поступке Дзержинского»*.

Жена и вдова видного деятеля социалистической революции 1917 года и партийного деятеля, Николая Ивановича Бухарина, которого В.И.Ленин за

его живой, деятельный ум, многогранность интересов называл *«золотое дитя революции»*, и с которым сам Сталин был часто как бы на равных, Анна Ларина в книге воспоминаний *«Незабываемое»* приводит красноречивые примеры той боли и унижения, которые царили в застенках НКВД в новой России, построенной не без участия Ф.Э. Дзержинского. Не подтверждает ли это тот факт, что **прогресс человечества в целом, как и прогресс общественных отношений – всегда относителен**. Чего стоит только один разговор Лариной с первым лицом НКВД Л. Берией, который предлагал ей фрукты и чай, но при этом грозил расстрелом, если она будет помнить и говорить другим о муже Н.И.Бухарине. Она пишет в своих воспоминаниях: *«Об ужасающих пытках в Лефортовской тюрьме я слышала от сидевших одновременно со мной в томском лагере жён сотрудников НКВД. Я не успела спросить у А. Свердлова /следователя НКВД и сына Я. Свердлова/ для какой цели хочет он меня подвергнуть пыткам, как вдруг,....я почувствовала, что теряю зрение... - Что вы симулируете! – крикнул Андрей...»* (К тюремным и лагерным воспоминаниям А. Лариной мы вернёмся в **разделе 1.2**, как и к *«последнему бою Феликса Дзержинского»*).

В своём тюремном дореволюционном дневнике Феликс Дзержинский отмечает различие тактики тюремных заключённых: если анархисты ведут непрекращающуюся борьбу по каждому поводу, **протестуют** из-за каждого пустяка, то другие заботятся, прежде всего, о сохранении своих сил, **избегают любых столкновений**, хотя продолжают отстаивать свои права и достоинство. Во время суда он испытал полную отстранённость от происходящего (*«я словно присутствовал на каком-то торжестве, не печальном, не ужасном, - на торжестве, которое вовсе меня не касалось»*). Он не стыдится признаться в неприятии одиночества и **приступах тоски**. Размышляя о предстоящей каторге, Дзержинский испытывает ужас и сомневается, выдержит ли он, хотя и *«рождается гордое желание выдержать»*. При этом *«горячая жажда жизни прячется куда-то вглубь, остаётся лишь спокойствие кладбища. Если не хватит сил, придёт смерть, освободит от чувства бессилия и разрешит всё. И я спокоен»*. В период очередного приступа депрессии (4 июня 1909 года) он пишет: *«То, что я писал вчера о героизме жизни, возможно, и неправда. Мы живём потому, что хотим жить несмотря ни на что. Бессилие убивает и опошляет души. Человек держится за жизнь, потому что он связан с нею тысячью нитей, печалей, надежд и привязанностей»*. И ещё: *«Живёшь потому, что физические силы ещё не иссякли. И чувствуешь отвращение к себе за такую жизнь»*. Он признаётся даже в необходимости **«механически искать забвения и отгонять мысли»**, в том, что *«необходимо принуждать себя следить за течением не своих мыслей и добиваться того, чтобы самому включиться в них»* (в это время его сокамерник рассказывает о своих охотничьих приключениях в Сибири, и *«мы совместно строим планы, как будем бродяжничать пешком по деревьям, лесам и горам Голиции»*, сочиняя всё новые детали и подробности этого фантастического проекта).

Несмотря на то, что *«заклѹчѣнные по большей части целыми днями лежат сонные, раздражѣнные, склонные к ссорам, мучаются ужасно»*, среди них встречаются парадоксальные исключения. 23 июля 1909 года Феликс пишет в дневнике о некоем рабочем, который сидит уже около года и сообщает ему о себе: *«Сознаюсь вам, что после работы и после пережитого на свободе мне кажется, что только здесь я и дышу полной грудью, и я чувствую себя счастливым, что у меня есть возможность собраться с мыслями и углубить необходимые знания, которые я черпаю здесь из книг. Меня это так занимает, что день кажется коротким, и, если бы не забота о семье, я бы с большим удовольствием просидел ещё долго...»*

Для освоения опыта тюремного заключения и способов преодоления изоляции **вождя Великой Октябрьской революции и первого руководителя Страны Советов В.И. Ленина** можно обратиться к обширнейшей биографической литературе, но я предлагаю ознакомиться с самобытной интерпретацией его жизненного пути, представленной в книге **Льва Данилкина «Пантократор солнечных пылинок»**. Если Вас не испугает название книги (*«пантократор»* - от греческого *«всевластитель»* - это поясное изображение Христа, благославляющего правой рукой, и держащего Евангелие в левой руке; а *«пылинки»* - это то, что не позволяет, по теории немецкого астронома Ольберса, сияющим на небосклоне бесчисленным звѣздам, образовать единое световое пространство; то есть космическая пыль является причиной ночной тьмы между бесчисленными звѣздами, хотя современная физика сомневается в таком объяснении). Что хотел сказать Данилкин таким названием своей книги – думайте сами. Но книга его, на мой взгляд, очень своевременная, глубокая и познавательная, хотя многим не понравится: ведь у каждого человека – свой образ Ленина. Любые изменения сознания чреваты непредсказуемыми последствиями. И всё же упомяну лишь две темы повествования о Ленине из этой книги. Тюремное заключение, например, в одиночной камере в г. Санкт-Петербурге на улице Шпалерной, 25, в декабре 1895 года, ссылку в Шушенское (1887-1900 год) и затяжную эмиграцию в Лондоне, Париже и Швейцарии Ленин проходил стойчески и, в основном, активно. В первом случае его четыре раза допрашивали, два раза в неделю он виделся с родными и работал над книгой, поэтому после освобождения даже отметил: *«Жаль рано выпустили, надо было ещё немножко доработать»*. Ленин прекрасно плавал, много ходил вместе с Н.К. Крупской (в том числе они совершали горные восхождения), катался на коньках, ездил на велосипедах на большие расстояния... При этом очень много читал и был всегда в курсе основных мировых политических событий. Зато период своей вынужденной болезни и изоляции в Горках (1922-1924 гг.) он, *«больной, изолированный и заживо мумифицированный»*, переживал очень мучительно. Его умирание Данилкин сравнивает с умиранием героя Л.Н. Толстого в *«Смерти Ивана Ильича»* (**п. 1.5** нашей книги). У Ленина оно не сопровождалось *«воскресением души»*: *«это было не толстовское, а чеховское умирание – долгое, сознательное, очень русское: умирает*

чиновник, в русском пейзаже, над речкой и среди курганов вятичей, в коконе, вокруг которого – безумие теперь уже советской «палаты номер шесть». Жизнь даже гениального человека – это лишь отдельный эпизод или «пылинка» вечности.

Революция 1917 года не только освободила многих политических и даже уголовных заключённых, но и привела их к вершинам власти, хотя среди них были очень разные люди. Например, красный комбриг Котовский до революции был, наверное, настоящим криминальным авторитетом, лидером преступного мира юга России. Он совершал разбойничьи набеги не только на помещиков, за что был даже приговорен к смертной казни через повешение. Позднее он объяснял своё криминальное прошлое стремлением бороться с эксплуататорами. При Советской власти он стал красным командиром, (хотя тандем «Фрунзе-Котовский» внушал опасения не только Троцкому, поэтому Котовский погиб при странных обстоятельствах – возможно, его застрелил бывший подельник, который был выпущен из тюрьмы уже через 2 года после убийства). При Советской власти Котовский участвовал в жестоком подавлении Тамбовского крестьянского восстания.

Через ссылку прошёл и главный вождь СССР И.В. Сталин, с именем которого связывают самые массовые политические репрессии, тюрьмы, ссылки и преследования инакомыслящих. В 1913 году после трёхмесячного тюремного заключения Сталин был сослан в далёкий Туруханский край, где прожил четыре года. С.Ю. Рыбас в биографии «Сталин» достаточно подробно описывает его жизнь в ссылке. Сталин жил в простой избе, зимой у него была «личная прорубь» на Енисее, в которой он ловил крупную рыбу. Он много рыбачил и охотился в тайге, сам себе готовил пищу, рубил дрова, кипятил чай в чайнике на железной печке; местные жители его охотно навещали, часами просиживали у него; особенно он любил детей, с которыми часто играл, угощал их конфетами; предпочитал простую музыку, любил петь и танцевать; иногда лично заливал больным йодом раны, давал порошки; инородцам советовал мыться, бриться, стричь волосы; с людьми был вежлив. Мылся Сталин в курной (по-чёрному) бане у соседа; много читал и писал при керосиновой лампе; не боялся пройти по горло в ледяной воде к лодке, отрезанной половодьем.

Жертвами смертоносных репрессий и тюремного заключения в СССР становились многие выдающиеся революционные деятели, профессиональные революционеры и разведчики, имевшие немалые заслуги перед Советской властью (судьбу некоторых из них мы рассмотрим в **разделе 1.2**). Революция, как известно, имеет свойство «пожирать своих детей». Мы видим это даже на примере «майданных» переворотов на Украине в 2013-2014 годах. Так, например, уникальный разведчик, которому отводилась ведущая роль в деле устранения Льва Троцкого, Наум Эйтингон (генерал госбезопасности и еврей по национальности; был женат на красавице-парашютистке Музе Малиновской, которую знала вся страна), которого сам Сталина уверял в своём особом расположении (впрочем, был ли

Сталин всемогущ, не пал ли он сам от рук своего окружения?), после Великой Отечественной войны просидел три года в тюрьме по обвинению в космополитизме. В своих мемуарах «Спецоперации. Лубянка и Кремль. 1930-1950 годы» выдающийся руководитель советской разведки П.А. Судоплатов отмечает особую роль Эйтингона в организации сложнейшей операции по устранению Троцкого, так как он владел многочисленными агентурными зарубежными связями. При Н.С. Хрущёве Эйтингон провёл в тюрьме немало лет (в сумме его тюремное заключение составило 12 лет). Н.С. Хрущёв предлагал ему, как и Судоплатову, оговорить других людей, но они оба отказались. Кстати, оба остались верны идеям коммунизма, а к ним в заключение для консультаций приезжали сотрудники КГБ. Как сообщалось в одной телевизионной передаче, когда Н. Эйтингон узнал о формировании отрядов особого назначения в США, он предложил создать в СССР «Спецназ». В тюрьме, чтобы не сойти с ума, он шлифует знание иностранных языков. Жена Эйтингона и её дети все эти годы бедствовали, бывшая гордость страны Муза Малиновская работала уборщицей, постоянно беспокоилась за судьбу детей, вела предельно аскетический образ жизни. После освобождения в марте 1964 года Эйтингон был, как и Судоплатов, реабилитирован, работал в издательстве «Международные отношения», умер в 1981 году.

По политическим и по другим мотивам **в тюрьму и изоляцию люди попадали и попадают при любом правительстве и режиме**. После того, как в России в 1917 году установилась Советская власть, большевики получили в наследство царскую систему организации содержания заключённых, которую развивали, в основном, за счёт исправительно-трудовых лагерей, о чём мы чуть подробнее скажем в **разделе 1.2**.

В современной российской тюрьме, как сообщается в книге «Тюрьмы и колонии России», подготовленной под редакцией Президента Гильдии российских адвокатов, доктором юридических наук Г.Б. Мирзоевым, *«Статьёй 56 УК установлено пять режимов содержания осуждённых, лишённых свободы:*

- *колония-поселение;*
- *исправительная колония общего режима;*
- *исправительная колония строгого режима;*
- *исправительная колония особого режима;*
- *тюрьма».*

«Для несовершеннолетних осуждённых (в возрасте до 18 лет) установлены следующие виды колоний:

- *воспитательная колония общего режима;*
- *воспитательная колония усиленного режима».*

Режим и условия содержания каждого заключённого определяется судом в соответствии с совершенным преступлением и приговором.

Условия отбывания наказания **в колониях общего режима:**

- Осуждённым, отбывающим наказание в обычных условиях в исправительных колониях общего режима, проживающим в общежитии, разрешается расходование денежных средств, находящихся на их счетах, в размере 50 процентов минимального размера труда; разрешается иметь по 4 краткосрочных и по 4 длительных свидания в течение года; в течение года получать по 6 посылок и по 6 бандеролей.

- Осуждённым, отбывающим наказание в облегчённых условиях и проживающим в общежитии, разрешается расходование денежных средств, находящихся на их счетах, в размере минимального размера труда; иметь по 6 краткосрочных и по 6 длительных свиданий в течение года; в течение года получать по 12 посылок и по 12 бандеролей.

- Осуждённые, отбывающие наказание в строгих условиях, проживают в запираемых помещениях (это общежития со спальными комнатами на 10-15 человек, с комнатой для воспитательной работы, приёма пищи, раздевалкой, туалетом, комнатами для организации труда). Им разрешается: расходование денежных средств, заработанных в период лишения свободы; иметь по 2 краткосрочных и по 2 длительных свидания в течение года; в течение года получать по 3 посылки и по 3 бандероли.

В РФ 215 исправительных колоний общего режима (т.е. 28,8% от их общего числа).

Условия отбывания наказания **в колониях строгого режима:**

- Осуждённым, отбывающим наказание в обычных условиях в исправительных колониях строгого режима, проживающим в общежитии, разрешается расходование денежных средств, находящихся на их счетах, в размере 40 процентов минимального размера труда; иметь по 3 краткосрочных и по 3 длительных свидания в течение года; в течение года получать по 4 посылки и по 4 бандероли.

- Осуждённым, отбывающим наказание в облегчённых условиях и проживающим в общежитии, разрешается расходование денежных средств, находящихся на их счетах, в размере 80 процентов минимального размера труда; иметь по 4 краткосрочных и по 4 длительных свидания в течение года; в течение года получать по 6 посылок и по 6 бандеролей.

- Осуждённые, отбывающие наказание в строгих условиях проживают в запираемых помещениях. Им разрешается: расходование денежных средств, заработанных в период лишения свободы; иметь 2 краткосрочных и одно длительное свидание в течение года; в течение года получать по 2 посылки или передачи и по 2 бандероли; пользоваться ежедневной прогулкой продолжительностью полтора часа.

В исправительных колониях **особого режима** заключённые содержатся в условиях строгой изоляции от других зданий. *«Оборудуется также прогулочный дворик»*. Телефонный разговор осуждённым может быть разрешён лишь в исключительных обстоятельствах. Расходование денежных средств, свидания и посылки им разрешены в меньшем объёме по сравнению с заключёнными, содержащимися в колониях общего и строгого режима.

Ещё более строгий режим содержания назначается для **осуждённых к пожизненному лишению свободы** в исправительных колониях **особого режима**.

В **колониях-поселениях** осуждённые содержатся без охраны, но под надзором администрации и могут более свободно перемещаться в пределах административно-территориального образования, могут носить гражданскую одежду, иметь при себе деньги и вещи, без ограничения получают посылки и свидания. Проживают, как правило, в специально предназначенных для них общежитиях. Конечно, и для этой категории заключённых существует целый ряд ограничений.

В **тюрьмах** устанавливается общий и строгий режим. Заключённым разрешается расходование денежных средств, свидания и посылки. Около 75 % заключённых в тюрьмах – злостные нарушители режима исправительных колоний. В особых случаях в тюрьме заключённые содержатся в одиночных камерах.

В сборнике «Поиски выхода. Преступность, уголовная политика, места заключения в постсоветском пространстве», подготовленном российскими правозащитниками, приводится статистика, характеризующая не столько уровень преступности в разных странах, сколько отношение к ней, с позиции **наказания**, среди форм которого **в России доминирует изоляция от общества**. Автор сборника В. Ф. Абрамкин сообщает: *«В конце XIX – начале XX века среди европейских стран Россия занимала одно из первых мест по уровню преступности и одно из последних мест по относительному количеству заключённых»*.

В конце XX века уровень преступности в России в 3-8 раз ниже, чем в развитых странах; по количеству заключённых на сто тысяч населения мы прочно удерживаем лидерство, доставшееся нам в наследство от СССР, опережая даже такие страны, как Китай и ЮАР». (На 100 тысяч населения в начале XX века в России было 60 заключённых; в конце XX века – уже 740). И если за 100 лет количество убийств на 100 тысяч населения увеличилось примерно в 2 раза (это наиболее благоприятный показатель в мире), то за это время число заключённых выросло в 13 раз. Увеличился и средний срок наказания.

Характеризуя условия содержания в тюрьмах современной России, вдова писателя А.И. Солженицына, Наталья Солженицына, признала, что в них хуже, чем в царских, и даже в советских тюрьмах.

Анализируя идеологию общества в аспекте «ГУЛАГа», то есть насаждения концентрационных лагерей и изоляции одних людей от других, В.Ф. Абрамкин отмечает, что *«миллионы жертв...были бы невозможны без внутреннего согласия огромного количества их современников, что человечество можно разделить на людей и нелюдей. Неважно, какое имя даётся этим последним – враг народа, еврей, красный, белый, чёрный, мразь-уголовник, неверный, нехрист...»* То есть, **миром правит, в основном, дуалистическое мышление**.

В 2008 году в России вступил в действие закон об общественном контроле за соблюдением прав человека в местах принудительного содержания. Во многих регионах страны были сформированы общественные наблюдательные комиссии, которые регулярно посещают колонии, СИЗО, ИВС, полицейские участки, спецшколы и т.п. Российский исследовательский центр по правам человека предложил идею международного проекта со структурами Совета Европы. Он предусматривает поддержку независимого мониторинга МПС посредством обучения общественных наблюдателей. По данному направлению были проведены конференции (сборник «Право на жизнь и достоинство в местах принудительного содержания: материалы международных конференций «Пути преодоления трудностей общественного контроля в Российской Федерации», С-П.: Алетейя, 2012).

По данным ФСИН РФ на 01.01.2019 г., в России 707 исправительных колоний общего и строго режима (для мужчин и женщин); 123 колонии-поселения; 7 колоний для пожизненно осуждённых; 211 – следственных изоляторов (СИЗО) и 97 помещений, функционирующих в режиме СИЗО при колониях; 8 тюрем (статья «Кому на Руси сидеть хорошо?», газета «Собеседник», 13-19 февраля 2019 г.).

В тюремных условиях, наряду с воздействием на психику человека и личность **изоляция** и отделения от привычной жизни, окружения, близких и родных людей, сильное воздействие оказывает и новая, **тюремная среда**. Она обусловлена, прежде всего, иным образом жизни, новым ритмом существования, перестройкой многочисленных потребностей и возможностей человека, оказавшегося в заключении, включая информационный обмен.

Мы уже приводили цитату из книги Владимира Буковского, которую имеет смысл дополнить более подробным описанием **состояний сознания заключённого**: *«... с древнейших времён привык человек считать, что всего страшнее на свете – **смерть, безумие и тюрьма**... Если безумие – это духовная смерть, духовная тюрьма, то и тюрьма – подобие смерти, а чаще всего и приводит человека к смерти или безумию... Эти вот три страха, живущие в человеке, используются обществом для наказания непокорных... даже в тюрьме человеку должно быть не безразлично, что с ним станет...*

Человек, не дисциплинирующий себя, не концентрирующий внимания на каком-либо постоянном занятии, рискует потерять рассудок или, во всяком случае, утратить над собой контроль. При полнейшей изоляции, отсутствии дневного света, при монотонной жизни, постоянном голоде и холоде впадает человек в какое-то странное состояние, полудрему-полумечтательность. Часами, а то и целые дни напролёт может он глядеть невидящими глазами на фотокарточку жены и детей, или листать страницы книги, ничего не понимая и не запоминая, или вдруг заводит с соседом бесконечный, бессмысленный спор на совершенно вздорную тему,

как бы застревая на одних и тех же доводах, не слушая собеседника и фактически не опровергая его аргументов...

Странное что-то происходит и со временем. С одной стороны, время несётся стремительно, поражая этим твоё воображение...Сами дни неразличимы, полностью стираются из памяти...С другой стороны, это же самое время ползёт удивительно медленно: казалось уже год прошёл – ан нет, всё еще тот же месяц тянется, и конца ему не видно.

Опять же становится человек страшно раздражительным, если что-то нарушает его монотонную жизнь...

Самое же неприятное – это ощущение потери личности, точно проволокли тебя мордой по асфальту и совсем не осталось никаких характерных черт и особенностей. Словно твою душу со всеми её изгибами, извилинами и потайными углами да узорами прогладили гигантским утюгом, и стала она плоская и ровная, как картонная мантишка. Затирает тюрьма».

Неспроста **после тюрьмы многие начинают ненавидеть тех, кто не сидел** и не знает, то, что знают бывшие заключённые. Подобное испытывают и надзиратели. На них, спяну, как и на бывших заключённых, нападает тоска и злоба.

Но случается, что человек, переживший заключение, как бы заново рождается, то есть отрицательное состояние сознания, которое он испытал в тюрьме, сменяется положительным. Человек после трудного тюремного заключения либо разрушается, либо становится почти святым, достигает вершин человеческого сознания. И **примеров такой «насильственной трансценденции» в результате ограничения свободы с последующим достижением вершин духовности в нашей истории немало!**

Надо отметить, что в абсолютной, полной изоляции заключённый почти никогда не находится. Даже в одиночной камере, как минимум, его посещают тюремщики. Иногда бывают свидания с близкими или представителями правоохранительной системы.

«*Кентавром тюремного дистресса*», по выражению компетентного исследователя стресса **Л.А. Китаева-Смыка**, является **обоюдное страдание узников и тюремщиков**, образующих своего рода целостное «*психосоциальное существо*». Поэтому, создавая комфорт для заключённых, тюремщики могут жить комфортнее сами. Охранники подвержены большему стрессу, чем «простые» работники тюрем.

В диалоге между Его Святейшеством Далай-ламой и известным американским психологом Полом Экманом (Далай-лама, П. Экман. *Мудрость Востока и Запада. Психология равновесия*. СПб.: Питер, 2011) упоминается случай, когда один из сподвижников Далай-ламы, долгое время проведший в китайской тюрьме, поведал ему, что часто испытывал там сильный страх: из-за «*опасности утратить чувство сострадания к...охранникам китайской тюрьмы*». «*Это означает, что когда такой человек имеет подобный взгляд на ценность сострадания, то он никогда не позволит себе отдаться во власть какой-либо злобной эмоции*», -

констатировал помощник Далай-ламы. Тем не менее, даже **сострадание должно быть уравновешено «практикой здравомыслия»**. Как заметил Далай-лама: *«Если вы просто сосредотачиваетесь на страданиях других людей, то это может оказать на вас депрессивное воздействие»*. Сострадание должно сопровождаться проявлением отваги, то есть действием. То есть, например, медицинская сестра детского онкологического отделения, как и охранник тюрьмы, должна держать определённую дистанцию, позволяющую исполнять свою профессиональную роль. Анализируя проблему прощения, в том числе и лиц, нанесших нам непоправимый вред, Далай-лама выделил *«три основных обоснования наказания»*. Первое - это возмездие, месть. Второе – превентивная мера с целью избежать более вредоносное действие. И, наконец, можно наказывать, чтобы видели другие.

Л.А. Китаев-Смык рассматривает феномен **«выгорание персонала»**, (*«выгорание личности»* - это *«болезнь общения»*, возникающая от вынужденного профессионального общения). Это явление распространено среди психотерапевтов, учителей, врачей, продавцов, администраторов; в полной мере ему подвержены и тюремщики. Отмечено **три формы «выгорания»**: *«уплощение эмоций»* (начинается с гиперэмоционального сопереживания, которое сменяется равнодушием с всплесками негативных эмоций); *«конфронтация с клиентом»* (обида на несправедливость, стойкая неприязнь к клиентам, выплескивание озлобленности), *«потеря ценностных ориентаций»* (навязчивое недоверие к высказываниям, навязчивая критичность, утрата представления о ценностях жизни). На мой взгляд, *«выгорание личности»* возникает не только в результате вынужденного общения, но и по причине отсутствия нормального развития личности, связанного с образованием устойчивых стереотипов восприятия и поведения, то есть с формализацией модели мира, её излишней статичностью и определённостью. Это явление в той или иной степени свойственно каждому человеку, но оно часто усиливается с возрастом и под ударами судьбы.

«Выгорая душой», человек лишается иллюзий наличия веры, надежды, любви. *«Выгорание»* заразительно для окружающих. Есть разные **пути «выгорания»**: из-за психического истощения; из-за длительного конфликта душевных, интеллектуальных потенций человека с окружающей средой (несоответствие требований и возможностей; ограничение условий деятельности; несоответствие вознаграждения ожиданиям; отсутствие или утрата поддержки окружения; ущемление чувства справедливости; несоответствие профессиональной деятельности морально-этическим нормам исполнителя). *«Выгорание души»* может происходить и после тяжёлой личной потери.

Можно предположить, что есть предел возможностей для человека и долгое, профессиональное общение с людьми – противоестественно. При массовом *«выгорании»* люди начинают *«поедать»* друг друга. Массовое *«выгорание»* - болезнь социума, ведущая его к *«предсмертному состоянию»*.

Существуют разные **концепции «выгорания»**: ослабление

адаптационных возможностей, эмоциональная ригидность в экстремальных ситуациях и др.

У сотрудников ОВД происходит психологическая деформация личности при работе с правонарушителями. Притупляется способность к самостоятельному мышлению, наблюдается формальный подход к работе, происходит *«огрубление чувств»*, ослабляется контроль над чувствами, словами, мыслями, возникает усталость и депрессия, возможно уподобление преступнику, гипертрофируется право на насилие.

В сборнике «Поиски выхода. Преступность, уголовная политика, места заключения в постсоветском пространстве» сообщается, что только *«в 1995 году 41 сотрудник пенитенциарных учреждений покончил жизнь самоубийством»*. Тем более что в переполненных учреждениях нагрузка на персонал увеличивается в 2-3 раза, оплата труда и его условия не соответствуют нагрузке и специфике работы.

Американский психолог Арлин Одергон (книга «Отель «Война». Психологическая динамика вооружённых конфликтов») приводит высказывание выдающегося африканского политического лидера Нельсона Манделы о времени, проведенном им в заключении: *«В те долгие годы одиночества жажда свободы для моего народа переросла во мне в жажду освобождения всех людей – и чернокожих, и белых. Я понял с исключительной ясностью, что угнетатель нуждается в освобождении ничуть не меньше, чем угнетённый...Как угнетённый, так и угнетатель лишаются своей человеческой природы»*.

В условиях обычной тюрьмы или колонии, само **общение заключённых между собой создаёт массу новых поводов для стресса** и может стать даже угрозой для жизни. Особенно, если в тюремной среде присутствует блатной мир.

Образно проблему совместимости в тюрьме охарактеризовал В. Буковский: *«Вообще же всё человечество делится на две части: на людей, с которыми ты мог бы сидеть в одной камере, и на людей, с которыми не смог бы»*.

Стресс скученности, который определяется минимальной плотностью индивидов, как и значение индивидуального пространства для нормального существования, будет более подробно рассмотрен нами в **разделе 2**. В сборнике «Поиски выхода...» российские правозащитники отмечали, что с 1991 года численность российских тюрем и изоляторов сильно возросла. Исполнительный директор Национального тюремного проекта (США) Элвин Бронстэйн в своём интервью по поводу посещения Бутырской тюрьмы в годы «перестройки» так охарактеризовал условия содержания заключённых: *«Переполненность настолько большая, что заключённые вынуждены спать по очереди. В камерах темно, сыро и жарко. Повсюду торчат оголённые провода. Туалеты и краны текут. Заключённые битком напиханы в эти ужасные камеры...»*

Особенно красноречиво В.Буковский описывает **сознание «вора в законе»**, которое во **многом и формирует тюремную среду**. Он утверждает, что эти люди быстро распознают в других слабости, а в тюрьме могут предсказать, кто кем станет. *«С одной стороны – фантастическое чутьё, хитрость, с другой – поразительная наивность, доверчивость и жестокость, как у детей... В «блатной идеологии» сконцентрировались молодецкие, удальские порывы и представления о настоящей, независимой жизни... В отношениях между собой они редкостно честны, и кража у своего, как и вообще кража в лагере, - худшее из преступлений... Первая и основная их идея – непризнание государства, полная от него независимость. Настоящий «вор в законе» ни под каким видом не должен был работать – ни при каком принуждении. У него не должно быть дома... Жить он должен кражами, причём каждый настоящий вор уважал свою узкую «специальность» ... дань никогда не должна была делиться поровну на всех – она поступала атаману - «пахану», и он уже распоряжался ею... паханы никогда не выбирались. Они признавались в силу своего воровского авторитета (точь-в-точь, как политбюро). В воровском мире существует сложная иерархия, и она тоже устанавливается не путём выборов, а путём «признания» авторитета... Тяжба почти никогда не разрешается примирением – одна из сторон оказывается виноватой, и выигравшая сторона должна лично получить с потерпевшей... Человек, хоть когда-либо бывший в связи с властями, ... уже никогда не будет «в законе»... Тюрьма для вора – дом родной. Он должен там жить с роскошью, иметь слуг-шестёрку, педераста в качестве подруги, а все не воры должны платить ему дань добровольно».*

Однозначно и категорично писал о тюремной среде и проблеме общения в ней Варлам Шаламов. Анализируя преступный мир, он противопоставляет своё мнение описаниям Виктора Гюго (судьба Жан Вальжана в «Отверженных»), Достоевского (его герои – это «люди, столкнувшиеся с негативной силой закона, столкнувшиеся случайно»). Шаламов считает, что нет точных описаний наиболее типичных представителей преступного мира ни у Толстого, ни у Чехова, хотя последний столкнулся с ним на Сахалине, и этот мир его ужаснул. Шаламов против героизации преступного мира (как, например, у Горького в образе Челкаша или Васьки Пепла в пьесе «На дне»). Он утверждает: *«Блатной мир – это закрытый, хотя и не очень законспирированный орден, и посторонних для обучения и наблюдения туда не пускают...Безудержная поэтизация уголовщины выдавала себя за «свежую струю» в литературе и соблазнила многих опытных литературных перьев».* Это всё, по его мнению, нанесло обществу огромный вред. Шаламов убеждает читателей в «Колымских тетрадах», что «блатарь», по сути, перестаёт быть человеком! Блатарями редко становятся, ими рождаются, они выходят из среды и семей себе подобных. И, несмотря на вызываемый ими страх, «блатарь – весьма истеричная особа». Они - сплошь истерики и неврастеники, находятся в

неразрешимом конфликте с окружением, обществом и государством, к которым у них личные счёты. Все люди для блатного делятся на категории. *«Одна часть – это «люди», «жульё», «преступный мир», «урки», «уркаганы», «блатари», «жуки-куки» и т.п. Другая – фраера, то есть «вольные». Шаламов приводит прочие названия «фраеров» – «штымпы», «мужики», «олени», «асмодеи», «черти». В любом случае, это – не «люди», хотя далеко не каждый вор – «блатарь». Поэтому ложь, провокация по отношению к «фраерам» даже в том случае, когда человек спас блатного от смерти, - это даже особая доблесть, в порядке вещей. Мораль блатного мира – другая мораль, утверждает Шаламов. (То есть «преступный мир» - мир, параллельный обычному человеческому миру). Шаламов убеждён, что «в блатаре и нет ничего человеческого».*

Как свидетельствует он в «Очерках преступного мира», в лагерях *«блатари при полном одобрении начальства приступили к избиванию «фашистов» - другой клички не было для пятьдесят восьмой статьи в 1938 году...Растленный дух блатарей пронизывал всю колымскую жизнь». А «возникшая из чисто умозрительных посылок теория «перековки» привела к десяткам и сотням лишних смертей в местах заключения, к многолетнему кошмару, который создали в лагерях люди, недостойные названия человека».*

В жизни блатарей большое место занимает **игра в карты**, которые они умеют изготавливать в любых условиях. В условиях заключения распространены также **устные натуралистические, сюжетные рассказы с сексуальным уклоном**, а также – **обмен опытом** (среди блатных редко можно встретить любителя чтения, как и искусства, а их пение – исключительно сольное). Потомственный *блатарь* презирует женщину, за исключением матери, хотя, как считает Шаламов, даже чувство к ней лживо, служит *«дымовой завесой»*.

Шаламов описывает так называемую *«сучью войну» («суками»* назывались воры, которые изменили воровскому делу), суть которой сводится к тому, что преступники, отправленные в годы Великой Отечественной войны на фронт, а затем взявшиеся за своё ремесло и попавшие в лагеря, не были приняты основным воровским миром, как и те, кто сотрудничал с администрацией несмотря даже на то, что среди вернувшихся с войны было много известных авторитетов. В результате начались войны, поэтому были *«повсюду созданы отдельные зоны – для «сук» и для воров «в законе»*. Позднее появилась третья категория преступного мира – *«беспредельщики»*, которые расправлялись с теми и другими, что, по мнению Шаламова, отвечало сути воровской потребности в сладострастном убийстве, *«утолению жажды крови»*. *«Карфаген должен быть разрушен! Блатной мир должен быть уничтожен!»* - делает вывод Шаламов.

Нам представляется, что решение вопроса об окончательной победе одного мира над другим вряд ли сейчас находится в сфере человеческих возможностей, а **интерес к «параллельному миру»** (будь это «преступный

мир» или мир НЛО) отражает не столько особенность психики интересующихся им людей, сколько является выражением потребности в трансцендентном, то есть в физической и духовной экспансии человека.

Более профессиональную и разветвлённую классификацию преступного мира, включая организованную преступность, можно найти в специальной литературе и книгах профессиональных исследователей преступности (например, в книге *«первого и последнего»* начальника 6-го Главного управления по борьбе с организованной преступностью и коррупцией МВД СССР Александра Ивановича Гурова «Красная мафия»). В наши задачи не входит анализ этих структур, а социально-психологический аспект мотивации отдельной личности и многих людей на преступный образ жизни и на организацию преступного мира, как и социальных структур борьбы с ними, требует отдельного рассмотрения. На мой взгляд, **описание всех этих сфер общественной жизни должно восходить к единой методологии описания неоднородности Единого Пространства Жизни на основании «Спектральной логики», что вряд ли возможно в полной мере на данном уровне развития человеческого знания.**

Что касается **мотивов преступления**, как и любого человеческого поступка, то он может быть разным. Мотивом может быть не только стремление к наживе, но и стремление к справедливости (понимаемой по-своему), это может быть желание власти, собственной значимости и устранение, ослабление конкурентов. Наконец, даже защита жизни и своих интересов может стать мотивом преступления. Но **причина преступления** с мотивом не совпадает. Наверное, она всегда имеет комплексный характер. В основе преступления могут лежать также «информационные перегрузки», нетерпимость к другому человеку и его деяниям, страх и слабость при преодолении тех или иных обстоятельств (возможно, когда сосед убивает соседа, а мать – незаконнорожденного ребёнка или ребёнка-инвалида, это делается из-за невозможности самостоятельно справиться с возникшей психической, информационной перегрузкой).

Психиатр и психотерапевт, исполняющий обязанности директора Клиники психиатрии и психотерапии Геттингенского университета, Борвин Банделов, считает, что *«преступникам не хватает гормонов счастья»* (этой теме посвящено интервью с ним «Они это умеют» в журнале «Профиль», № 9/11 от 03. 2013). *«Центр удовольствия в мозге почти всё время требует еды, алкоголя и хорошего секса – в идеале незамедлительно, поскольку в результате происходит выброс эндорфинов, которые дают нам чувство эйфории. Но у пациентов с пограничными и асоциальными расстройствами личности эндогенная опиоидная система (ЭОС) даёт сбои...Либо не хватает эндорфинов, либо недоразвиты опиоидные рецепторы. Поэтому такие люди всё время пребывают в плохом настроении и чувствуют себя несчастными. Это причина, по которой многие из них впадают в зависимость: ведь алкоголь, героин, кокаин, конопля или амфетамины*

стимулируют ЭОС». Роль подобного стимулятора выполняет также «жесткая голодовка», к которой прибегают некоторые, так как она приводит к эйфории. То есть **причиной асоциального поведения является нехватка эндорфинов**. Самые страшные преступники, например, серийные убийцы (в интервью журналу сообщается, что самому профессору «*понадобился двойной виски, чтобы хоть как-то успокоиться после того, как выслушал историю страданий одной из жертв*»), получают свою порцию эндорфинов, когда они ощущают свою власть над жертвой. Под воздействием страха сознание переключается на более низкий уровень также и у жертвы преступления (с желанием только выжить). Многие рок-звёзды получают эндорфины за счёт внимания публики. Как считает психиатр Б. Банделов, стремление избавиться от жутких состояний при нехватке эндорфинов может заставить мозг искать новый способ для их получения – так **развивается креативность**.

В книге Д. Гоулдмана «Деструктивные эмоции. Как с ними справиться?» (это научный диалог с Далай-Ламой в пересказе Дэниела Гоулдмана) приводится пример **обучения заключённых буддийской медитации**. Работа велась с закоренелыми преступниками, которые отбывали пожизненный срок и продолжали убивать друг друга, даже сидя за решёткой. «Один из них, главарь банды, решил пройти этот курс только ради развлечения. Так вот этот бандит сказал, что на каком-то этапе тренировки он вдруг ощутил, словно рухнула стена, которая отгораживала его от мира. Он понял, что до этого момента действовал, руководствуясь только ненавистью». Этот человек действительно приложил все усилия, чтобы освоиться с новыми ощущениями, пробовал делиться этим с другими. «К сожалению, через год его самого убили в тюрьме, но этот последний год он был совершенно другим человеком».

Далай-Лама так комментировал этот опыт: «В тибетском буддизме есть классическая медитативная процедура для культивирования сострадания, которая называется «обменяй себя на других», в ходе которой нужно представить себя на месте жертвы – поменяться с ней местами».

Сведения об организации контроля над пенитенциарной системой со стороны властей, записанные, возможно, со слов сотрудников КГБ, внедрённых по заданию в криминальный мир, содержатся в книге «Воры в законе» (авторы - Г. Подлесских и А. Терешонок).

В своё время «Приказ № 108/65 от 8 марта 1931 года предписывал органам ОГПУ проводить мероприятия по чистке личного состава милиции и УГРО (уголовного розыска), вести борьбу с засорённостью аппарата милиции и УГРО...», а также «привлекать классово близкие пролетариату и крестьянству людей для выявления чуждых элементов, проникающих в органы милиции и УГРО». В силу объективных причин ни один вор в законе не мог оставаться в лагере вне политики, приходилось выполнять инструкции чекистов. Именно этим контролем объясняют авторы книги «Воры в законе»

тот факт, что «отца советской космонавтики» С.П. Королёва в заключении, на прииске, «тайно опекал вор в законе по кличке «Батя», так как ему было сказано оргработником госбезопасности, «что он головой отвечает за жизнь «Профессора» (кличка С.П. Королёва в заключении)». Тем не менее, эти авторы пишут: «НКВД когда-то способствовал образованию преступного мира, а затем, в угоду партийным интересам, устранился от контроля над ним, отдав его на откуп малограмотным и политически ущемлённым органам МВД», так как последним было запрещено под угрозой обвинения в измене Родине заключать с уголовниками какие-либо соглашения. В результате «органы милиции не могли и не пытались изучать среду преступного мира и имели о ней самое поверхностное представление».

В. Буковский в своих материалах откровенно и подробно описывает тюремный быт, проблемы его обитателей и способы удовлетворения самых насущных человеческих проблем. Например, в книге «И возвращается ветер...», он пишет, что все факты о пьянстве и даже наркомании на воле «по сравнению с лагерным пьянством бледнеют. Две тысячи человеческих душ, зажатых колючей проволокой на клочке земли в пол квадратных километра, жаждут забалдеть. Конечно, лак, политура, краска крадутся со складов неудержимо, но это роскошь – пьют ацетон (болеют потом, но пьют) и неразбавленную краску, глотают любые таблетки. – Нам что водка, что пулёмёт – лишь бы с ног валило!...За неимением настоящих наркотиков выжигают какие-то желудочные капли...С отчаяния колют просто воду или даже воздух..., но самым распространённым возбуждающим средством в лагере является, безусловно, чифирь. Нелегальная торговля чаем приобрела в лагерях фантастические размеры...», хотя со всем этим власти отчаянно всегда боролись. Процветали также сексуальные отклонения – гомосексуализм и лесбиянство, так как **тюрьма наказывает также изоляцией от противоположного пола**. По советским законам, при которых даже заключённых заставляли получать среднее образование, в школе преподавали, в основном женщины из числа жён офицеров-надзирателей, поэтому учёба во многом была средством развлечься и поглядеть на учительниц, либо завести даже лагерный роман с ними.

Надо учитывать, что в тюрьму попадает много психопатов и нездоровых людей, а люди выделяют особые вещества, феромоны, которые воздействуют на других людей помимо их сознания.

Таким образом, **пребывание в тюрьме, как и любая насильственная изоляция, является многофакторной причиной стресса**. (Более основательно мы рассмотрим стресс в разделе 2). Причинами **тюремного стресса** врачу и психологу Л.А. Китаеву-Смыку представляются: инертность мышления из-за дефицита информации; однообразие жизни; нарастание конфликтности общения; развлечения сводятся в основном к «унижению слабого»; непрерывное психическое напряжение, тотальное недоверие ко

всему; атмосфера страха; агрессия как следствие деформирования образа жизни. В своей монографии о стрессе он приводит данные другого исследователя стресса, Ф. Зимбардо, который основными факторами тюремного стресса считал: 1. Власть (при этом у подчинённых нарастает пассивность, а у людей, наделённых властью, – стремление демонстрировать власть). 2. Время (заключённый отрывается от прошлого и будущего и пребывает в настоящем). 3. Обезличенность (условия тюрьмы снижают чувство собственной уникальности, вынуждают делить мир на *«моё»* и *«не моё»*). 4. Правила (в тюрьме растёт количество правил).

Л.А. Китаев-Смык считает, что **в условиях трудно терпимого стресса происходит «угасание» эффективности социально-психологического взаимодействия.** Появляются: отчуждение друг от друга; утрата мотивов совместной деятельности; общественная и деловая апатия; изменяется социальная ментальность, возникает неприкрытая лживость декларируемых общих целей. В условиях тюремного заключения ухудшается, прежде всего, положение пассивной части сообщества. При тюремном стрессе происходит консолидация социального сообщества при жёсткой социальной стратификации. Условием объединения является истощающий **страх перед внешней опасностью.** Сплачивают даже садомазохистские наклонности. Захват власти недостойными маргиналами также может спланировать. По мнению Л.А. Китаева-Смыка, может возникать **состояние социально-психологической гиперактивности,** которое разрушает тюремное сообщество (возникает *«беспредел»*, который уже не сдерживает уголовная *«законность»*).

Становится возможна и **запредельная форма проявления стресса,** разрушающая изнурённое сообщество. Например, может происходить активный прорыв вонне социального или территориального пространства из того пространства, где стресс уже не терпим, либо может происходить самоуничтожение (распыление) группы (*«бунт бессмысленный и беспощадный»*). Может возникать и активная массовая протестная суицидальность, наблюдаться общее пассивное пренебрежение здоровьем и жизнью. Важными причинами низкого уровня переносимости узниками фашистских лагерей стресс-факторов, приводивших к смерти, были **чувства:** несвободы, позорного плена, стыда и горечи. Обречённость на смерть лишала воли к жизни.

Л.А. Китаевым-Смыком был разработан **способ определения уровня критичности коллективного стресса.** В российских тюрьмах XX века, в зависимости от эмоционально-поведенческих особенностей узников, им были выделены основные пять групп: 1) с дисфорически-злым поведением, пренебрежением к внутреннему распорядку, правилам (7%) – **деструктивные агрессоры;** 2) **активно протестующие борцы** (с менее деструктивным влиянием на других); 3) **«безропотно-пассивные страдальцы»** (60%); 4) **«пассивные невротики»** (4%) с чрезмерной тревожностью и навязчивыми страхами; 5) **«искатели оптимальных**

путей» (с болезненно неустойчивой формой поведения и непредсказуемостью в конфликтных ситуациях; они обладают широким диапазоном поиска).

Л.А.Китаев-Смык перечисляет **«принципы»** развития революционно-стрессовой активизации общения, консолидирующей группу в лагерных условиях: 1. Истощение потенциала терпения. 2. Определение позитивной цели. 3. Совпадение групповой и индивидуальной цели. 4. Осознание реальности *«первого шага»*. 5. Наличие импульса, побуждения.

На примере расстрела парламента России в 1993 году он изучил психические реакции москвичей на экстремальное событие. Подавляющее число людей было индифферентно, то есть жило своей привычной жизнью. Многие испугались (исследователь разделил их на категории: *«амнезирующие трусы»* и *«агрессирующие трусы»*, *«оптимизирующие трусы»*). Были и такие, которые страстно тянулись к опасному месту (*«центростремительные»*). Эти делились на 4 группы: *«интеллектуалисты»* (рассказывали о событиях другим); *«визуалисты»*; *«игроки собой»* и *«отважные герои»*. Население, вовлечённое в стрессовую круговерть, отбрасывает свои социально-иерархические связи, становится **асоциальным**. Происходит **снижение интеллекта**. Люди нуждаются в предводителе. Толпы чаще всего преступны. Уплотнение места и времени предельно обостряет чувства.

Выжить в условиях тюремного заключения, как мы уже видели из отдельных примеров жизни заключённых, помогает не только **общение с себе подобными, но и с представителями животного мира**, даже с насекомыми или рыбами. Но особая заслуга в спасении наших душ и ума, наверное, принадлежит **кошкам**. Так, например, в петербургской тюрьме «Кресты» вместе со своими хозяевами мотают срок их братья меньшие.

Стрессором может стать не только интенсивность начала тюремного заключения, но и близкое освобождение, так как само освобождение в условиях социального неблагополучия создаёт массу новых проблем, к решению которых готов не каждый. Например, полковник Ю.Я. Афанасьев, начальник колонии в Орловской области, рассказывал случай, когда бывший директор завода из г. Ленинграда после досрочного освобождения (в заключении он активно трудился на стройке и не падал духом) повесился, так как его не приняла ни жена, ни дочь (статья «Коня на скаку остановит, на строгую зону пойдёт», газета «Известия», 15 августа 2000 г.). Он красноречиво описывает состояние людей, освобождаемых из подопечной ему женской колонии: *«...выходят люди, а им ехать некуда, ни кола ни двора. Её освобождаешь, а она стоит и не знает, куда идти: толи направо, толи налево...»* Среди распространённых нарушений в тюрьме не только употребление наркотиков, мелкое хулиганство, воровство, неповиновение администрации, но и сексуальные отклонения (мужеложество и лесбиянство). Подводя итоги беседы с журналистом, полковник Афанасьев констатирует: *«Мы принимаем на себя все язвы нашего общества. Человеку*

на воле портят жизнь, а нас тут вынуждают его добить и после отсюда выкинуть в никуда. Мы занимаемся воспроизводством преступности, вот чем!»

Известный писатель и политик, Эдуард Лимонов в статье «Будет ли он мстить?» (газета «Известия», 6 ноября 2012 г.), который сам просидел некоторое время в тюрьме (ему дали 4 года, но он вышел раньше, хотя и убеждён, что *«тюрьму я раскусил и в характер её проник. Я в ней научился жить, я в ней жил и не зачеркивал с остервенением дни в настенном календаре»*), комментируя возможный скорый выход на свободу Платона Лебедева, осуждённого по делу «ЮКОСа» вместе с Михаилом Ходарковским, задаётся вопросом о дальнейших перспективах его жизни, когда тот выйдет на свободу. *«Он уже классический зэка, постный, - разглядываю я его фотографию в Интернете. С впалыми щеками, выдубленный в нечистом воздухе тюрем и лагерей, в сыром мареве промзоны. Элитный бизнесмен растворился в жёстких чертах. Выйдя, он навсегда останется зэком, бизнесмен стёрт, ведь сильное, а это тюрьма, во всех случаях побеждает слабое»*. Лимонов проводит параллель с писателем Юлием Даниэлем (был осуждён в 1966 году, вышел на свободу в начале 1970-х): *«Выпив, Даниэль немедленно превращался в хмурого, постного зэка, и словарь его был соответствующим»*. В то же время Андрею Донатовичу Синявскому, отсидевшему семь лет, как свидетельствуют парижские воспоминания Лимонова, снятся цветные и хорошие сны про лагерь и блатных. И всё же Лимонов убеждён: *«Лебедев будет навсегда привязан к опыту неволи. Поскольку это самый экстремальный опыт его жизни. Вряд ли у него будет когда-либо ещё столь тяжёлый опыт»*. (На наш взгляд, **преодолеть привязку к отрицательному опыту может помочь лишь положительный опыт, но столь же экстремальный по силе энергетики**). При этом, как отмечает Лимонов, *«после десятилетий, проведенных в аскетической близости с высшими категориями, земные обиды представляются тусклыми. Линяют на глазах»*, поэтому версия мести по типу графа Монте-Кристо А.Дюма ему кажется неправдоподобной.

Судьба легендарного **Вадима Туманова**, многолетнего узника самых страшных колымских тюрем и лагерей в течение восьми с половиной лет (родившись в 1927 году, он был в 1948 году осуждён за *«антисоветскую деятельность»*), откуда неоднократно пытался бежать, является примером **выживания за счёт труда, работы**. Газета «Столичная» (4 марта 2004 года) пишет об этом со ссылкой на «Парламентскую газету»: *«Он взялся за работу – словно зубами вцепился – да так, что всего через год администрация лагеря пошла на ослабление режима содержания Туманова и он был переведен в разряд расконвоированных. В 1954 он впервые предложил свои услуги Системе. Вадим Иванович взялся руководить бригадой старателей: из таких же, как он, - осуждённых. Сегодня можно только недоумевать, как на бросовой технике, в заведомо невыгодных условиях и далеко не с*

лучшими специалистами тумановцам удавалось выдавать на-гора поистине фантастические результаты работы». Со ссылкой на «Информавтодор» в 2003 году газета «Столичная» констатирует: *«А главное, совсем другим было отношение людей к работе. Контроль, спрос, дисциплина, - причём не из-под палки, а поддерживаемые всем коллективом, обеспечивали отличное качество объектов. Работали по 12 часов, без выходных. После каждых четырёх месяцев рабочим полагался двухмесячный отпуск»*. Сам Туманов в интервью газете рассказал, что Владимир Высоцкий именно от него узнал слово *«беспредел»* и, несмотря на то, что ему пришлось пережить многое, а не только создать за свою жизнь 14 артелей, обрести многих учеников и последователей, он сравнивал так называемую демократию в России в 2004 году с *«беспределом»*. В своей книге *«Всё потерять – и вновь начать с мечты...»* В.И. Туманов рассказывает о том, как он выжил и победил в условиях заключения, помог в этом другим и предложил свои «рецепты» выживания на основе артельного, коллективного труда всей России. К сожалению, как отмечает Туманов, *«на сегодняшний день всё сложилось так, что если человек порядочный, то на него смотрят как на юродивого»*. К счастью, ему посчастливилось также встретить настоящую любовь и идти с ней по жизни (статьи: *«Всё потерять и вновь начать с мечты»* и *«Меня не обманула только любовь»*, газета «Слово», 1-14 сентября 2017 г.).

«Тюремный ад» в 95 дней в Камбодже пережил российский миллиардер Сергей Полонский в 2013 году. Было всё: унижение и предательство друзей и компаньонов, самоуправство смотрителей тюрьмы, невыносимая жара и скученность, плохая еда и вода, угроза уничтожения...Он и двое его компаньонов спасались чтением, передачами с воли; кто-то вёл дневник. Сам Полонский отстроил за свои деньги к тюрьме дорогу, улучшил условия содержания заключённых. Сейчас сидит уже в России.

Своё многолетнее исследование жизни (если так можно назвать существование в условиях заключения) **осуждённых на пожизненное заключение** провела известный психолог, **Валерия Сергеевна Мухина**. Она глубоко общалась более чем с сорока осуждёнными, обсуждая с ними проблемы: чувство личности, притязания на признание, половую идентификацию, психологическое время личности, социально-нормативное пространство личности и т.п., опубликовав, в результате, книгу *«Отчуждённые: Абсолют отчуждения»* (Свято-Троицкая Сергиева Лавра, 2010).

Несомненно, это была тяжёлая миссия – во многом *«идентифицироваться»* с ситуацией осуждённых на пожизненное заключение, *«почувствовать, что значит жить в условиях абсолютного общественного отчуждения и лишения будущего»*. Тем не менее, с опорой на православную традицию и духовное сопутствие представителей Русской Православной Церкви, а также – понимание, поддержку сотрудников УФСИН РФ (Управления Федеральной Службы исполнения наказаний

России) ей удалось осуществить свой труд. Вместе со всеми своими (известными и неизвестными, зримыми и незримыми) соавторами она донесла до читателей нелёгкую истину: **«доколе человек жив, он должен трудиться душевно, не покладая рук»**. В работе с осуждёнными в 2002-2009 гг. В.С. Мухина использовала методы: 1) анализ документов (личных дел и т.п. материалов); 2) беседу; 3) анализ рефлексивных отчётов – ответов на анкеты и т.п.; 4) анализ дневников, писем, эссе; 5) метод изучения морального сознания (модификацию метода А.А. Хвостова); 6) метод бесед и опросов экспертов (администрации). В доверительном общении с осуждёнными В.С. Мухина использовала письменный и устный диалог, который позволил заключённым высказаться по множеству сложнейших тем: о привлекательных сторонах криминального мира; о пути к преступлению; об эффективности использования для борьбы с преступностью смертной казни (откровенно обсуждалась, в частности, статья социолога В.И. Добренёкова, дочь которого и её жених были зверски убиты, поэтому он высказался за возрождение высшей меры наказания); о внутренней жизни заключённых и их автопортреты; анализ работы тюремных психологов и персонала; что лучше: пожизненное заключение или поселение на острове (кстати, большинство преступников не рискнули бы оказаться среди себе подобных на острове без законопослушной охраны); размышления: *«Кто я?»*, *«Кто мы?»*; о стремлении быть и другие темы.

Склонность к преступным деяниям В.С. Мухина сравнивает с **повреждением личности**, ссылаясь на профессора белорусского университета А.К. Ленца, который называет лиц, опасных для общества вследствие своей недостаточной или плохой приспособленности к нормативной жизни, закону, *«криминальные психопатические личности»* или *«социопаты»*. В.С. Мухина пишет, что для социопатов характерна патологическая реакция в форме агрессии на любое сопротивление и препятствие: замечание, выражение, отказ в явно недопустимых претензиях и т.п. Социопаты заикливаются на своих врагах, при угрозе наказания они могут впадать в состояние очумелости, оглушённости. То есть они социально не приспособлены, зависимы от склонности к агрессии и болезненных влечений. Они искренне не понимают и не принимают своей вины. Если невротик причиняет вред, прежде всего себе самому, социопат *«перекладывает большую часть страданий на других»*, то есть, по сути, он отчуждён от них.

В.С. Мухина постоянно подчёркивает, что **преступник предельно отчуждён от своей жертвы**. Я же предполагаю, что это достигается, прежде всего, путём его отождествления, идентификации с теми или иными литературными персонажами, киногероями или с реальными асоциальными лицами, под влияние которых он попал («воров в законе», хладнокровных убийц и т.п.), и даже – с фантастическими архетипами коллективного бессознательного (сатаной, дьяволом, нечистой силы и т.п.).

В.С. Мухина в своей книге приводит **сравнительный анализ личностных черт и мотиваций** людей, совершивших разные виды преступлений, и людей законопослушных. Так, например, для переступивших закон характерны черты: застревание аффекта (регидность); импульсивность, подозрительность, злопамятство, гиперчувствительность к межличностным отношениям; авторитарность, цинизм, отчуждённость; нарушение социальной адаптивности. Мотивация жизненной позиции отмечена негативными нормативами и ценностями; мораль рассматривается как *«дело вкуса»*; для преступников характерна идентификация с законопослушными лицами, маргиналами; у них отмечается демонстрация позиции *«цель оправдывает средство»*, часто отсутствует ценностное отношение к работе, труду. *«Жизнь по страстям, по «хотям» выносит человека за пределы библейских десяти заповедей, гражданских законов и нормативно-морального самосознания»*. Можно выделить основные объяснения аморальных поступков, преступлений, убийств: 1) исключение жертвы из общей категории (*«Моя жертва – не человек»*); 2) наделение себя особым правом на данный поступок; 3) возложение вины на саму жертву.

Некоторые психологи предполагают, что жертва сама может провоцировать преступника, привлекая его, например, своим неуверенным видом, осанкой или неосторожным поведением.

Кстати, моделей поведения человека (в том числе и преступного) много. Например, Курт Бартол в «Психологии криминального поведения» отмечает три основных подхода: 1) *конформистский* подход, при котором человек изначально является конформистом и стремится поступать «правильно» (при этом «правильным» считается общепринятое поведение, ценности общества); 2) по *нонконформистской* модели человек изначально является законопослушным и лишь социализация, общественный контроль удерживает его от многих неблагоприятных и даже преступных поступков; 3) человек изначально нейтрален, а его поведение является продуктом научения и взаимодействия с другими людьми.

Наверное, для разных людей и ситуаций справедливы все эти три подхода.

К. Бартол, ссылаясь на некоторые авторитеты в сфере психологии, пишет, что наиболее склонны к преступному поведению *невротические экстраверты* (утверждение Айзенка). (Нейротизм – это, прежде всего, слишком эмоциональное, сильное и длительное реагирование на стресс). Айзенк предполагает также особую предрасположенность к преступному поведению у *психотиков*, для которых характерна жестокость, социальное равнодушие, низкая эмоциональность и неприязнь к другим при тяге к необычному (Айзенк связывает психотизм с большим содержанием мужского гормона тестостерона в сочетании с низким уровнем фермента окиси моноамина и нейротрансмиттера серотонина).

Психическое и физическое состояние заключённых, отмечает В.С. Мухина, определяется следующими **условиями существования**: 1) строгий

режим; 2) бедность предметного мира; 3) сенсорная депривация; 4) скученность на малом пространстве; 5) специфические уставные формы общения администрации и охраны с заключёнными. *«Этот комплекс создаёт эффект застывшего стресса...Можно сказать: никакой вариативности условий. В этом наказание, в этом испытание».*

«Лишиться навсегда жизненной перспективы – это экстремальная ситуация». Большинство заключённых считают, что наказание строгим пожизненным режимом *«слишком жестоко»*; это – медленная смерть. Но, по выражению В.С. Мухиной, общество лишь наказывает жестокостью за жестокость. При этом: *«Наказывающая атмосфера тюрьмы одних заключённых ведёт к регрессу, других понуждает задаваться вопросом: «Я буду здесь умирать или жить?»* Чтобы почувствовать глоток свежего воздуха *«осуждённые нередко стремятся спастись в ином пространстве – в мире грёз и видений. Уходя в состояние аутизма, они ослабляют контакт с ужасной объективной реальностью...Жажда жизни уводит в грёзы».* Из 200 осуждённых одного подразделения УФСИНа, с которыми общалась В.С. Мухина, по мнению сотрудников колонии, лишь 3-5% те, *«которые стремятся удержать своё чувство личности».* К сожалению, приходится признать, что многие преступники, обречённые на пожизненное заключение, - *«просто-напросто дефектный человеческий материал»*, который с годами ещё более деградирует. Мухина работала лишь с теми, кто способен был *«слушать и слышать»*, хотя подобные встречи с психологом для заключённого всегда сильный стресс. Борьба за своё «Я» даже в обычных жизненных условиях бывает изнурительной. Как написал Мухиной один заключённый: *«нужно развивать в себе желание измениться»*, хотя тяжесть безысходности постоянно наваливается, от грусти тошнит. Выживает тот, кто не перестаёт видеть хоть что-то прекрасное и верит. Покаяние и вера в Бога – к, сожалению, - путь не для всех пожизненно осуждённых.

Тюремное заключение в современной России, как и в прежние времена, применяется для изоляции не только преступного мира, но и с политическими целями.

Авторы книги «Воры в законе» с уважением пишут о жизни в заключении председателя КГБ СССР с 1988 года, Владимира Александровича Крючкова, который был воспитанником Андропова. Он всегда отличался от многих аскетизмом, высокой работоспособностью, даже в тюрьме занимался спортом. *«Крючков никогда не терял присутствия духа. Даже находясь в «Матросской Тишине» после провалившегося путча, он вёл организованный образ жизни. По утрам делал интенсивную зарядку в течение сорока минут, до пота. Много читал, работал над материалами уголовного дела. Охранявшие его спецназовцы, которые наблюдали всё это, невольно прониклись к нему уважением».* Как отмечают авторы книги, именно Крючков в 1989 году возродил традицию борьбы КГБ с организованной преступностью независимо от МВД. В результате он

разглядел связь политических сил, стремящихся свалить коммунистический режим, с преступным миром, преступным капиталом, который давно жаждал большой драки в государстве - между радикалами и консерваторами. Ему удалось *«предотвратить многие трагедии и не позволить «крестным отцам» мафии овладеть государственными рычагами власти»*. При этом он сумел, находясь ещё в должности начальника секретариата КГБ и руководителя ПГУ (Первого главного управления внешнеполитической разведки), силами КГБ изучить сеть преступности и коррупции, поразившие страну, а также - освободить из заключения, реабилитировать сотни незаконно осуждённых сотрудников милиции, прокуратуры, суда, хозяйственных и партийных работников. Лишь август 1991 года погубил стройный ход его операции, а место Крючкова на посту председателя КГБ занял Вадим Бакатин. Как пишут авторы брошюры «Воры в законе», *«многие полагают, что его назначение имело целевой характер - разрушение КГБ»*, а Министерство внутренних дел фактически заняло по отношению к преступному миру позицию нейтралитета. *«В окружении Бакатина были зафиксированы крупные криминальные авторитеты»*.

Во второй части своих двухтомных воспоминаний В.А. Крючков подробно описывает своё задержание и тюремные впечатления в августе 1991 года. Он пишет: *«Первый в жизни допрос оставляет глубокий след, а точнее рану, на всю жизнь. Дело не в следователе, он выполнял свой служебный долг. Первый допрос врывается в душу, в сердце, как совершенно противоестественное событие, задевает твоё человеческое достоинство, не считается с тобой как с личностью, ломает привычный образ жизни и, словно непомерный гнёт, заставляет согнуться, ввергает в состояние беспомощности, бессилия»*. После ареста в аэропорту в 4 утра он был доставлен в подмосковный Солнечногорск, а после допросов там – в следственный изолятор в г. Кашине Тверской области. *«...Трое суток провёл в камере один»*, где проявилась жажда поговорить с родными; написал несколько писем жене и сыновьям, невесткам, внуку и внучке. *«Пожалуй, так откровенно я никогда не разговаривал с собой и родными»*, - вспоминает В.А. Крючков. Одиночество не сломило его, а помогло собраться с мыслями. Затем заключённого перевели в «Матросскую тишину» в Москве. Поместили его в камеру, где содержалось уже двое, которые потеряли дар речи, когда Крючков представился, они помогли освоиться в камере и предложили отдохнуть. Он уснул моментально, хотя в 7 часов был уже на ногах, но его сокамерники не могли спать: обсуждали ситуацию. *«Вообще первые свои тюремные ощущения вспоминаю как тяжёлый, навязчивый сон»*. Крючков испытывал постоянную тревогу за родных, чувство горькой вины перед сослуживцами и народом за то, *«что не получилось так, как хотелось, ради чего рисковал»*, ежедневно фиксировал в дневнике примечательные события, общение с сокамерниками и размышления. Горевал он также и о смерти Сергея Фёдоровича Ахромеева и Бориса Карловича Пуго, которых очень уважал. *«Неволя пронизывает все клеточки»*, - пишет Крючков. Ежедневные

прогулки вскоре становятся обузой, так как углубляют ощущение неволи. Он описывает в своих воспоминаниях *«шмон»* в камере омонцовцев, отмечает **особую ценность для заключённого воспоминаний о жизни**, которые являются, чуть ли ни единственным способом отвлечься, создать настроение.

Кстати, далеко не все заключённые видели в своём прошлом средство поддержания жизни, «подпитку» для настоящего. Так, например, известный биохимик, врач и крупнейший научный деятель СССР, Александр Баев, расшифровавший геном человека и умерший в 1994 году, оказавшись в заключении в годы политических репрессий, наоборот, поставил цель **вытеснить прошлое из сознания путём создания иллюзорного мира** на основе высшей математики. Ведь и безоблачное прошлое может травмировать психику своим контрастом с нынешним ущербным состоянием; да и не у всех прошлое – источник положительных эмоций.

В своих показаниях следственным органам Крючков старался показать необоснованность привлечения к уголовной ответственности, как своих подчинённых, так и участников ГКЧП, убеждал, что все они действовали в интересах Родины, стремясь остановить катастрофический развал страны. Изменение общественного мнения по отношению к ГКЧП сказалось и на отношении персонала следственного изолятора к заключённому. Конечно, тюремный режим влиял и на здоровье, но Крючков старался к врачам не обращаться. Однажды, когда врачи закапывали ему лекарство в глаз, он потерял сознание, а после его возвращения на час или два лишился зрения; сильно кружилась голова, ноги и руки свела судорога. Был поставлен диагноз – микроинсульт.

События в августе 1991 года в России, по мнению многих (в числе их – последний Премьер-министр СССР Валентин Сергеевич Павлов), были заранее запланированы за рубежом, чтобы потом все преступления свалить на КПСС, на рядовых коммунистов, мешавшим *«новым хозяевам страны капитализировать СССР»*, - пишет в своей книге «В водовороте российской смуты» бывший в 1990-1991 годах руководителем высшего законодательного органа страны, Председателем Верховного Совета СССР Анатолий Иванович Лукьянов. В этой должности А.И. Лукьянов и был арестован (такого, по его убеждению, не знала и не знает мировая практика). Следствие по «делу ГКЧП» тянулось больше года; обвинение было сформулировано, как *«заговор с целью захвата власти»*; к январю 1993 года после окончания следствия все узники «Матросской тишины» были освобождены из-под стражи под подписку о невыезде. 6 мая 1994 года на всех подсудимых была распространена амнистия, а несогласный с этим решением генерал армии В.И. Варенников был 3 февраля 1995 года оправдан за отсутствием состава преступления.

А.И. Лукьянов пишет в своих воспоминаниях о тех, кто оказался в тюрьме по этому «делу»: *«Выйдя из «Матросской тишины», Олег Шенин вполне обоснованно сказал корреспонденту: «Все, кто там сидит, держат себя очень достойно, никто, как говорится, не потёк, никто не молит о*

пощаде, никто не изменил своим идеалам, своей этике» («День», 15-21 ноября 1992 г., № 46).

Мне трудно кого-либо выделить, но я назвал бы мужественную и честную позицию маршала Дмитрия Тимофеевича Язова, уверенность и выдержку генерала армии Валентина Ивановича Варенникова, твёрдость Василия Александровича Стародубцева, который на первое свидание вызвал в тюрьму не жену и дочь, а своего колхозного заместителя и бухгалтера, чтобы расспросить о делах хозяйства». Лукьянов с убеждённоностью констатирует: «Друзья-демократы просто-напросто забыли, что каменный мешок тюрьмы может высосать все жизненные соки из горстки коммунистов, но нельзя, невозможно загнать в казематы и задушить идеи социализма и братства народа, которые признаёт сегодня любой уважающий себя прогрессивный деятель нашей планеты!»

В разделе книги «Что даёт тюремный опыт» Лукьянов вспоминает афоризм Махатмы Ганди, который услышал в Индии, посещая его бомбейский домик: **«Каждый, кто желает заниматься большой политикой, должен какое-то время посидеть в отечественной тюрьме».** «Из тюрьмы многое предстаёт в ином свете, глубже оцениваются прожитые годы... Что касается условий содержания в тюрьме, то я прошёл нелёгкий жизненный путь. Долго жил в голоде, считая каждую копейку...» Лукьянов не красит тюрьму только в чёрный цвет, хотя последние полгода (из полутора лет тюрьмы) он провёл в одиночной камере, отказываясь давать показания. Испытания только ещё больше сплотили его дружную семью, члены которой получали поддержку коллег по работе и окружающих людей. Лукьянов получал письма от 85-летней матери со словами поддержки, в ноябре 1992 года имел с ней свидание. От разных людей к нему поступило более четырёх тысяч писем, в том числе с родной Смоленщины. Он не только не утратил прежних друзей и товарищей, но и приобрёл новых. Ему писали народные депутаты РСФСР и СССР, известные писатели, герои войны и труда, военнослужащие и пенсионеры; некоторые обращались к властям страны и следственного изолятора с требованиями и просьбами освободить А.И. Лукьянова, просили прислать сборник его стихов с автографом. Из тюремной поэтической тетради А.И. Лукьянова мы приведём лишь несколько строк:

*«Человеком остаться
Под напором беды,
Не скулить, не метаться,
Сохранять для борьбы
Те последние силы,
Ту последнюю нить,
Что спасёт от могилы
И командует: «Жить!»*

Политическую оценку событиям тех лет А.И. Лукьянов даёт не только в своей книге «В водовороте российской смуты», но и в ответах на вопросы,

пришедшие в «Матросскую тишину» и опубликованных в его книге «Переворот мнимый и настоящий». Свидетельства А.И. Лукьянова подтверждают заинтересованность определённых политических деятелей тех лет, как и стран Запада, в падении социалистического строя и разрушении СССР как сверхдержавы. Гибельность для России и многих других стран навязанного в результате смены власти пути развития уже подтвердилась многочисленными попытками «оранжевых революций» в бывших республиках СССР и в других странах мира – от Югославии, Ливии, Ирака и Сирии до Украины.

В связи с августовскими событиями и арестами августа 1991 года особо хочется сказать о Генерале армии, Герое Советского Союза, лауреате Ленинской премии (за изобретение нового оружия), участнике Великой Отечественной Войны, Парада Победы в 1945 году на Красной площади, участнике военных событий в Анголе, Афганистане и других странах, - Валентине Ивановиче Варенникове. Он был также главным организатором работ воинских частей по ликвидации последствий аварии на Чернобыльской АЭС. Всех его заслуг перед Родиной и титулов не перечислить, поэтому советую ознакомиться с его биографическим изданием «Неповторимое» в семи томах. *«Трагедию Отечества в 1985-2000 гг.»* (так он называет период «перестройки» в России) В.И. Варенников излагает в 6-м томе. Издана также маленькая его брошюра «Судьба и совесть».

В.И. Варенников вспоминает об историческом заседании коллегии Министерства обороны в Генеральном штабе 22 августа 1991 года, когда Верховный Главнокомандующий отстранил его от должности Главнокомандующего Сухопутными войсками - Заместителя министра обороны СССР. Там же он узнал об аресте Д.Т. Язова и В.А. Крюкова. Почему-то ему вспомнилась тогда судьба яркого монархиста, Верховного главнокомандующего в 1917 году, Лавра Георгиевича Корнилова, который был арестован по приказу Керенского и по решению Временного правительства заключён в тюрьму в городе Быхове. Оттуда он бежал, чтобы возглавить Добровольческую армию на Кубани. В боях под Краснодаром он погиб.

Распрощавшись с коллегами по Главному штабу Сухопутных войск и сдав дела, В.И. Варенников поехал на дачу, где был в три часа ночи арестован без предъявления ордера на арест и доставлен в Москву в «Матросскую тишину», хотя приезд туда был не подготовлен. Там был составлен «Протокол задержания подозреваемого» и предъявлено обвинение по статье 64 Уголовного кодекса РСФСР «Измена Родине с целью захвата власти». *«Первое ощущение – злость. Не растерянность и страх, а именно злость! Почему? Явная ложь и несправедливость. Какая измена Родине? Наоборот, желание спасти её от развала! Какой захват власти? Все, кто составлял основу ГКЧП, были при самой высокой власти»*, - вспоминает В.И. Варенников. Далее он пишет: *«Для меня было особенно важно выдержать принципиальную позицию в отношении оценки всех событий и лично своих*

действий. И я её выдержал. На протяжении всех полутора лет нахождения в следственном изоляторе и на протяжении всех судебных следственных действий я не менял своей оценки всего того, что произошло, и, тем более, никогда и никому не давал повода считать себя виновным».

Варенников прошёл в следственном изоляторе множество унижительных процедур, а менять камеры («пещерного вида») ему пришлось семь раз «плюс около месяца был в тюремной больнице». Он пишет: *«пребывание в нашей тюрьме – это жизнь по ту сторону жизни. Человека, попавшего в тюрьму, фактически отрезают от общества. Его здесь не воспитывают, чтобы избавить от пороков, которые привели его на нары, а тем более не перевоспитывают. Его угнетают. Конечно, если суд определил меру наказания, осуждённый должен морально и физически выстрадать, прочувствовать свою вину и справедливость кары. Но подавляться, как личность, он не должен».* И если во многих странах мира окна тюрьмы обращены наружу, на улицу города, то в нашей тюрьме – лишь вовнутрь, что усиливает изоляцию.

Подробные показания на суде В.И. Варенникова опубликованы в шестом томе его воспоминаний «Неповторимое». Мы уже упоминали, что сам факт амнистии к членам ГКЧП В.И. Варенников воспринял как *«недопустимый компромисс»*. Тем более что эта амнистия сопровождалась прекращением деятельности комиссии по расследованию событий 21 сентября – 4 октября 1993 года (*«Ельцин этим шагом решил закрыть свой позор с расстрелом Дома Советов»*). *«Но самое главное... - мир и согласие - сосредоточены в экономических реформах. Если они будут отвечать интересам народа – будет мир и согласие»*, - подводит итог своего противостояния судебной и президентской власти В.И. Варенников. И всё же он признаётся, что и спустя три года после освобождения *«постоянно находился в тисках тяжёлых, гнетущих мыслей, порождённых предъявленным обвинением»*. Покоя не было, так как не прояснилась для большинства истина: *«Фактически именно Горбачев организовал антинародный переворот!»*

Как победу Ельцина и проигрыш народа расценивает события расстрела Дома Советов в 1993 году Председатель Верховного Совета Российской Федерации Руслан Имранович Хасбулатов. Этой теме посвящены два тома его воспоминаний и размышлений «Великая Российская трагедия». И ему пришлось побывать в «Лефортово». Там всё ему было в диковинку: например, особый знак (пощёлкивание пальцами, посвистывание конвоира, чтобы навстречу не попались другие заключённые), когда его вели тюремными коридорами. Но руки за спину по приказу у него не поворачивались, поэтому конвоиры это требование отменили. Р.И. Хасбулатову предъявлялись обвинения по статье 79 Уголовного Кодекса Российской Федерации – «Об организации массовых беспорядков». В ответ Р.И.Хасбулатов изложил свою версию о виновниках переворота, назвав имена Ельцина, Ерина, Грачёва, Филатова, Панкратова, Козырева и многих

других. Свои оценки тех событий он повторял во время следствия не раз, вплоть до освобождения из «Лефортово» 25 февраля 1994 года. Он пишет в своих воспоминаниях, что в тюрьме у него было состояние, промежуточное между сном и бодрствованием, *«явь переплетается с прошедшими событиями»*, а когда в камеру пришёл библиотекарь, Хасбулатов заказал *«книг двадцать»*. Принесли 6 книг. Навещали его не только представители Международного Красного Креста, адвокат, но и жена, дети...В общем, как всегда в тюрьме. *«К тому времени я уже добился права на кипяtilьник, заваривал сам себе кофе, чай – хоть какое-то облегчение»*, - пишет Хасбулатов. Долгую ночь он проводил наедине со своими мыслями, а днём много читал, делал записи, часть которых (о местном самоуправлении и история развития коммун как института народовластия) опубликована в его двухтомнике.

«Только слепой не видел, что депутаты во главе с Хасбулатовым и Руцким взяли твёрдый курс на отрешение Ельцина от власти. На этот раз Ельцин значительно лучше подготовился к рискованному шагу», - пишут журналисты Н. Гульбинский и М. Шакина в книге *«Афганистан...Кремль...Лефортова»*, посвящённой Александру Руцкому, бывшему в то время вице-президентом России. Руцкой и Хасбулатов узнали о готовящемся Указе Президента о роспуске парламента заранее (*«в работе с документами в Кремле царила преступная, потрясающая небрежность»*). За несколько часов до его оглашения в СМИ Хасбулатов собрал экстренное заседание Президиума Верховного Совета, а затем вызвал в Дом Советов всех депутатов. Верховный Совет тогда был убеждён, что на его поддержку и защиту поднимется вся страна: *«ведь «уничтожают» законодательную власть, вводят «президентскую диктатуру»!*, то есть депутаты не видели реальную обстановку в стране. Во время сессии Верховного Совета Хасбулатов предложил отрешить Ельцина от власти, Руцкой был избран на его место.

В наши задачи не входит описание тех волнующих событий – их можно найти в многочисленных материалах и книгах воспоминаний участников тех лет с разных сторон. Защитники Белого Дома вынуждены были сдать после обстрела 3-4 октября 1993 года. Период пребывания большого количества разнообразных людей (от облечённых высшей властью до обслуживающего персонала и случайных защитников) в течение многих дней почти в полной изоляции, без света и связи является особым примером стойкости и может быть предметом особого исследования. Арест защитников производило специальное подразделение по борьбе с терроризмом, группа «Альфа». Главных из них, включая Руцкого и Хасбулатова, отвезли в «Лефортово».

В других странах мира, кроме России, тюрьма – это также основное средство изоляции нарушителей закона и общественного порядка во всех их проявлениях.

После ареста в 2001 году, президент Сербии Слободан Милошевич не стал страдающим узником и безвольным подсудимым Гаагского трибунала, а был рупором борьбы за более справедливый мировой порядок, обличителем преступлений США и НАТО. На протяжении пяти лет он не только профессионально защищал себя и обличал своих судей, но и предъявил неопровержимые аргументы, видео и архивные материалы своей правоты. 11 марта 2006 года он умер в тюремной камере.

12 мая 2016 года я присутствовала в стенах Государственной Думы на встрече депутатов фракции КПРФ, сотрудников аппарата и молодёжи со знаменитой пятёркой Героев Кубы, пятерых офицеров, проводших по 13-17 лет в американских тюрьмах (Антонио Герреро, Рамон Лабаньино; Херардо Эрнандес, Фернандо Гонсалес и Рене Гонсалес). Встреча было организована фракцией КПРФ и Г.А. Зюгановым. Почти все эти кубинцы были приговорены к пожизненному заключению за «шпионаж», хотя целью их внедрения в кубинскую диаспору во Флориде было предотвращение терактов на Кубе. Они были освобождены по требованию общественности, Совета по правам человека ООН, других международных организаций; Госдума РФ в 2007 году также обратилась к Конгрессу США с призывом пересмотреть дело «пятёрки». Эта поддержка людей разных стран мира помогла им выжить. Эрнандес рассказал на встрече в Госдуме, что в одиночном заключении по английскому словарю выучил язык, стал читать, начал искать правду в книгах и нашёл её в произведениях Льва Толстого, Достоевского, Гоголя. В момент освобождения он вообще ничего не чувствовал (никакой радости, эйфории не было), так как длительное заключение выработало у него защитную психологическую реакцию бесчувствия, отчуждения от всего.

Помимо изоляции, **тюрьма выполняет** также и другие **социальные функции**. Профессор криминологии Университета Осло (Норвегия) Нильс Кристи пишет в книге «Борьба с преступностью как индустрия»: *«Общество на Западе повсеместно сталкивается с двумя главными проблемами: неравномерное распределение богатства и неравный доступ к оплачиваемой работе. Обе они несут в себе потенциал возникновения беспорядков. Индустрия борьбы с преступностью способна справиться с обеими проблемами. С одной стороны, она является источником работы и прибыли, с другой – обеспечивает контроль над теми, кто мог бы стать источником социальных потрясений»*. Н. Кристи задаётся вопросом о степени допустимого контроля и пределе развития тюремной индустрии, которая может в пределе *«столкнуть общество на тоталитарный путь развития»*. Тем более что для большинства индустриальных стран мира отмечается рост числа правонарушений, что, по мнению Н.Кристи, связано также с **углублением одиночества человека**, то есть с неизбежным пребыванием в среде незнакомых людей, что приводит к потере морального контроля над человеком со стороны его ближайшего окружения.

Он даже высказывает парадоксальную мысль: *«Преступлений как таковых не существует. Некоторые действия становятся преступлениями в результате долгого процесса придания смысла этим действиям. Особенную роль играет при этом социальная дистанция»*. *«Большинство из находящихся под контролем правоохранительных органов – относительно молодые люди»*. Мужчины-заключённые составляют преобладающее большинство, *«в США под контролем правоохранительных органов находится значительно большая часть населения, чем в любой из развитых стран Европы и Америки»*.

Таким образом, **количество заключённых не объясняется только уровнем преступности**. Как уже отмечалось, уровень преступности и отношение к преступлениям связаны с **образом мышления**. Ведь большинство осуждённых – не какие-то особые бандиты, а обычные люди. Влияние на число заключённых, несомненно, оказывают и политические события, существующий строй, экономическая и правовая система. *«Количество заключённых определяется, скорее, общим уровнем уверенности в обществе и равновесием политических сил»*, - пишет Н. Кристи. Он приводит пример традиции терпимости в Нидерландах, где люди *«научились искусству компромиссов»*. Терпимость укрепляет также изобилие. *«Легче также стабилизировать ситуацию и в том случае, когда общество выделяет несколько критериев, по которым определяются цели жизни, когда тезис «бедно, но честно» вызывает искренне уважение, когда благородство и великодушие ценится выше полезности и рентабельности»*. Моральные основы общества всеобщего благоденствия подрывает также всё большее разделение труда, замена взаимопомощи страховыми компаниями и ослабление значимости личных отношений между людьми, а также – всё более полное проникновение менеджмента в государственные организации. В этом случае всё больший вес приобретают упрощённые цели – повышение производительности труда и получение конкретных результатов, всё чаще раздаются популистские призывы к закону и порядку. Профессор констатирует: *«идёт давление на прежние университетские стандарты, предполагающие развитие критического мышления...размывается моральное влияние тех, кто задаёт вопросы»*. Постоянно растёт количество вещей, которые можно украсть, как и применение наркотиков. Рост свободной миграции при неравенстве доходов разных стран и слоёв населения также способствует изоляции людей друг от друга, в том числе, принудительной.

Нильс Кристи рассматривает также борьбу с преступностью как «продукт», то есть **система наказаний – это структура, подвластная условиям рынка**. Если раньше право наказывать было привилегией и показателем власти, то в современном западном мире, тюрьма и наказание – это, прежде всего, выгода и рост бюджетных расходов. *«Тюрьма – это деньги. Большие деньги»* (это и реклама строительства тюрем «под ключ»; оборудование для тюрем, которое постоянно модернизируется, появляются

спутниковые системы отслеживания даже условно освобождённых и системы для определения физиологического и психологического состояния нарушителей, находящихся под домашним заключением и для заключённых тюрем; это и обслуживание тюрем). *«Тюремный бизнес привлекателен тем, что количество заключённых растёт быстрее, чем бюджеты, отпущенные на содержание тюрем».* *«Причинение страданий является действием огромной экономической важности для тех, кто этим занимается».* То есть преступность стала *«источником дохода для правительства и для сотрудников частных фирм»*, в результате чего создаётся *«исключительно сильный стимул к экспансии системы»*, и, прежде всего, за счёт частного бизнеса. Происходит заметный сдвиг в сторону частного бизнеса в системе контроля и наказаний (в США, например, даже смертная казнь иногда исполняется частными подрядчиками; появилась частная полиция, что свидетельствует о наличии частных центров власти, поэтому верхушка власти может легко откупиться от возможных неприятностей, а низшие классы становятся всё более незащищенными). Н.Кристи категоричен в своём выводе: *«Рабочий - безработный - преступник - каторжник, круг замыкается. А победитель один - крупный бизнес».* *«Для частного бизнеса труд заключённых - это кладёшь. Никаких забастовок. Никаких профсоюзов».* Более того: *«Если экономический спад охватит все страны, тюрьмы будут только плодиться - иначе им не вместить всех пострадавших».*

Н. Кристи отмечает также значимость для индустрии наказания и **геополитического фактора**. Так, например, после окончания «холодной войны» военно-промышленный комплекс западных стран вынужден был переориентироваться на внутреннего врага, поэтому *«за пять лет, по прошествии которых распался Советский Союз, преступность в Соединённых Штатах возросла более чем на 30%».* Более того, затраты на борьбу с внутренним врагом почти сравнялись с затратами на борьбу с врагами внешними. *«Тюремная индустрия поглощает значительную часть потенциальной рабочей силы Америки..., в индустрии контроля над преступностью занято 4 процента от всей рабочей силы страны».* Он предлагает ряд мер по совершенствованию системы наказаний. Прежде всего, необходимо ввести *«шкалу определения тяжести преступления»*, так как *вину усугубляет* наличие высшего образования и высокий годовой доход, налаженные социальные связи; *вину смягчает*: минимум образования, жизнь за чертой бедности и серьёзные психологические травмы в детстве. Не менее важно и то, что обвиняемый в существующей системе правосудия чаще всего не рассматривается как личность. С официальной системой правосудия он сопоставляет также *«сельское право, представительское право и независимое право».*

Н.Кристи анализирует также развитие **системы контроля над поведением людей**. Он ссылается на книгу Зигмунта Баумана «Современность и проблема Холокоста» (Zygmunt Bauman, Modernity and the

Holocaust, 1989), который занимается проблемой концентрационных лагерей времён Второй мировой войны. Н. Кристи отмечает три «концепции», объясняющие появление этих лагерей: 1) они были созданы людьми, страдавшими серьёзными психическими расстройствами; 2) причина – в порочной социальной системе; 3) массовое уничтожение людей не рассматривается как исключительное событие, а как примета современного, рационального общества, так как жертвы не рассматривались как личности, а лишь как «материал для экспериментов» (сторонником этого объяснения является З.Бауман). При этом индустриализация не подразумевает социальный прогресс, а социал-дарвинизм (с его убеждённостью, что выживают лишь достойнейшие) и империализм порождает расовую и классовую дискриминацию. Поэтому есть опасность, что убийство в современном обществе может стать индустрией не только по судебным или политическим показаниям (уничтожение и изоляция социально опасных), но и по медицинским (эвтаназия безнадежно больных и инвалидов).

Н.Кристи системно, то есть целостно, подходит и к **определению места системы наказания и правовой системы в обществе**. Ведь в современном обществе право часто ставят выше прочих общественных институтов и превращают в институт производства. Н. Кристи пишет, что Даг Остерберг выделяет четыре категории основных общественных институтов: институты производства, в которых главенствует рациональная установка; институты репродукции (главенствует забота и уход); институты политики и власти; научные и культурные институты (координирующие принципы и ценности общества, его образ мышления).

Как отмечают авторы книги «Тюремный мир глазами полит заключённых. 1940-1980-е годы» В.Ф. Абрамкин и В.Ф. Чеснокова, *«тюремная субкультура или субкультура уголовного мира России оказывает огромное влияние на все сферы жизни нашего общества»* (включая «правила и законы», жаргон и ритуалы), а люди, прошедшие через тюремную или лагерную школу борьбы за выживание, начинают играть всё более активную роль в обществе, так как, по выражению Фёдора Достоевского, *«остроги России собирают самые энергичные слои общества»*.

Заместитель директора Федеральной службы исполнения наказаний **Валерий Максименко** в интервью газете «Известия» 26 мая 2017 г. отметил некоторую *«гуманизацию уголовных наказаний», «расширением спектра наказаний, не связанных с изоляцией от общества»*. Снизилось общее количество осуждённых, отбывающих наказание в виде лишения свободы: в 1990-х годах в исправительных учреждениях содержалось порядка 800 тысяч человек, теперь – приблизительно 520 тысяч. *«Реальные сроки...получают в основном за совершение тяжких и особо тяжких преступлений – 86, 2%. По сравнению с 2000 годом практически в три раза увеличилось количество осуждённых за преступления, связанные с незаконным оборотом наркотиков,- более 138 тыс., число осуждённых за убийство возросло с 93 тыс. до 106, 5 тыс. человек»*. А число осуждённых за кражи сократилось

почти в три раза. *«Осуждённых за преступления в сфере экономической деятельности у нас всего 919 человек»*. 30 тысяч осуждённых - граждане других стран, большинство которых - мигранты; 80-85% - мужчины в возрасте от 20 до 49 лет; свыше 60% не имеют семьи; 75% имеют среднее образование, но 5 % не окончили даже среднюю школу. Почти 4% не умеют даже читать и писать. 60 % заключённых не имели на свободе определённой работы; 25% - не имели профессии; 44,8% больны социально значимыми болезнями (туберкулёз, СПИД, психические расстройства, алкоголизм, наркомания); каждый десятый склонен к суициду и членовредительству; каждый пятый имеет склонность к деструктивному поведению, демонстрируя при этом слабые волевые качества, повышенную внушаемость и агрессию.

И, конечно, те или иные **экстремальные жизненные обстоятельства, помимо проблем с властью и правопорядком, также могут создавать ситуации вынужденной изоляции** (например, это пребывание на подводной лодке, тем более, затопленной или окружённой врагами).

В числе наиболее экстремальных ситуаций, создающих, наверное, самый сильный стресс, сопровождающийся иногда длительным периодом вынужденной изоляции, является **война**. Не зря фраза *«Лишь бы не было войны»* является нарицательной. Надо отметить, что осада, как средство изоляции противника (как в военной форме, так и мирного жителя), с целью его капитуляции или уничтожения, проверено тысячелетиями человеческой истории, сведения о котором можно найти в любых учебниках истории, как и описания крепостных сооружений для отражения врага. В **разделах 2 и 3** мы приведём некоторые примеры подобных ситуаций (например, Ленинградская 900-дневная блокада в годы Великой Отечественной войны) и проанализируем их. Здесь же мы отдадим дань стойкости мирных жителей и 10 тысячам бойцов каменоломен посёлка Аджимушкай под городом Керчь в Крыму (*«Великая Отечественная война»*. Энциклопедия для школьников. М.: «ОЛМА-ПРЕСС», 2001, с. 165).

Мне удалось в сентябре 2013 года посетить это памятное место. Конечно, трудно назвать «жизнью» пребывание всех этих людей (среди них были и маленькие дети) в разветвлённом и холодном пространстве каменоломен (температура в них была не выше 12 градусов, а в некоторых подземельях не превышала 6 градусов) в течение нескольких месяцев (май-октябрь 1942 года). Бойцы Красной Армии должны были защищать Керчь, но вынуждены были укрыться в каменоломнях, откуда совершали дерзкие вылазки, во время которых захватывали оружие противников, пополняли запасы воды и продовольствия. Борьбой руководил штаб обороны во главе с полковником П.М. Ягуновым, которая осуществлялась строго по Уставу РККА (за время осады 800 человек из 10 тысяч защитников были расстреляны за его нарушения, что было продиктовано экстремальностью ситуации). В каменоломнях какое-то время было даже электрическое

освещение, работала операционная (в ней проводили даже ампутацию конечностей), размещался госпиталь с железными кроватями без матрацев. Продовольствия не хватало, поэтому ели даже крыс и добываемую на воле траву; колодцы неоднократно подвергались уничтожению немцами, поэтому население каменоломен добывало воду по каплям непосредственно из камня (экскурсанты могут видеть такой водосбор и даже испить водички из железной солдатской каски). На каменоломни обрушивались минные и танковые атаки, падали авиабомбы, но защитники не сдавались. После того, как фашисты 20 мая 1942 года применили против осаждённых ядовитый газ, запрещённый международными конвенциями, в каменоломнях осталось лишь 2000 человек, которые сумели продержаться до октября, оборудовав защитные укрытия от газовых атак. Конечно, среди них были не только нарушители Устава, но и те, кто сходил с ума. Наверное, были и случаи самоубийств, но были и те, кто оставил на бумаге или на стенах каменоломни записи, что они не сдаются врагу, верят в победу и торжество коммунизма...

Надо отметить, что в современном обществе, помимо тюремной изоляции, в качестве наказания нарушителей часто применяется **насильственное лечение**, которого многие боятся больше тюрьмы. Так, например, уничтоживший многих людей швед, неонацист Бревик, получив срок 21 год (при минимуме отсидки 10 лет) только рассмеялся при чтении протокола. Теперь жить ему придётся в тюрьме в трёхкомнатной камере с компьютером и тренажёрами, а не в психушке, куда он боялся попасть. Суд признал его вполне вменяемым.

Но, рассуждая о вынужденной изоляции в тюрьме, о сложном общении в тюремном пространстве, при вынужденной изоляции, мы должны признать, что **жертвой изоляции можно стать и на свободе**. И не только по причине болезни или из-за своей особой «инаковости», благодаря предельно «новационному» или диссидентскому подходу к проявлениям жизни или творчества. Жертвой изоляции можно стать и на обычной работе, в том или ином коллективе. Так, например, *«в России жертвами офисного террора становится от 5 до 20 процентов работников»*, - сообщает нам статья «Моббинг дик» в «Российской газете» от 24 марта 2010 года. И «офисная травля» - явление не только российское. Первым его начал изучать шведский психолог Ханц Лейман в начале 1980-х годов. Он выявил 45 «методик» превращения жизни жертвы в невыносимую. Среди них: утаивание информации; социальная изоляция, клевета, несправедливая критика, сплетни, окрики, высмеивания и т.п. В результате у жертвы формируется не только заниженная самооценка, возникают проблемы со сном и нервные срывы, бывают инфаркты и депрессии, 10% самоубийств связано с подобной травлей.

1.2. «Враги народа», преступники и изгои

«Привычная жизнь, вообще, наверное, - большая иллюзия и страдание, как утверждает большинство религий, а человек своей деятельностью часто усугубляет эти страдания»

Автор

«Отщепенцы» от любого установленного сверху или большинством порядка были, есть и будут всегда. Наверное, в природу некоторых людей протест, как и тяга к нарушению всех мыслимых и немыслимых правил общежития, бывает заложена в избытке, как бывает иногда заложена и особая склонность к послушанию. Влияет генетика, гормоны, избыток жизненной силы, воспитание и образованность, ближайшее окружение, социальный строй и степень совпадения личной судьбы с тенденцией исторического развития.

Не последнюю роль играет и гороскоп человека, то есть положение планет в знаках Зодиака на момент рождения. Эту тему надо рассматривать отдельно. Здесь мы лишь отметим, что неблагоприятные аспекты Урана, Марса и Плутона между собой и с другими планетами, как и наиболее сильное влияние их на того или иного человека, создают особые предпосылки для дисгармонии между человеком и обществом, формируют если не революционера, то упрямца. Например, такие знаки Зодиака, как Скорпион, Овен и Водолей, как наиболее подверженные влиянию вышеназванных планет, как правило, непокорнее и упрямее Весов, Рыб, Дев, Близнецов, агрессивнее Тельцов, хотя сфера упрямства может лежать как в бытовой сфере, в межличностных отношениях или в сфере политики, так и касаться интеллектуальной и духовной жизни. Упрямство, противостояние и «отщепенство» может проявляться как в активной форме, так и в пассивной, поэтому ту или иную форму агрессии, протеста могут демонстрировать все знаки Зодиака, самые разные люди, хотя делают это по-разному.

С «нарушителями общественного спокойствия» поступают как по закону, так и по сложившейся традиции. К ним зачастую проявляют ту или иную меру терпимости, гуманности и даже понимания. Эта мера, как и наказание, зависит как от личности самого нарушителя, его «назойливости», так и определяется политическим режимом, идеологическими и духовными установками общества. Зависит она и от социального положения «отщепенца», принадлежности его к тому или иному социальному слою, касте или профессии. Так, например, знатные участники восстания декабристов на Сенатской площади 1825 года хотя и были жестоко наказаны, но благодаря заступничеству своих жён и родных, принадлежавших к высшей аристократии, получили, за редким исключением, ряд послаблений по сравнению с простыми солдатами.

В среде разведчиков, высших партийных лидеров и тайных обществ «отщепенцы» караются жестоко, если они нарушили высший приказ; но между разведками и правительствами разных стран, наверное, существует

договорённость, по которой провалившихся профессиональных шпионов часто обменивают.

Открытая борьба с общественным мнением чревата для нарушителя проклятиями, ненавистью, злобой со стороны большинства и власть предержащих, а также — тюремным заключением и физическим уничтожением. И в этом случае масштаб личности «отщепенца», как и его прежние и любые заслуги перед Отечеством, не в счёт! Более того, он ещё яростнее станет подвергаться нападкам, скорее будет изгнан из общества, станет жить в изоляции. Вспомним, как изменилась судьба французского писателя Эмиля Золя после того, как он вступился за обвинённого в шпионаже офицера Дрейфуса, обнаружив в судебном процессе антисемитский след. По некоторым свидетельствам, его не только избивала толпа, поносила пресса, но ему «помогли» расстаться и с жизнью.

Примером фанатичного стремления к обнажению своей позиции крайнего неприятия существующего политического строя России является офицер М.С. Бейдеман, который стал своего рода «таинственным узником» Алексеевского рavelина в 1861 году. В документе для III Отделения о причинах своего ареста, написанном в крепости, он выразил всю свою ненависть к правительству, существующему строю России, цензуре. Примером предельно критического отношения (по сути, «тоталитарного мышления», при котором с убеждёностью в собственной абсолютной правоте изобличается тоталитарный утопизм устройства российской жизни) является текст Бейдемана «Нечто об утопии». Ставя вопрос об «утопизме» Стеньки Разина, Пугачёва, Огарёва и Герцена, других революционеров, об «утопизме» честности и справедливости, он спрашивает генерала Потапова *«что такое нелепое самодержавие, как не величайшая утопия?... Что такое весь нынешний порядок вещей, как не утопия?...г. Потапов. Вы — утопист потому, что вы должны или отказаться от здравого смысла, или оставить III Отделение. Я называю утопией желание принести пользу русскому народу, служа в III Отделении...»* Болью за русский простой народ, крестьянство пронизаны написанные Бейдеманом в крепости поэма «Ванюша» и «Славянофильство как принцип». Никакого следствия по его делу не велось, никакого суда не было! Несмотря на прошения, в течение шести с половиной лет он оставался единственным узником Алексеевского рavelина. На девятом году заключения и на третьем году абсолютного одиночного заключения ему изменил разум, по свидетельству врача он впал в идиотизм. Лишь в 1881 году (через 20 лет!) было принято решение о *«помещении его на испытание в Окружную лечебницу всех скорбящих в Казани»*.

Условия содержания на каторге в царской России были отчасти представлены в **разделе 1.1**, так как тюремное заключение зачастую переходило в посмертную или временную каторгу (как у декабристов, например); была распространена также ссылка и поселение в отдалённые

регионы России не только для политических заключённых, революционеров всех мастей и даже провинившихся представителей власти (князя Меншикова, например, сослали в Березово), но и для религиозных протестантов (типа «раскольников», старообрядцев, о которых мы скажем в разделе 1.4).

Многие места ссылки неугодных и социальных отщепенцев сами по себе являются наказанием даже для вольнонаёмных и местных жителей. А.П. Чехов красноречиво описал жизнь на Сахалине в своих одноимённых очерках (на острове он скрупулезно занимался переписью населения): *«когда природа создавала Сахалин, то при этом она меньше всего имела в виду человека и его пользу»*. После визита к начальнику острова Сахалин, генералу В.О. Кононовичу, А.П. Чехов записал: *«Узнав, что я намерен пробыть на Сахалине несколько месяцев, генерал предупредил меня, что жить здесь тяжело и скучно. «Отсюда все бегут, - сказал он, - и каторжные, и поселенцы, и чиновники. Мне ещё не хочется бежать, но я уже чувствую утомление от мозговой работы, которой требуется здесь так много, благодаря, главным образом, разбросанности дел»*. Даже при относительной свободе передвижения каторжных и поселенцев Чехов отмечает, что в праздничный день, несмотря на музыку оркестра и стрельбу из пушек после торжественного обеда у генерал-губернатора А.Н.Корфа *«на улицах было скучно. Ни песен, ни гармоники, ни одного пьяного; люди бродили, как тени, и молчали, как тени»*. Чехов отмечает почти повсеместную нищету, убожество и отсутствие самых элементарных удобств жизни (люди живут даже в юртах-землянках, спят в полушубках, редко или практически не моются) и антисанитарию (отсутствие отхожих мест и мусорных ям); многие женщины промышляют развратом. В ссыльно-каторжной тюрьме нет даже постелей, заключённые спят на нарах, одеты почти в лохмотья, ходят в общую парашу. *«Люди, живущие в тюремной общей камере, - это не община, не артель, налагающая на своих членов обязанности, а шайка, освобождающая их от всяких обязанностей по отношению к месту, соседу или предмету»*, *«виноваты в этом все, то есть никто»*. Чехов отмечает ябедничество, наущничество, самосуд, кулачество среди заключённых. Наиболее тяжкие преступники содержатся прикованными к тачкам (*Воеводская тюрьма*).

На Сахалине мало людей, способных на систематический тяжкий труд. **Вынужденное безделье перешло в привычное; от скуки люди смеются или начинают плакать.** Это – лишние люди, которые всё перепробовали, *«выбились из сил, которых у них так мало, и, в конце концов, махнули рукой...»* Тем не менее, Чехов отмечает исключение из общего правила: *«В Дербинском живёт каторжная, бывшая баронесса, которую здешние бабы называют «рабочею барыней». Она ведёт скромную рабочую жизнь и, как говорят, довольна своим положением»*.

Местное коренное население Сахалина, *гиляки*, никогда не умываются, но при этом бойки, смышлёны, веселы и свободны в общении с другими, не признают ничьей власти, у них отсутствует даже понятия «старший» и

«младший», брак считают пустым делом, женщин никогда не ласкают. Есть и другие коренные народы, которые приспособились к жизни.

На Сахалине А.П. Чехов пробыл 3 месяца и 3 дня; он осуществил подробную перепись всего населения (около 10 тысяч каторжных и поселенцев). Он писал А.С. Суворину 11 сентября с парохода «Байкал» в Татарском проливе: *«объездил все поселения, заходил во все избы и говорил с каждым; употреблял я при переписи карточную систему...»*. 9 декабря 1890 года, уже в Москве, А.П. Чехов снова писал А.С. Суворину: *«Знаю я теперь очень многое, чувство же привёз с собою нехорошее. Пока я жил на Сахалине, моя утроба испытывала только некоторую горечь, как от прогорклого масла, теперь же, по воспоминаниям, Сахалин представляется мне целым адом...Бедность, невежество и ничтожество, могущее довести до отчаяния»*. Кстати, не менее рельефно предстаёт в письмах А.П. Чехова дореволюционная жизнь русского и других народов Севера и Дальнего Востока во время его пути на Сахалин. Он восторгается природой этого края, но отмечает: *«Хорош божий свет. Одно только не хорошо: мы. Как мало в нас справедливости и смирения, как дурно понимаем мы патриотизм!...Вместо знаний – нахальство и самомнение паче меры, вместо труда – лень и свинство...Работать надо, а всё остальное к чёрту. Главное – надо быть справедливым, а остальное всё приложится»*.

Таким образом, сам быт, как и природа, некоторых отдалённых и суровых мест проживания, является естественным средством наказания людей. Прежде всего, по отношению к некоренному населению того или иного региона Земли, страны, географического пояса. Не менее важен социальный аспект бытия людей.

Тем не менее, **коренное население суровые природные условия воспринимает как естественные**, поэтому с тревогой, неодобрением рассматривает наступление современной цивилизации, которая несёт разрушение привычного образа жизни. Об этом пишет, например, профессор кафедры национальной экономики Тихоокеанского государственного университета из Хабаровска **Юрий Сергеевич Салин** в своих книгах «Иная цивилизация. По стране оленных людей» и «Пизанская цивилизация» (раздел 3.2 нашей книги). Именно поэтому наиболее продвинутые этнографы ставят под сомнение непререкаемость линейного подхода к эволюции человечества, так как каждая цивилизация обладает уникальными качествами, а прогресс в одном отношении всегда сопровождается регрессом в другом.

История сталинского ГУЛАГа запечатлена во множестве художественных, документальных изданий, в многочисленных мемуарах бывших заключённых, прошедших свой путь до конца. **Она является примером системного, планомерного подавления инакомыслия**, практикуемого на протяжении многих лет существования СССР. Тем не менее, во всех странах мира в то же время, как и сейчас, существовали и

существуют примеры яростного преследования инакомыслия (это есть и было, например, в США и в Германии). **Миром правили и до сих пор правят тоталитарное и дуалистическое мышление**, то есть осуществляется планомерная борьба со «злом», врагами, отождествляемыми, чаще всего, со своими идейными противниками и конкурентами в борьбе за мировое господство, которое с позиций признаваемой нами «спектральной» модели мира не достижимо! Кстати, «большевики», пришедшие к власти в 1917 году, на самом деле были в меньшинстве, хотя и выражали интересы, возможно, наиболее сознательной, но малочисленной части общества. Да, они были за прогресс и развитие для большинства. Но какой ценой это могло осуществиться, какими непомерными усилиями обычных граждан, простых «обывателей»?

В коллективном труде историков «Наше Отечество. Опыт политической истории», том 2, раздел «Тоталитарная система власти и идеология сталинизма» говорится: *«Сталинизм существовал как цельная, исключительно жёсткая, авторитарная идеология, охватывающая собой все сферы духовной жизни общества. Другое дело, что сама по себе она не была ни логически последовательной, ибо сопрягалась с прагматической сталинской политикой, которая, в зависимости от обстоятельств, способна была поворачиваться на 180 градусов, ни научно обоснованной, хотя Сталин...не упускал случая сконструировать ту или иную «теоретическую» базу для оправдания своих действий. По этим же причинам идеология сталинизма была крайне эклектичной: она вбирала в себя элементы иногда несовместимых идей и представлений – вплоть до выдвинутых теми, кто был объявлен «врагами народа» и уничтожен в ходе массовых репрессий»*. Но на практике во многом преобладало «дуалистическое мышление». Поэтому, как справедливо отмечается в вышеупомянутом коллективном труде историков, даже новый поворот к уже послевоенному террору в 1948 году («Ленинградское», «Мингрельское», «дело врачей» и другие дела) народ принял на удивление легко, то есть трудности послевоенных лет во многом были списаны на «врагов», «шпионов», «убийц» (то есть осуществлялся поиск «козлов отпущения»).

Тем не менее, без ограничения инакомыслия, как по форме, так и содержанию, невозможно поддерживать стабильность жизни большинства населения любой страны, оберегать представителей сложившейся власти от непрерывных переворотов и революций, невозможно чётко идти к намеченной цели и выстраивать ту или иную линию технического и даже интеллектуального прогресса. Тем более что новая идеология, иное мнение, как правило, не только разрушает прежние представления, но и сложившийся жизненный строй народа. Здесь мы не станем обсуждать неизбежность подавления инакомыслия в тех или иных случаях, включая историю борьбы с «троцкизмом» И.В Сталина в условиях, когда СССР могла выжить лишь путём жёсткой концентрации усилий её граждан и власти, противостоя аппетитам Запада, взрастившего на нашу погибель Гитлера (Н.В. Стариков.

Кто заставил Гитлера напасть на Сталина. Роковая ошибка Гитлера. СПб.: Питер, 2014). Ослабление геополитических конкурентов любыми средствами (среди них: культивирование хаоса, разобщённости людей, антипропаганда и пропаганда буржуазных, ложных ценностей, формирование «пятой колонны» и т.п.) представляет угрозу безопасности любой стране и в современном мире. Я полагаю, что лишь переход к «спектрально-целостной» модели восприятия и описания мира может изменить жизнь большинства человечества к лучшему, даже спасти его от возможной гибели (подробнее об этом в **разделе 6**). Мне представляется, что позиция И.В. Сталина была ближе к «спектральной модели» мироздания, чем у И.Д.Троцкого, хотя, к сожалению, большинство их современников руководствовались тоталитарным и дуалистическим мышлением и представлением о мире. При этом **надо всегда различать декларируемые идеалы или принципы** (например, «классовую борьбу») **и логику самой жизни**, которая, в силу её многомерности, вынуждает отклоняться от прямолинейного достижения намеченной цели. И чем успешнее политический лидер и его политика, тем более гибким и «непоследовательным» предстают иногда его действия. Приверженцы тоталитарного мышления и линейного прогресса иногда ссылаются на принципиальность политики Ленина и Сталина, как бы не замечая гибкости и многомерности их мышления и действий, без которых не было бы и успехов, без которых нельзя было бы и удержать власть.

Кстати, сам Сталин отрицательно относился ко многим фактам возвеличивания себя и различал попытки писателей, например, М. Булгакова в пьесе «Батум» и Веры Смирновой в книге рассказов о детстве Сталина (Г.А. Зюганов, «Сталин и современность», с. 44-45), «*добиться благосклонности вождя*».

Историк Михаил Юрьевич Моруков попытался показать в исследовании «Правда ГУЛАГа из круга первого» историю ГУЛАГа через призму государственных задач и проблем, стоявших перед СССР с момента его образования. Он рассмотрел **историю системы принудительного труда в СССР и России**. *«В 1877 г. для разработки общих оснований реформы тюремного дела была сформирована комиссия под председательством тайного советника К. Грота», - пишет этот историк. Был собран и обобщён огромный материал по организации тюремных ведомств Европы и США, были составлены и утверждены соответствующие положения и принят законодательный акт, на основании которых «все категории осуждённых...обязательно должны были заниматься работами...» «Впервые законодательно устанавливалась длина рабочего дня: 11 часов летом и 10 зимой...»* Из-за опасения побегов предпочтение отдавалось внутренним работам; закреплялось также право на получение вознаграждения за свой труд.

Как отмечает М.Ю. Моруков, в России *«ещё Соборным уложением 1649 года предусматривалось отправлять мошенников, воров и разбойников*

в оковах работать на всякие изделия, где государь укажет». Особенно широко труд осуждённых начал применяться с эпохи Петра 1.

Большевики в 1917 году получили в наследство царскую систему организации принудительного труда, обогащённую опытом лагерных принудительных работ для военнопленных в Первую мировую войну. Правомочность использования принудительного труда в СССР вполне соответствовала пониманию **государства, как «машины для поддержания господства одного класса над другим»**, то есть для насильственного подавления эксплуататоров, а также – для ускоренного перехода к коммунистическому способу производства, для масштабного преобразования условий жизни общества. Начальный этап становления советской пенитенциарной системы связан с лагерями принудительных работ (датой их рождения называется 5 сентября 1918 года, когда в Постановлении СНК РСФСР «О красном терроре» упоминается о концентрационных лагерях). *«Всего за 1919-1921 гг. в стране существовало 132 лагеря...»* В начале 1922 года в практике лагерей впервые был поставлен вопрос о работе на **хозрасчётной основе**. После расформирования в 1922 году лагерей принудительных работ для содержания *«контрреволюционных элементов»* потребовались места содержания со строгим режимом изоляции. Для этой цели в 1923 году было сформировано управление Соловецкого лагеря особого назначения.

После того, как НЭП вступил с конца 1927 года в полосу кризиса, и стало ясно, что выход возможен лишь на пути форсированной индустриализации в промышленности и коллективизации в сельском хозяйстве, а опираться можно было лишь на собственные силы, была выбрана стратегия индустриализации за счёт *«первоначального социалистического накопления»* с использованием ресурсов деревни. Предполагалось, что на этом пути возрастет сопротивление зажиточной части крестьянства, что в действительности и произошло, так как требующиеся для индустриализации суммы были огромны. Для обеспечения валюты для закупки оборудования необходим был экспорт, основной статьёй которого стал лес и добываемое золото. Для форсированной разработки лесных массивов и разработки месторождений золота в районах Крайнего Севера и Дальнего Востока использовался труд заключённых. Осуждённый изолировался от общества как бы самой природой и должен был работать в интересах общества в малонаселённых районах страны.

Государственная необходимость диктовала также использование труда заключённых при сооружении крупных оборонных объектов (первыми такими объектами стали 4 железнодорожные и 2 безрельсовые дороги), а также – строительство Беломорско-Балтийского канала, который был построен в рекордно короткие сроки (1931-1933 гг.). Его значение для обороны СССР в годы войны было вполне оценено и западными специалистами. 11 ноября 1931 года ЦК ВКП (б) принял постановление «О Колыме», которым предписывалось форсирование добычи золота в

верховьях Колымы. На этих работах также широко использовался труд заключённых.

Как отмечено в коллективном труде историков «Наше Отечество. Опыт политической истории», том 2, раздел «Политика большого скачка», «в 1928 г. заместитель наркома рабоче-крестьянской инспекции РСФСР Н. Янсон направил Генеральному секретарю письмо. В нём чётко излагались предложения о массовом применении труда заключённых на земляных работах, на стройках, особенно в отдалённых районах. Центральное место занимала мысль об использовании осуждённых на заготовках леса, экспорт которого давал столь необходимую валюту, поистине зловещим выглядит в письме то место, где говорится о развёртывании лагерей на 1 млн. человек. В тексте они названы «экспериментальной ёмкостью». (Этот эксперимент в 1938 году коснулся и старого большевика Янсона, которого расстреляли).

М.Ю. Моруков перечисляет ряд крупных железнодорожных и другихстроек, сооружённых в 1932-39 гг. силами ГУЛАГ ОГПУ – НКВД СССР в Сибири и на Дальнем Востоке, некоторые из которых становились осями для освоения ранее необжитых территорий. Одной из крупнейшихстроек ГУЛАГа стало сооружение Северо-Печорской магистрали. По данным историка, подразделениями ОГПУ-НКВД в межвоенный период сооружено около 18% советских железных дорог. Крупное строительство ГУЛАГ вёл и на Балтике (для создания крупной военно-морской базы), сооружался в Архангельской области мощный судостроительный завод, Норильский никелевый комбинат. Строились также объекты по заказу Наркомата авиационной промышленности, велась огромная работа по расширению и реконструкции аэродромной сети. При строительстве применялась рациональная организация труда (например, фаланга или колонна, - своего рода, комплексная ударная бригада, ответственная за весь объём работы на вверенном ей участке).

«Отдельной страницей истории хозяйственных подразделений ОГПУ-НКВД является создание и эксплуатация промышленных комплексов по добыче минерального топлива и стратегического сырья в отдалённых районах СССР», - пишет М.Ю. Моруков. К началу Великой Отечественной войны в распоряжении НКВД СССР находились мощные трудовые ресурсы. «По состоянию на 1 января 1941 г. в лагерях и колониях насчитывалось 1 929 729 заключённых, в том числе около 1 680 000 мужчин трудоспособного возраста». От всех трудоспособных рабочих СССР это составляло 8%.

По ходатайству НКВД Президиум Верховного Совета СССР дважды в 1941 году принимал указы об амнистии; всего же за годы войны в ряды вооружённых сил влилось 975 тысяч бывших заключённых. Эвакуации подверглись 27 исправительно-трудовых лагерей и 210 колоний. Участвовали заключённые и в изготовлении оборонной продукции, а также – большей части предметов вещевого снабжения для тыловых военных округов; было пошито 22 миллиона единиц обмундирования для Красной

Армии. Если до войны заключённые работали на 350 предприятиях СССР, то к 1944 году их стало уже 640. Рабочая сила, поставляемая НКВД в 1944 году, составляла 55% от числа всех занятых на производстве в ключевых оборонных наркоматах. Одной из крупнейших строек в годы войны стало сооружение Челябинского металлургического комбината специальных сталей.

Но, как отмечает М.Ю. Моруков, **не нужно предполагать ведущей роли ГУЛАГа в экономическом развитии СССР**, как это делал, например, А.И. Солженицын; средства ОГПУ-НКВД применялись преимущественно в условиях отсутствия альтернативных возможностей для реализации поставленных государством задач или на направлениях, где требовался высокий уровень концентрации ресурсов.

М.Ю. Моруков в своей книге приводит численность заключённых ГУЛАГа (по состоянию на 1 января каждого года) за период 1935-1953 гг. По его данным в 1935 году во всех исправительных лагерях содержалось 965 742 заключённых (примерно 16,3 % из них были осуждены за антисоветскую деятельность), в 1953 году – 2 468 524 заключённых (примерно 26,9% были осуждены за антисоветскую деятельность). *«По состоянию на 1 апреля 1954 г. в ГУЛАГе содержалось 1 360 303 заключённых, в том числе 448 344 за контрреволюционные преступления...За период с 1 апреля 1954 г. по 1 апреля 1961 г. численность политических заключённых в ГУЛАГе сократилась в 40,7 раз, а их удельный вес в составе всех заключённых - с 33 до 1,2%».* В тюрьмах СССР ежегодно число заключённых сильно колебалось по месяцам и годам. В январе 1939 года их было 350 538, в январе 1948 – 275 850.

В докладе «Комиссии по установлению причин массовых репрессий против членов и кандидатов в члены ЦК ВКП (б), избранных на XVII съезде партии», образованной 31 декабря 1955 г. при Президиуме ЦК КПСС (доклад послужил основой знаменитого секретного выступления Хрущёва на XX съезде КПСС), была приведена таблица с данными о количестве репрессированных. Вот сведения из этой таблицы. В 1935 г. арестовано 114 456, расстреляно 1229; в 1936 году арестовано 88 873, расстреляно 1118; в 1937 году арестовано 918 671, расстреляно 353 074; в 1938 году арестовано 629 695, расстреляно 328 618; в 1939 году арестовано 41 627, из которых расстреляно 2 601; в 1940 году – соответственно 127 313 и 1863 человека. (Эти данные приведены в книге «Иван Серов. Записки из чемодана. Тайные дневники первого председателя КГБ, найденные через 25 лет после его смерти». Проект Александра Хинштейна. М.: Просвещение, 2016, стр. 463). Многочисленные статистические данные о численности обитателей ГУЛАГа, жертвах репрессий, военных потерях и т.п. представлены также в коллективном труде историков «Наше Отечество. Опыт политической истории», том 2 (М.: «ТЕРРА» - «TERRA», 1991).

В 1922 году только во время антицерковной компании погибло около восьми тысяч священников; многие – мученической смертью; об этом

подробно пишет С.Ю. Рыбас в биографии «Сталин». Кстати, среди них был дед Героев Советского Союза Зои и Александра Космодемьянских, погибших в годы Великой Отечественной войны, - священник Пётр Космодемьянский. Он был убит во время карательной операции против крестьянского Тамбовского восстания.

Многие историки, культурологи и политики современности задаются сейчас вопросом: **почему, во многом репрессивная система в СССР, которую чаще всего связывают с именем Сталина, воспринималась в те годы, да и теперь неоднозначно?** Были, есть и будут её сторонники, а также непримиримые критики. Даже такие столпы европейского гуманизма и всего человечества, как Барбюс, Бернард Шоу, Герберт Уэллс, Ромен Роллан, не обнаружили (или не захотели видеть) обратной стороны социального прогресса в СССР в 30-е годы XX века. Что это было: массовая слепота европейских интеллектуалов, заблуждение наивных людей, их ангажированность Кремлём или умелая пропаганда, инспирированная самим Сталиным? Литературный критик Паола Волкова в одной из телевизионных передач, посвящённой теме контактов известных зарубежных писателей со Сталиным, наверное, правильно заметила: *«А могли ли они в этом разобратся?»* Ведь, прежде всего, в СССР был всеми отмечен невиданный ранее созидательный подъём и энтузиазм; в развитых капиталистических странах в те годы было далеко не благополучно (эксплуатация рабочего класса, действительно, была на лицо, как и преступность; в западных тюрьмах томились не только преступники, но и инакомыслящие); надвигалась угроза фашизма, которому в Европе противопоставить было нечего, поэтому надежды многих связывались с СССР. Нельзя сбросить со счёта и версию «пятой колонны», то есть явных противников не только советского строя, сталинизма, но и России (данная версия раскрывается, например, в книге Майкла Сейерса и Альберта Канна «Тайная война против Советской России», М.: Иностранная литература, 1947). По-видимому, действительно существовал замысел западных держав осуществить интервенцию против России ещё в 1930 году, но этому помещал экономический кризис в капиталистических странах Европы и в США. Отсрочка нападения на СССР была вызвана также растущей мощью нашей державы.

Может ли существовать единственная, самая точная оценка происходившего в СССР, окончательная истина? Эту оценку не могут представить поборники либерализма и западной демократии, при которых душат, уничтожают слабого и раскручивают идеологию «потребления» и «получения прибыли» любой ценой, создают диктатуру капитала и силы. Хотя, несомненно, и в СССР было, что скрывать от общественного мнения, что трудно было понять и принять. Кстати, Сталин был далеко не прост и прекрасно понимал слабости всей системы и несовершенство большинства людей, хотя искренне пытался выковать, сформировать нового человека, способного сознательно противостоять соблазнам западного и

потребительского образа жизни. Но возможно ли «массовое производство» подобных людей?

Приведу лишь оценку большевизма, сделанную в одном из своих писем гениальным исследователем психики и, прежде всего, бессознательного, Зигмундом Фрейдом: *«Представленный в русском большевизме теоретический марксизм обрёл энергию, самостоятельность и исключительность мировоззрения, но одновременно превратился в злое подобие того, против чего он борется. Первоначально...основываясь...на фундаменте науки и техники, он, тем не менее, наложил запрет на мышление. Этот запрет стал столь же жёстким, как некогда был религиозный. Любая критическая оценка марксистской теории запрещена, сомнения в её правильности караются так же, как когда-то католическая церковь карала любую ересь. Учение Маркса заняло место Библии..., хотя оно также несвободно от противоречий, как и древние священные книги».*

Повторю, что в то время **миром правило дуалистическое мышление**, с позиций которого и объяснялось многое, с позиций которого действовали обе стороны: противники и сторонники коммунизма, нагнетая взаимное непонимание и вражду. Мне представляется, что при оценке большинства крупных явлений жизни, как и самого характера мироздания, «чёрно-белая», бинарная логика не срабатывает, так как структура мироздания, его «канва», всегда «спектральная». **Решение проблемы, на мой взгляд, лежит в формировании новой модели мира, основанной на спектральной логике, которая предполагает многоукладность общества и осознание невозможности окончательной победы одной идеологии над другой.** Но даже это полностью не упразднит соперничество и даже борьбу отдельных укладов, идеологий, формаций между собой, как и проблему поиска оптимального соотношения, баланса отдельных укладов, их взаимного влияния друг на друга.

Мы не будем здесь разбираться в тонкостях идеологической борьбы, во многом определившей карательную систему СССР, обвинять отдельные личности, как и искать им оправдание. Тем более что и сейчас старое мышление мешает разобраться в причинах многочисленных прошлых и настоящих бед, так как **решение ищется опять же с позиций обладания абсолютной истиной, окончательного понимания происходящего, самой адекватной «модели реальности», либо с позиций поиска вечных врагов** (по классовому, национальному или другому признаку) или путём обвинения других. На эти темы написаны многочисленные тома исследований с разными точками зрения как на исторический процесс в целом, так и на его движущие силы. **Наша книга — лишь об индивидуальном опыте выживания людей в условиях изоляции и отторжения от общества, о тех приёмах, методах, интеллектуальных установках, иллюзиях, которые помогали самым разным людям выжить и даже стать сильнее и мудрее.** К теме же «моделей реальности», которые и определяют действия конкретного

человека, включая политических лидеров, мы вернёмся в **разделах 5 и 6** данной книги.

В данном разделе хочу сослаться лишь на воспоминания «Незабываемое» вдовы Н.И. Бухарина, А.М.Лариной, поскольку в её судьбе, как в фокусе, отразились самые прекрасные и, наверное, самые страшные события жизни, которые выпали на долю множества мужчин и женщин эпохи сталинизма.

Анна Михайловна Ларина родилась в 1914 году и была приёмной дочерью Юрия Михайловича Ларина (под этим именем он стал известен после конспиративной переписки из якутской ссылки, а настоящее его имя – Михаил Александрович Лурье; его отец был крупным инженером в области железнодорожного транспорта). Ларин был женат на сестре матери Анны Михайловны; мать Ани скончалась от чахотки, когда ей не было и года; отец покинул семью, когда ребёнку было три месяца. И хотя М.А.Лурье-Ю.М.Ларин с 1900 года ушёл с головой в революционное движение, а в августе 1917 года окончательно примкнул к большевикам, никакие медицинские светила не могли предотвратить начавшуюся в детстве болезнь – прогрессирующую атрофию мышц. Он был не в состоянии самостоятельно надеть пальто, совсем не действовала одна рука, не без труда управлялся он и с мышцами лица. Всё это не помешало ему принять активное участие в Октябрьской революции, стоять у истоков советской экономики. После смерти его похоронили у кремлёвской стены.

И хотя Н.И.Бухарин был намного старше Ани Лариной и дружил с Ю.М.Лариным, отец, по сути, благословил Аню: *«Интересней прожить с Н.И. десять лет, чем с другим всю жизнь»*.

Так называемые «враги народа» - это, были, как правило, наиболее интеллигентные и яркие представители когорты убеждённых революционеров, социалистов и коммунистов, многие из которых являлись сподвижниками Ленина. Кстати, тот же Дзержинский умер 20 июня 1926 года после того, как на пленуме ЦК ВКП (б) лишь повторил ранее им озвученную критику бюрократизма, непрофессионализма аппарата управления и защитил деревенского жителя, «мужика» от управленческих решений, которые не учитывали разницу оптовых цен по сдаче зерна и розничных цен на промтовары. Дзержинский, опытный управленец, Председатель Всесоюзного Совнархоза, а не только чекист, поборовший детскую преступность и беспризорность, в тот день схлестнулся с наркоманами, которых вполне устраивала сложившаяся управленческая система. (В. Сидорин «Последний бой Феликса Дзержинского», газета «Аргументы недели», 25 июля 2013).

Но вернёмся к судьбе жены Бухарина и ей подобных женщин. Жёны «врагов народа» именовались ЧСИРа́ми («членами семьи изменников Родины»). Ларина так вспоминает своё пребывание в лагере для врагов народа в городе Томске: *«На всю жизнь врезался в память эпизод, когда на второй день после моего прибытия в лагерь собрали «обыкновенных»*

ЧСИРов в круг перед бараками, поставили меня и жену Якира в центр круга и начальник, приехавший из ГУЛАГа (Главное Управление лагерей) крикнул во весь голос: «Видите этих женицин, это жёны злейших врагов народа; они помогали врагам народа в их предательской деятельности, а здесь, видите ли, они ещё фыркают, всё им не так». Да мы и фыркнуть не успели, хотя нравиться там никому не могло. Мы были даже относительно довольны, что после долгого мучительного этапа и пересыльных тюрем наконец (как мы думали) добрались до места назначения». После подобной «презентации» многие заключённые сторонились ЧСИРов, пока «кто-то не отвёл нас в барак, в наш холодный угол у окна, обросшего толстыми махрами снега. Двухэтажные нары были битком набиты женицинами. Ночь - сплошное мучение: мало кому удавалось устроиться свободно, почти все лежали на боку...» «В лагере женицины изнывали и от ужасающих условий, и от безделья. Работы не было. Книг и газет не давали. Позже многим прислали в посылках нитки для вязания и вышивания. Особенно отличались украинки, их рукоделие было достойно художественных выставок».

Ларина невольно сравнивает судьбу всех этих женщин разных национальностей с судьбой жён декабристов: ведь тем было легче! Они же передвигались в теплушках и пешком под охраной овчарок с жалкими пожитками, под окрики: «Шаг в сторону – стреляю без предупреждения!» или «Садись» - хоть в снег, хоть в грязь, всё равно садись! Да и не к мужьям же ехали! Хотя были среди нас такие мечтательницы, которые наивно надеялись, что в том лагерном потустороннем мире их соединят с мужьями – теми, кто имел десять лет без права переписки, а, значит, был расстрелян».

Но даже в этой среде находились люди, для которых столь ужасные условия жизни были освобождением! Ларина вспоминает рабочую кухни Дину: «Так убого было её существование на воле, так полно оно было заботами о детях, о хлебе насущном, так тяжка была для неё работа в порту, так безрадостна вся жизнь, что в лагере Дина почувствовала не неволю, а освобождение от житейских тягот и радость беззаботных дней».

А.М. Ларина в своём «путешествии» по ГУЛАГу называет Саратовский каземат пересыльной тюрьмы адом, который показался ей страшнее Петропавловской крепости, в которой она была когда-то на экскурсии с отцом. «Свердловская же пересылка отличалась от других тем, что заключённые в камерах не помещались ни на нарах, ни под нарами – поэтому нас посадили в коридор». «Свердловская пересылка запомнилась и тем, что баланда там была всегда с тараканами. Уж парочка обязательно попадалась в миске», - вспоминает Анна Михайловна. Побывала она также в Астраханской и Новосибирской тюрьме, в Лефортовской тюрьме в Москве. Приходилось ей ломом выдалбливать нечистоты в холодном туалете. Водили её и на казнь, которую в последний момент отменили.

Пыткой явилось публичное чтение газет старостой, в которых освещался мартовский 1938 года процесс над Н.И. Бухариным и другими. Чудовищность обвинений превзошла все ожидания: шпионаж и предательство; расчленение СССР и организация кулацких восстаний; связь с германской и японской разведкой; замысел убить Сталина, убийство Кирова и даже участие в террористическом акте против Ленина, умерщвление многих других... И во всём этом большинство обвиняемых признались! *«Нормальный человек не в состоянии всё это воспринять. Очевидно, предварительно надо было произвести невозможную операцию – трансплантацию разума, что успешно достигалось методами «следствия» лишь в стенах НКВД»*, - отмечает Ларина. Во время чтения отчёта о процессе у А.М. Лариной сильно разболелась голова, из носа пошла кровь. Жена расстрелянного Якира, Сарра Лазаревна, смачивала полотенце холодной водой, прикладывала к носу Ани и тихо говорила: *«Отупей, отупей, надо стараться ничего не воспринимать, бери с меня пример, я уже отупела!»* В это время староста направила Бухарину мыть коридор, чтобы дополнить её «контрреволюционность» отказом. *«Не волнуйтесь, - заявила С.Л. Якир, - я за неё вымою»*.

Ларина вспоминает: *«Всё окружающее померкло, стало для меня огромным бездушным серым пятном. И удивительно было думать, что существуют на земле жизнь, людское счастье и земные радости»*. Она плохо спала, а по ночам ей мерещился Бухарин, замученный и распятый на кресте. *«Чёрный ворон клевал окровавленное, безжизненное тело мученика»*.

Что помогало выживать в этих условиях Лариной? Не только **«отупелость»**, то есть **нечувствительность** ко многим явлениям. Конечно, велика была **поддержка таких же, как она, ЧСИРов и редкие сочувственные послабления со стороны охраны**; даже **прирученная крыса** скрашивала одиночество – Ларина постоянно делилась с ней хлебом. Удовлетворение доставлял также **открытый бунт, защита своего человеческого достоинства**. Например, в ответ на возмущение следователя Свирского тем, что она отказывается признавать вину Бухарина, и его возгласы: *«Расстрелять! Расстрелять!»*, Ларина крикнула *«с презрением во весь голос: Это вам нет места на советской земле, а не мне! Это вам надо было бы сидеть за решёткой, а не мне! Расстреляйте меня хоть сейчас – я жить не хочу!»* Чувство безысходности, вспоминает Ларина, позволяло держаться достойно даже на допросе у Берии. Старалась она **передать свои состояния и отдаться воспоминаниям** и в стихах. Потребность в воспоминаниях в условиях заточения возрастала чрезмерно. *«Чарующие красоты природы»* также спасали иногда от отчаяния. Несмотря ни на что заключённые в камере смеялись не так уж редко. *«Вероятно, это был смех от полного отчаяния и нервного напряжения»*. До смеха иногда доводили и несуразные вопросы надзирательниц.

Ларина освоила также **тюремное перестукивание**, которому обучил её когда-то сам знаменитый Николай Александрович Морозов, бывший узник

Шлиссельбургской крепости, которого связывали общие интересы в области истории и астрономии с отцом Лариной. Думали ли они тогда, что тюремная азбука ей пригодится!?

Самое удивительное, что и судьба Бухарина, и его жены, как пишет А.М. Ларина в своих воспоминаниях, была предсказана хиромантами (Бухарину - за границей, Лариной предсказал по руке *«страшную судьбу»* А.И. Луначарский). Позднее Ларина вышла замуж за Фёдора Дмитриевича Фадеева, познакомившись с ним в лагере. До этого он возглавлял агропроизводственный отдел наркомата совхозов Казахской ССР; она родила от него двоих детей; муж разделил её ссылку, но преждевременно умер в результате перенесённых невзгод. Своего сына от Н.И. Бухарина она увидела лишь через 19 лет, в 1956 году: он приехал в её новую семью в посёлок Тисуль Кемеровской области (последнее место ссылки А.М. Лариной).

Тем не менее, нужно отметить, что и сам Бухарин был последовательным сторонником насильственных методов управления страной по мере продвижения по пути социализма. Г.А. Зюганов в книге *«Сталин и современность»* пишет о Бухарине: *«В своём хорошо известном труде «Экономика переходного периода» он писал, что революционное насилие должно активно помочь формированию нового государства, а «пролетарское принуждение во всех своих формах, начиная от расстрелов и кончая трудовой повинностью..., является методом выработки коммунистического человечества из человеческого материала капиталистической эпохи»*. Но разве может происходить создание нового качества без разрушения старого? Нужно если не насилие над личностью, то усилие, к которому готов далеко не каждый. Осознать и, тем более, признать неизбежность перемен – не может любой человек. Да и «перемены – переменам – рознь». В работе С.Ю. Рыбаса *«Сталин»* есть многочисленные подтверждения, что все «пламенные революционеры» были людьми с далеко не одномерным и однозначным представлением о мире. Бухарин, например, *«наибольшим образом олицетворял антинациональные идеи раннего большевизма»*, то есть был интернационалистом, ещё в 20-е годы доказывал, что индустриализация в стране должна осуществляться на рыночной основе. С.Ю. Рыбас отмечает, что путём репрессий *«Сталин вёл войну с культурным слоем, создавшим идеологию отрицания ценностей национального государства и опиравшимися на леворадикальное видение мира»*. Кстати, эти люди, в большинстве уже прошедшие через царские тюрьмы, были во многом непреклонны в своих суждениях и убеждены в своей правоте; их не всегда можно было сломить даже пытками. С.Ю. Рыбас пишет: *«До декабря 1934 года ЦК пресекал применение «незаконных методов следствия», но после убийства Кирова и особенно с началом следствия по «заговору военных» Сталин уже по-другому относился к своим врагам»*. *«Физическое воздействие»* без стеснений стало применяться с апреля 1937 года с согласия Сталина. *«Спустя девять лет /после 1937 года/, - констатирует С.Ю. Рыбас на основании воспоминаний Ю. Жданова, - размышляя в кругу членов*

Политбюро над итогами закончившейся Великой Отечественной войны, Сталин неожиданно признался: «Война показала, что в стране не было столько внутренних врагов, как нам доказывали и как мы считали. Многие пострадали напрасно. Народ должен был бы нас за это прогнать. Коленом под зад. Надо покаяться».

Парадоксально, но очень многие из репрессированных и погибших во многом были солидарны с жёсткой логикой событий. Бухарин, например, в письме Сталину писал: *«Есть какая-то большая и смелая политическая идея генеральной чистки а) в связи с предвоенным временем, б) в связи с переходом к демократии...Моя внутренняя совесть чиста перед тобой теперь, Коба. Прошу у тебя последнего прощения (душевного, а не другого). Мысленно поэтому обнимаю. Прощай навеки и не поминай лихом своего несчастного. Н. Бухарин».* Это ли ни признание того факта, что жертва жизнью, смирение с нею – высшая ступень человеческого существования! Слава Богу, не для всех! **Живая жизнь – эгоистична, не способна на жертву, но она принимает чужую жертву, иногда даже процветает или паразитирует на ней!**

Пётр Кошель в «Истории российского сыска» приводит списки репрессированных и расстрелянных «троцкистов» и других «врагов народа». Многие из них были реабилитированы посмертно. Моральное и физическое воздействие было столь велико, что многие жертвы совершенно искренне оговаривали друг друга. Отмечая, что *«физическое моё существование во всяком случае кончается...»*, в записях, обращённых к Сталину, Зиновьев пишет: *«Я дохожу до того, что подолгу пристально гляжу на Вас и других членов Политбюро – на портреты в газетах с мыслью: родные, загляните же в мою душу, неужели же вы не видите, что я не враг ваш больше, что я ваш душой и телом, что я понял всё, что я готов сделать всё, чтобы заслужить прощение, снисхождение».* «Ну где взять силы, чтобы не плакать, чтобы не сойти с ума, чтобы продолжать жить...» Но Сталин продолжал искренне верить в террористическую деятельность против руководства партии и был непреклонен в борьбе с врагами.

Г.А. Зюганов в работе «Сталин и современность» пишет: *«А отец Дмитрий Дудко, один из известнейших «узников совести» брежневской эпохи, писал в 1995 году: «Сталин был дан нам Богом, он создал такую державу, которую сколько ни разваливают, а не могут до конца развалить...Наши патриархи, особенно Сергей и Алексей, называли его богоданным вождём. К ним присоединялись и другие, такие, как крупный учёный и богослов Архиепископ Лука Войно-Ясеницкий. Кстати, сидевший при Сталине, но это не помешало ему назвать Сталина «богоданным». Сталин с внешней стороны атеист, но на самом деле он верующий человек... Не случайно в Русской Православной Церкви ему пропели, когда он умер, даже вечную память».*

Не стану подробно комментировать всем известный труд **Александра Исаевича Солженицына «Архипелаг ГУЛАГ»**, как и его роман «В круге

первом», рассказ «Один день Ивана Денисовича», так как их читал, наверное, каждый. Попытаюсь раскрыть суть лагерного режима на менее известных, но не менее уникальных историях.

Проникновенные, без смакования и злобы, воспоминания о жизни в концлагере на Соловках, опубликованные в Италии (вышли на русском языке в Буэнос-Айросе в 1952 году, переизданы в Москве в 1991 году под названием «Неугасимая лампада»), оставил **Борис Николаевич Ширяев**, дореволюционный педагог-филолог. В 1918 году он был приговорен к смертной казни за попытку перехода границы. Смертная казнь была заменена десятью годами концлагеря на Соловках.

Как пишет Б.Н.Ширяев, очень важной особенностью Соловецкого бытия явилось причудливое смешение представителей самых разных сословий, профессий и мировоззрений, национальностей и стран, которые заполняли Соловки в те годы: священнослужителей и монахов, аристократов и белогвардейцев, бывших красных командиров и чекистов, деятелей искусства и литераторов, учёных и педагогов, крестьян и рабочих, дипломатов и шпионов, *«каэров»*, т.е. заподозренных в контрреволюции, коммерсантов и уголовников. Каторжное население Соловков в первые годы колебалось от 15 до 25 тысяч. Лагерная власть, *«закон соловецкий»*, несмотря на стремление внедрить в заключённых *«сознание полной бесправности, безвыходности, пресечь в корне попытки протеста, сковать волю...»*, благодаря высокой концентрации не только человеческого порока, но и протеста против него, подлинной духовности, невольно создавала и **условия для наиболее интенсивного развития. Ведь выжить в этих условиях могли только те, кто оставался личностью, совмещал в своей жизни духовные и материальные потребности, не замыкался в себе и не предавался целиком отчаянию, скорби, обиде и ненависти.**

Соловки были, своего рода микрокосмом, чутко отражавшим и даже концентрирующим основные процессы в обществе в целом.

Б.Н. Ширяев не боится показать проявления крайней противоречивости личности, как самих эков, так и их тюремщиков, охранников. Так, например, первым начальником СЛОН-ОГПУ (Соловецких лагерей особого назначения) был Ногтев, который, как и командир Соловецкого особого полка (для охраны берегов) Петров и его комиссар Сухов, попал в 1923 году на Соловки не по своей воле – все они были красными партизанами, сильно пившими. Ногтев был прост и малограмотен, большой самодур – то *«жаловал»*, одаривал заключённых без причины, то, будучи во хмелю, стрелял в них без промаха. По ночам он долго не мог заснуть и во сне сильно мучился. Ногтев был расстрелян, и его сменил интеллигентный латыш Эйхманс, которого позднее тоже расстреляли. Польский инженер-металлург (Ширяев называет его условно Отенем) в экстазе выпитывает заупокойную литургию Иоанна Дамаскина до и после собственного хладнокровного участия в расстреле человека, у которого он тут же вынул из зубов золотые коронки. А ведь этот Отен действительно фанатично верит в Бога и

возносится духом к нему! «С зубами-то в кармане!...», - восклицает Ширяев, добавляя: *«Ненависть и любовь – две стороны одной и той же медали. Они неразрывны. Между ними нет границы...Сквозь тьму – к свету. Через смерть – к жизни...за колючей проволокой, в разросшихся вглубь и вишьрь Соловках – страдание, кровь, смерть. Муки тела и томление духа. В этой муке и в этом томлении – пламя лампы последнего схимника. Свет во тьме...Преображение требует искупления. Искупление – жертвы. Соловки и все рождённые ими, покрывшие Русь голгофы были жертвенниками искупления...».*

«Непосильный для большинства двенадцатичасовой тяжёлый труд был лишь методом массового убийства, но не служил ещё целям эксплуатации и коммерческой выгоды», - отмечает Ширяев.

Серия рассказов Ширяева о судьбах столь разных людей пронизана пониманием, что **и на каторге у людей сохраняется неистребимое стремление к красоте, добру, творчеству, самовыражению.** Все эти мотивации создали своеобразную культурную среду Соловков, представленную *«Соловецким театром драмы и комедии» («Театр на каторге – экзамен на право считать себя человеком»)*, библиотекой (в 1927 году её фонд превышал 30 000 томов, большая часть которых была в открытом доступе, несмотря на её, достаточно вольный по тем временам, состав), диспутами на разные темы, издаваемой тиражом 1000 экземпляров газетой «Новые Соловки» и ежемесячным журналом «Соловецкие острова» тиражом 500 экземпляров (в нём печатались краеведческие материалы, статьи по биологии, океанографии, климатологии и др.), *«антирелигиозным»* музеем соловецких древностей.

Несмотря на то, что *«у выброшенных на эту всероссийскую свалку не было ни будущего, ни настоящего, было только прошлое. И это безмерно мощное прошлое ещё сотрясало уже обескровленные сердца... Духовенство высоко держало крест, офицерство хранило устои долга и чести, юристы... - стройное представление о праве и законности, артисты и художники – стремление к свободе творчества и бескорыстному служению искусству».*

Искусство и религия поддерживали в заключённых иллюзию, мечту о *«невозможном, недостижимом, отнятом...»* Некоторые в этих условиях не столько сами приходили к подлинной вере в Христа, сколько, по словам, одного героя воспоминаний Ширяева, *«мы не пришли, а нас пригнали. Против нашей воли метелью сюда занесло, и в этом непознанное нами Откровение».*

Несколько в ином ракурсе представляет нам **смысл человеческих судеб, прошедших через ГУЛАГ,** учёный-математик и философ **Василий Васильевич Налимов**, который в 26 лет был осуждён в 1937 году за «контрреволюционную деятельность» и 5 лет провел в исправительно-трудовых лагерях, хотя в той или иной форме репрессии растянулись на 18 лет. В своей автобиографической книге «Канатоходец» он видит **причину**

многих бед человечества в смене и борьбе смыслов. *«Смыслы, стараясь устоять, костенеют в своей закрытости. Становятся идеологией. Обращаясь к силе, они стали создавать удручающую, ещё никогда не виданную **власть**, обернувшуюся неизгладимой национальной трагедией».* Он констатирует: *«А смыслы – суровые смыслы насильственного преобразования человечества, притаившись, всё ещё жаждут крови. Сейчас многие думающие ищут виновных, подлежащих наказанию. А их нет. Не было зловредного заговора...., а была устремлённость в новое, неизвестное. Всё было, как было, и было так, как было подготовлено всей историей страны. Ныне, не забыв ещё старых распрей, мы быстро приближаемся к новой – теперь уже не национальной, а планетарной катастрофе. Кто её готовит? Наверное, все те, кто, будучи погружённым в повседневность своих забот, не ощущает ответственности за происходящее, не проявляет **Заботы**».* Зададимся вопросом – **«Может ли быть иначе?»**

Но нас сейчас интересуют не столько причины, по которым одни люди обвиняют других в неадекватности, изолируют от общества и запирают в тесных казематах, хотя в тюрьме, как отмечает В.В. Налимов, *«безумными были не только её обитатели, но и её властители».* Нас интересуют любые приёмы и методы выживания людей в этих условиях. Налимов отмечает первое впечатление от следственной тюрьмы – *«напряжённое, сверхнапряжённое ожидание и полное безделье сотни мужиков».* Но при этом: *«жизнь всегда самоорганизуется в соответствии с новыми условиями существования. И здесь я вдруг нашёл интересное – нескончаемые беседы с людьми разных судеб и разных слоёв общества».* Он отмечает культурную среду тюрьмы: диспуты, библиотека... Много часов проводил он в беседах с представителями воровского мира, в которых он увидел людей по-своему даже честных, умеющих держать своё слово. *«Они были своеобразными диссидентами, не принимающими то, что происходило. Борьба была объявлена не государству, не правящей партии, а всему обществу».* При этом любой труд рассматривался как рабский, то есть среди зэков наблюдалось презрение к труду. Была обострена и проблема секса. В условиях тоталитарной административно-командной системы *«идиотизм носил характер ментальной эпидемии».* Налимов отмечает, что выживанию в любых нечеловеческих условиях способствовала **способность спать в любых условиях и в любой позе.** Вообще **сон, а также медитация, - проверенный способ не только ухода от страданий, но и их активной переработки, трансформации на бессознательном уровне.**

Наверное, самому В.В.Налимову помогало выживать не только **общение с разными людьми,** доброжелательность и интерес к людям, но и **творческий, вероятностный подход к жизни, спонтанность сознания,** взаимодействие с различными смыслами (их носителями были, прежде всего, разные люди) в условиях жёсткой детерминированности среды обитания. Позднее он обратился к исследованию изменённых состояний сознания, трансперсональной психологии и вероятностного характера языка.

Постепенно в его голове зародилась идея необходимости иной культуры, основанной на изменении ценностных ориентаций, смыслов и представлений человечества. Тем не менее, мечтая о ненасилии в самом широком смысле слова, Налимов как бы не замечал, что **иное, как и неизвестное, разрушая сложившуюся систему смыслов, осуществляется, как правило, не добровольно, а принудительно.**

Приведу цитату из книги «Каббалистическая астрология» А. Подводного о природе взаимного непонимания и не различении смыслов. *«Нежелание одного человека понимать другого часто имеет не наивно-эгоистические (если адекватно воспринимать слова жены, придётся срочно идти в булочную), а существенно более глубокие структурно-семантические корни: если позволить чужим знакам и значениям войти в мою символическую систему, она может треснуть, оказавшись несостоятельной, и тогда её придётся переделывать заново, а это трудно и может привести к непредсказуемым последствиям».* То есть **работа по совершенствованию смыслов далеко не безобидна!**

В этом, наверное, заключается также польза и одновременный вред любого новаторства: искать и находить новые смыслы даже традиционным, избитым истинам. Налимов в изоляции находит смысл не только в изучении традиционного православия, но и в гностицизме, который не ограничивается молитвой, а предлагает *«принцип делания как стремление к справедливости...»*. Налимов советует не ограничиваться Ветхозаветной, архаичной трактовкой христианского учения, а способствовать усилению роли знания, как *«пути духовного подъёма»*. Он убеждён, что **в новом мироустройстве человек должен будет восстановить связь с глубинными и внелогическими уровнями сознания, «порождающими смысл жизни и их связи с природой, а через неё и с вселенским началом жизни. Утрата смыслов породила отчуждённость человека от нового образа жизни...»** и интерес ко многим, в том числе, дохристианским учениям.

Откровения о будущей теории этногенеза с позиций биосферы и её энергии приходили в заключении сыну Анны Ахматовой и поэта Николая Гумилёва, **Льву Николаевичу Гумилёву**: *«В ленинградской тюрьме «Кресты» я – узник, без сил и без движения после допроса. Постепенно ко мне возвращается сила жизни, и я вижу через небольшое отверстие под потолком на каменном полу отражённый свет, идущий из Вселенной. Во мне начинает просыпаться жизнь. Вот она, энергия биосферы! Солнечный свет. Люди – живые существа, они, подобно всему сущему, имеют свой запас энергии, и если растения живут благодаря фотосинтезу – энергии солнечного света, несущегося с бешеной скоростью к нам, так и этносы должны в своей исторической жизни обладать запасом энергии и расходовать её».*

Крайней, предельной степенью выраженности страданий в условиях 17-летнего лагеря на Колыме, куда он попал по причине не угодности

существующему политическому режиму, является пример **Варлама Шаламова**, которому 18 июня 2012 года исполнилось бы 105 лет.

Сын поэта, который тоже в полной мере подвергся отторжению официального социума, советских властей, **Бориса Пастернака**, Евгений Пастернак, в своём материале «Новой газете» от 26 июня 2012 г. (размещён в Интернете) «Опыт Шаламова – последний круг ада» даёт такой портрет Варлама Шаламова: *«Внешне он выглядел так, как может выглядеть очень сильный человек, раздавленный танком или чем-то вроде того, чему сопротивляться нельзя и что уродует человека полностью»*.

По мнению Е. Пастернака, В. Шаламов, в отличие от А.И. Солженицына, оказался не в первом, а в последнем круге ада, а в своих «Колымских рассказах» он показал пережитое им *«глазами насмерть задавленного и перепуганного человека»*. При этом его судьба была ужасной до конца, даже после его освобождения. Тем более что ему очень была важна его художественная судьба, признание других писателей (не только Бориса Пастернака), хотя по проникновенному замечанию Евгения Пастернака *«эта художественная судьба, литературный мир по сравнению с реальной судьбой – это было ничто»*. Сопоставляя масштаб духовной трагедии Шаламова и Солженицына на примере их взаимоотношений (Солженицын пытался привлечь Шаламова к работе над «Архипелагом Гулагом» и даже читал ему свои стихи), Е. Пастернак пишет: *«Это было чудовищно, ведь весь его опыт «в круге первом», а у Шаламова был последний круг ада. И стихи Александра Исаевича – это не стихи»*. По некоторым воспоминаниям Шаламов был белым от злости, когда приехал от Солженицына (он вообще был очень эмоциональным человеком).

Несколько иное мнение о соотношении разных судеб этих двух писателей, как и их творчества, мы находим у Владимира Буковского, автора «И возвращается ветер..», написавшего вместе с киевлянином Семёном Глузманом также «Пособие по психиатрии для инакомыслящих». В своём интервью газете «Бульвар Гордона» (август 2012, № 32) он говорит о Шаламове: *«Колымские рассказы» - одна из немногих книг, мною прочитанных, где безнадёга полная. Он глубочайший пессимист и настолько трагический человек...Кстати, так от пережитого и не оправился – умер нищий, слепой, в каком-то приюте. Не мог жить...»* В отличие от «Колымских рассказов» Шаламова, «Архипелаг ГУЛАГ» - более оптимистическая книга: *после её прочтения депрессии у вас нет, наоборот – прилив оптимизма: противостоять системе возможно! – а у Шаламова человека нет, он в животное превращается. Помню, я встретил в его рассказе такую фразу, что в лагере друзей не приобретёшь, но это противоречит моему опыту. У меня самые лучшие друзья были в тюрьме, в лагере...»* Заметки Буковского подтверждают, что **Солженицына во многом спасала вера**. И не только в Бога, но и в свою особую миссию, так как он перенёс три самые страшные *«вещи XX века: войну, ГУЛАГ, рак – и выжил»*, поэтому считал, что должен сделать что-то грандиозное. И мы знаем, что

Солженицын сделал многое для изменения общественного сознания, особенно на Западе, не верившего, что в СССР был ГУЛАГ.

На мой взгляд, различие судеб этих двух, несомненно, выдающихся людей и писателей, показывает **связь базовой «модели мира» с судьбой человека**. Модель мира Солженицына, как мне кажется, во многом построена на православии, она религиозна, поэтому во многом оптимистична и нацелена на жизнь. И хотя она основана на дуалистическом мышлении, то есть ориентирована на окончательную победу добра над злом, которое во многом отождествляется с существующим строем, она, по сути, «спектрально-целостная», многомерная. Модель мира Шаламова более «тоталитарна», поэтому беспросветна, замкнута и трагична; хотя по глубине осознания отрицательной стороны бытия человека она превосходит упрощённый религиозный оптимизм Солженицына. Но это модель мира человека, находящегося в глубоком духовном кризисе, из которого он так и не вышел. Солженицын разрешил свой духовный кризис во многом за счёт социального окружения: умной, понимающей жены Натальи, именитых друзей (М. Ростроповича и Г. Вишневской), эмиграции, где он, в общем-то, жил полноценной творческой жизнью. Наверное, он выбрал оптимальный, наиболее гармоничный и активный путь в жизни, который был ему по плечу. Шаламов же шёл своим, более дисгармоничным, трагическим, страдающим, более пассивным путём. А самое главное, он не верил в очищающую душу сторону лагерной жизни, относился к ней *«как к чему-то абсолютно уродующему человека, совсем не признавал возможности появления там каких-то благородных судеб вроде Ивана Денисовича»*, - констатирует Е. Пастернак.

Комментируя путь Шаламова на сайте Shalamov.ru, Виктор Киселёв признаётся: *«Шаламова трудно читать. Он вызывает оторопь, боль, ужас перед падением человека, уничтожением человеческого в человеке. Для чтения его рассказов нужна сопротивляемость души»*, поэтому он остаётся одиноким в мировой литературе. В. Киселёв сравнивает Шаламова с французским писателем Жаном Жене, который также был отверженным, но избежал казни и стал знаменитым, опубликовав роман. Шаламов отверженным так и остался, так как само общество не изменилось, не приняло его.

Соглашусь с В. Киселёвым лишь отчасти. **Общество, наверное, вообще меняется очень мало, но оно всегда неоднородно. И люди с обнажённым, предельным восприятием сознания в нём всегда в меньшинстве.** Большинство людей хотят благополучия и не желают думать на трудные темы. Они избегают как экстремальных, стрессовых ситуаций, так и людей, исповедующих «экстрим» в тех или иных формах. И в этом есть глубочайшая жизненная целесообразность! Подобно тому, как ребёнок в чреве матери должен быть сокрыт и защищён от мира до срока, так и большинство людей должны жить простой, стабильной жизнью обывателей. Поэтому в кризисные ситуации всегда попадает «избранное» меньшинство!

А уж добровольно на распятие себя обрекают единицы, как и «воскресают» после него!

При этом, как мне кажется, для подлинного **преодоления любого духовного кризиса** нужна не только честность, мера которой у каждого своя. Ведь изощрённая ложь может корениться в самих методах преодоления кризисов. Поэтому молящемуся в страдании человеку атеист скажет, что обращение к Божьей помощи – лицемерие, но при этом спрячет голову в научный фолиант, либо прибегнет к помощи врачей, социума или водки, согласившись с терапевтическим и психологическим воздействием религии, церковной общины, как и других «иллюзий», «опиума для народа» на людей слабых и страдающих.

Но разве не упрямством, гордыней и даже глупостью надо считать отказ во всех экстремальных ситуациях от дополнительных ресурсов и возможностей, которые предоставляют нам традиционные представления о мире, включая и религию (например, использование молитвы, покаяния)? Тем более что **никакая (научная, религиозная и т.п.) модель мира не может считаться истиной в последней инстанции.**

Говоря о том, что лагерь уродует человека, Шаламов был лишь отчасти прав. Да, он уродует, хотя разных людей уродует по-разному (у нас есть многочисленные тому свидетельства и исследования психиатром А. Кемпинским людей, прошедших через концентрационные лагеря). **Людей уродует и повседневная жизнь**, наша жизнь в обществе и даже иногда в семье (об этом писал в своём тюремном дневнике Ф. Дзержинский). Из битвы за жизнь, поэтому, никто не выходит победителем, хотя не только живут, но и умирают отдельные люди с различной степенью комфортности и благополучия. Буковский в своём интервью газете «Бульвар Гордона» отмечает, что *«слабаки в основном духом сильны, а мускулистые эти ребята – Гераклы, да? – отсутствия пищи не переносили совершенно...Могли отнять у соседа еду...»* На мой взгляд, эти слова ещё раз подтверждают, что люди существенно отличаются друг от друга структурой личности, которая при своей комплексности («спектральности») отличается конкретным соотношением духовных и материальных потребностей, а также – способом, моделью их взаимодействия между собой. Поэтому в любом обществе есть люди, духовная природа которых развита сильнее, чем у остальных, и она во многом доминирует над другими составляющими личности, материальными потребностями.

Я далека от идеи отождествлять благополучие, гармонию с правдой и истиной, как и от попыток давать абсолютные рецепты преодоления духовных кризисов. Всегда, делая выбор в ту или иную сторону, того или иного метода восстановления равновесия, мы в чём-то идём на риск, так как, обретая вновь гармонию и силу жизни, утрачиваем частицу нашей свободы и бесконечности. Но мы – всего лишь люди! **И если мы хотим жить, то должны ограничивать свою открытость по отношению к разрушающим, дестабилизирующим факторам жизни.** Ведь в открытый космос никто не

выходит без скафандра, а «безмерные» люди в обществе «меры» уживаются с трудом (вспомните пример Марины Цветаевой).

Владимир Муравьёв, составитель сборника стихов, написанных в ГУЛАГе «Средь других имён», констатирует: *«Лагерная поэзия – это победа духа над бездуховностью, человеческого над бесчеловечным, вечной правды над временными обманами».*

Журналист, поэт и писатель Платон Набоков (родственник известного писателя Владимира Набокова) в 1988 году, размышляя о пережитом в лагерях 40 лет назад, писал: *«Но каким образом в тюремных и лагерных условиях можно было противостоять насилию? Единственным. Остаться человеком. А это значило: не только делиться пайкой и махоркой и противостоять лозунгу «Ты умри сегодня, а я завтра», но и на всех зигзагах и поворотах нашей «академии» воспитывать самого себя, восстановить в памяти всё, что пережил, видел, слышал, написал, зарифмовал, затвердить это намертво и...продолжить. Противостоять».*

Составитель вышеназванного сборника В. Муравьёв приводит стихотворное свидетельство арестованного в 1949 году Анатолия Жигулина:

*«Когда мне было
Очень-очень трудно,
Стихи читал я
В карцере холодном».*

(Невольно напрашивается аналогия с «Моабитскими тетрадами» Мусы Джалиля, то есть с лагерной поэзией в условиях фашистского концлагеря). В. Муравьёв отмечает: *«Как известно, в экстремальных ситуациях организм включает самые сильнодействующие свои скрытые резервы. Таким резервом является, по-видимому, поэтическое творчество, этому есть множество примеров».*

В «Архипелаг ГУЛАГ» А.И. Солженицын пытается перечислить и пересчитать поэтов-лагерников. По данным Комиссии по литературному наследию, репрессированных писателей было около двух тысяч человек. Среди них известные поэты: С. Клычков, Н. Клюев, Я. Смеляков, Л. Мартынов, П. Васильев, Б. Корнилов, Н. Заболоцкий, О. Мандельштам, В. Нарбут, И. Приблудный, А. Шевцов, П. Орешин, М. Герасимов, Д.Хармс и другие.

При этом из-за запретов на стихи и записи и отсутствие условий «в лагерях литература как бы вернулась к своему великому источнику – устному народному творчеству...», - отмечает В. Муравьёв в предисловии к своему сборнику. Писал стихи в лагере, например, и известный историк, специалист по религиозным движениям средневековой Италии, профессор Лев Платонович Карсавин (умер в лагерной больнице 20 июля 1952 года). Даниил Андреев, отбывая во Владимирской тюрьме двадцатипятилетний срок, не только написал там уникальный труд по метаистории России «Роза

мира», но и сочинял стихи, в которых выражал свои оптимистические исторические прозрения о судьбе страны и человечества.

Поскольку человек не может не думать о жизни и собственной судьбе, а *«человеческий разум не может примириться с бессмысленностью, потому, что бессмысленность – это конец, гибель, и он ищет смысла порой даже не из желания познать истину, а по сильнейшему инстинктивному чувству самосохранения личности»*, - пишет В. Муравьев, все сидевшие в лагере по 58-й статье так или иначе пытались **найти логику, смысл собственного заключения**. Члены партии и преданные идее коммунизма старались поверить, что осуждение «врагов народа» необходимо для защиты революции, партии и страны от врагов. Но при этом они считали себя самих издержкой этой борьбы, жертвами роковых ошибок. Такая позиция помогала им сохранять разум и выжить. Было распространено также мнение, что в карательные органы (и даже в правительство) пробрались шпионы и фашисты. Некоторые искали высший и положительный смысл своей судьбе, видели в этом Божью волю.

Поскольку идея построения прекрасного будущего владела в то время многими, некоторые признавали неизбежность жертвы ради него. *«А.А. Тришатов вспоминает древний языческий обычай закладывать в фундамент строящегося здания живую жертву и сравнивает с современностью:*

*Сейчас создаётся эпоха
И в низ её – в щебень и в бут,
Чтоб здание вышло неплохо,
Живых миллионы кладут».*

Помимо темы платы за прогресс, было также распространено среди невинно осуждённых поверье, что нынешнее жестокое наказание является расплатой за прежнюю, греховную, грешную или слишком счастливую, беззаботную или бездумную жизнь. Тема «жестокой школы» или «академии» также оправдывала тяжесть заключения.

Приведу одно свидетельство о способах выживания в лагерных условиях, которое было приведено в телевизионной передаче о заключённых в лагерях, которые обменивались кулинарными рецептами. Там не задавался вопрос «Почему?». Был хаос, поэтому **всё, что могло упорядочить** (например, мечты о пище, рецепты кулинарии), **структурировать хаос, позволяло выжить.**

Рахиль Мессерер, известная актриса и мать балерины Майи Плисецкой, пройдя через лагеря, выстрадала или отстояла понимание, что *«в лагере не может быть всё плохо или всё хорошо»*. Наверное, подобная оценка характеризует, прежде всего, **многогранность человеческого сознания, способного не только по-разному, иногда даже с противоположных позиций, оценивать то или иное жизненное явление, а также – его возможность трансформировать «минус» («плохое») в «плюс» («хорошее»)** или, наоборот. Только одним эти качества даются от рождения,

другие приобретают их в процессе воспитания, образования или сознательной работы над собой, а третьи обретают лишь в процессе страдания. Есть и такие, которые так и не обретают таких способностей даже в благополучных условиях полноты жизни.

Парадоксальность оценок подобных событий иллюстрирует, например, судьба писателя Исаака Бабеля, который несколько лет работал над произведением о чекистах, называл их *«просто святые люди»* (об этом пишет С.Ю. Рыбас в биографии «Сталин»). В 1930 году он лично принимал участие в коллективизации крестьян в Борисоглебском районе Киевской области, о чём рассказывал своему другу поэту Багрицкому: *«Поверите ли, Эдуард Георгиевич, я теперь научился спокойно смотреть на то, как расстреливают людей...»* То есть, не только революционный или литературный строй людей, но и любое их собрание – это пёстрая картина, которую нельзя привести к общему знаменателю, как и внутренний мир одного человека.

Автор исследования «Тайные ордена в Советской России. Тамплиеры и розенкрейцеры» А.Л. Никитин отмечает парадокс, что в нечеловеческих условиях лагерей, *«где гибли во множестве физически крепкие, но малообразованные люди, выживали физически слабые, однако крепкие духом интеллигенты»*, так как они рассматривали *«факт своего заключения как некое «рыцарское испытание», поскольку всей своей жизнью протестовали против рабства духа и тьмы невежества, покрывавшей своим пологом Россию»*, как *«очередное рыцарское посвящение»*.

В. Франкл, психиатр, создатель третьей Венской школы психотерапии, в 1942-1945 гг. прошедший через фашистские концентрационные лагеря, приводит потрясающее свидетельство неоднозначности, многомерности человеческой природы: *«Зигмунд Фрейд однажды сказал: «Давайте попробуем поставить некоторое количество самых различных людей в одинаковые условия голода. С возрастанием голода все индивидуальные различия сотрутся, и вместо них появится однообразное выражение неукротимого побуждения». В концентрационных лагерях, однако, истинным было противоположное. Люди стали более различными. Маски были сорваны с животных – и со святых. Голод был одним и тем же, но люди были различны. В счёт шли не калории»*. Потрясающее наблюдение! Ведь утверждение Фрейда по сути – антихристианское и одномерное! Страх смерти, распятия – разве это не менее сильный стимул к обособлению и индивидуализации, чем голод, но мы знаем, что духовные люди, подвижники преодолевали его за счёт стремления к высшему смыслу. Допускаю мысль, что они опирались при этом не только на веру, но и на знание, что **природа человека, как и мироздание в целом, вовсе не одномерны. Они, по сути, - спектр Света!** А «беспросветность» - это отрицание многообразия жизни и потребностей человека!

Исследуя психологию людей в концентрационном лагере, В. Франкл, отмечает в реакциях заключённых три фазы: 1. Шок поступления. 2.

Типичные изменения характера при длительном пребывании в лагере. 3. Освобождение. Он сопоставляет это с расчленением Коэна, пережившего Освенцим и изложившего свои наблюдения в диссертации, который выделял: 1. Фазу первичной реакции. 2. Фазу адаптации 3. Фазу апатии.

В лагере снижается уровень аффективной жизни, всё ограничивается удовлетворением сиюминутных, наиболее насущных потребностей; разговоры на сексуальные темы и непристойные анекдоты, характерные, например, для среды солдат, были редкостью, то есть наблюдалось притупление сексуальности; житейские мелочи преображались в волшебном свете. Невротики в лагерях становились здоровыми (невротический больной обычно стремится выполнять одну какую-либо жизненную задачу в ущерб всем остальным). Момент освобождения осознаётся как прекрасный сон. После освобождения бывший заключённый должен научиться радоваться жизни, а прошлое кажется кошмарным сном.

Смысл жизни, который может спасти человека в лагере, должен быть предельно безусловным. Те, кого нельзя было направить на какую-нибудь цель в будущем, были для жизни потеряны. Франкл отмечает: *«Только те могли уйти из царства смерти, кто мог вести духовную жизнь, - пишет Коэн. – Если кто-то переставал ценить духовное, спасения не было, и ему приходил конец. Сильное влечение к жизни при отсутствии духовной жизни приводило лишь к самоубийству».*

Прошёл через лагеря и Святой Лука (уникальный хирург), мощи которого хранятся в Симферополе. В Бутырской тюрьме под его воздействием многие преступники обретали веру.

Антон Кемпинский, польский психиатр (1918-1972 гг.), был одним из первых, кого заинтересовали **психологические проблемы бывших узников фашистских лагерей смерти**. В 1939 году, будучи студентом медицинского факультета Ягеллонского университета в Кракове, он стал солдатом польской армии и принимал участие в сражениях Второй мировой войны. После разгрома Польши оказался во Франции, откуда попал в Испанию, где был интернирован в концентрационный лагерь. В 1943 году он попадает в Англию, где служит пилотом в Королевском воздушном флоте, затем заканчивает медицинский факультет Эдинбургского университета, проходит стажировку в британских психиатрических клиниках. Вернувшись в Польшу, начинает работать в Психиатрической клинике медицинской академии в г. Кракове, руководителем которой являлся с 1969 года до своей смерти в 1972 году.

А. Кемпинский обобщил богатый материал на тему концентрационных лагерей в ряде работ, включая «Экзистенциальная психиатрия». В них он показал, как в концлагере подавляется «рефлекс свободы», и человек превращается в автомат. Он был сторонником системного, холистического подхода к человеку, при котором психика и сома не разделяются жёстко, а рассматривается их взаимное влияние и взаимодействие.

А. Кемпинский считал, что в гитлеровской концепции лагеря смерти, помимо непосредственной политико-экономической цели, состоящей в максимально эффективном и дешёвом уничтожении врага, был более глубокий смысл – очищение германской расы от всего того, что не соответствовало идеалу германского сверхчеловека. Поэтому служба немцев в лагере приравнивалась к фронтовой и считалась героической, хотя некоторые не выдерживали мерзости этой службы и предпочитали фронт или даже самоубийство. Но большинство успокаивало себя алкоголем или чувством хорошо выполненного долга и служения великой идеи.

А. Кемпинский объясняет приверженность многих немцев античеловечной, по сути, фашистской идеологии, стремлением **за счёт концентрации на внешней идее, достичь нужной цельности, интеграции личности**, уйти от личной раздробленности, хаоса и неуверенности. Тем самым, личная ответственность переносится на главных носителей идеологии, а большинство поступков совершались из послушания. Именно поэтому многие, попав затем в руки правосудия, не страдали чувством вины, а испытывали чувство обиды, что понесли кару за исполнение своего долга.

Те, кто были помехой на пути очищения расы, материалом, подлежащим уничтожению, чтобы он не загрязнял новый мир, по-разному принимали свою судьбу. Были те, кто не смог выйти из состояния первоначального лагерного шока. Они, как правило, погибали. Другие шли к смерти с фаталистическим ощущением неотвратимости своей судьбы. Некоторые хотели выжить любой ценой (вплоть до подражания своим палачам). Но были и такие, кто смог как бы **отделиться от своего страдания** и не думать о том, чтобы добыть что-то съедобное, чтобы не было холодно или жарко, чтобы не болело измученное тело. *«Биологический императив необычайно силён, - пишет А. Кемпинский, - и требуется немалое усилие воли, чтобы не думать только о хлебе, когда голоден, о воде, когда хочется пить, либо о болящем месте, когда болит. Усилие это было, однако, необходимо для сохранения внутренней свободы – свободного пространства, в котором можно было бы свободно мыслить, мечтать, планировать, принимать решения, освободиться от кошмара настоящего времени. Если в лагерной жизни, в этом «анус мунди» («anus mundi»), было столько посвящения, отваги, любви к другому, таких проявлений, которые в тех условиях казались совершенно невозможными, то это было благодаря той самой внутренней свободе».* Даже в этих условиях был возможен героизм, проявлялось всё величие человека.

Как пишет Кемпинский, жуткость концлагеря особенно остро воспринималась в первом столкновении с ним, так как **существует определённая мера, граница толерантности к необычному**, за которой наступает паническая реакция страха и беспомощности. Чувство паники окончательно парализует целевую активность, а невозможность действия ещё больше усиливает страх. Психиатр считает, что большую роль играет в этом процессе и выработанная ранее **способность адаптации к необычным**

ситуациям, пластичность нервной системы, которая зависит не только от генетических факторов, тренировки, но и связана с возрастом (в старости дезинтеграционная толерантность понижается).

Пытаясь определить состояние человека в лагере смерти, Кемпинский определяет его одним словом: **«кошмар»**. Основное его определение таково: *«подавляющий, поражающий сон; нечто, имеющее настроение такого сна»*. На мой взгляд, кошмар - это, прежде всего, ощущение нереальности, абсурдности происходящего. Подобное состояние всегда возникает при стрессе, который сопровождает, в том числе, и резкую смену окружающей привычной обстановки на обстановку жуткую и устрашающую, наполненную тотальной угрозой, от которой нет спасения. При этом, наверное, самым страшным является то, что *«человек включён в действие, но не может на него влиять»*.

«Основные черты кошмара, таким образом, можно выразить в четырёх пунктах: жуткий (зловещий) характер, бессилие, тотальная угроза и автоматизм. Эти четыре черты выступают на первый план также и в лагерных переживаниях».

А.Кемпинский анализирует **динамику психических процессов** в лагере. В течение первых 3-6 месяцев пребывания в лагере у большинства наступало чувственное **притупление, снижение эмоционального реагирования**, что было приспособительным феноменом. Затем необходимо было найти и **сформировать элементы иной жизни**, имеющей отношение к прежней и нормальной жизни. Это было первым шагом на пути завоевания внутренней свободы. То есть надо было **притупить чувствительность к гнетущим факторам и повысить чувствительность к тому, что возвращало к нормальной жизни** и создавало шансы на выживание. При этом возможность выбора и принятия решений повышалась в группе, так как *«мы можем»* опережало *«я могу»*. Свободное пространство в начале было коллективным, и лишь потом становилось индивидуальным. *«Возвращение к здоровью часто зависело от возвращения к человечности»*.

Особое заострение в лагере претерпевает **принятие решений**. Кемпинский рассматривает три варианта принятия решений: 1) теми, кто решал судьбу других (возможно, они иногда чувствовали себя богами и вершителями Страшного суда, но чаще всего были этим утомлены и пресыщены); 2) теми, кто знал, что их ждёт, и хотел выжить наперекор обстоятельствам (у них решимость преодолевала слабость и истощение); 3) теми, кто не знал, что их ждёт, и принимали нередко решения случайные и бессмысленные. Три фактора влияют на стиль решения: его тематика (запрограммированность), быстрота выбора и изменчивость.

На начальном этапе пребывания в лагере узник утрачивал способность выбора и делал то, что делали другие, и шёл, куда его толкали. Выход из этого состояния автоматизма могли дать: доброе слово товарища, его помощь. Постепенно возвращалась способность выбора.

При этом *информационный метаболизм*, определённый физиологом Павловым как рефлекторная деятельность, становится ведущим в плане ориентации в окружающем мире. Миллиарды корковых клеток обеспечивают невероятное богатство способов обмена информацией с окружением. Контакт с окружением утрачивает остроту проблемы: *«победить или стать побеждённым»* (то есть остроту выбора между смертью окружения и собственной).

Заключённый в лагере становился номером, для него разрушалось привычное *«социальное зеркало»*. У него было *«три возможности для выбора: 1 – видеть себя глазами чуждого окружения, т.е. быть только лагерным номером; 2 – сохранять прежний образ себя, что было нереально...; 3 – идентифицироваться с группой властителей, из номера превратиться в вождя, по крайней мере, в глазах узников»*.

К парадоксам лагерной жизни можно отнести то, что *«там исчезают невроты и психосоматические болезни»*. То есть фактор биологической угрозы действует мобилизующее, *«уничтожая невротическую стагнацию и дезадаптацию»*.

«Возможность выжить в лагерных условиях определялась желанием жить, верой, что лагерь не будет длиться вечно, возможностью опоры на товарищей и друзей. Человек, который ломался, обычно погибал», - пишет Антон Кемпинский в работе *«Экзистенциальная психиатрия»*. Он подчёркивает, что, несмотря на острое проявление первого биологического закона (борьба за сохранение жизни), необходимо было вырваться из-под его власти, так как те, которые подчинялись этому закону полностью, не только теряли человечность, но и быстрее погибали. **Необходимо было внутренне противопоставить себя внешнему миру путём создания внутреннего мира, «будь то в мечтах о будущем, будь то в воспоминаниях о прошлом, или также – более реально – благодаря дружбе, помощи товарищей, попыткам организовать жизнь иную, нежели лагерная и т.п.»** Кстати, установка, подобная установке расы господ: *«победить, либо быть побеждённым»*, не была столь же эффективной, как стремление вернуться хоть к некоторым элементам *«прежней структуры жизни»*. Человек должен был найти в себе определённые ценности, которые отрывали бы его от ужаса лагерной жизни. Кстати, идея полезности, так тесно связанная с нашей технической цивилизацией, по мнению Кемпинского, связана с отношением к смерти. *«Умерший человек уже совершенно бесполезен. Он только вызывает хлопоты»*. Но для человека смерть не является концом всего. **«Поэтому для нормального развития человека необходимы традиция (прошлое) и его трансцендентное стремление к будущему. Человек должен быть способен сказать себе: «Знаю, откуда пришёл, и куда иду».** Более того, он отмечает: *«Оценивание человека по его полезности - одна из отрицательных черт технической цивилизации»*.

Современным врачом и психологом Л.А. Китаевым-Смыком в монографии о стрессе был рассмотрен **синдром «свободы» и «несвободы»** на примере участников войн. Рядовые их участники довольно часто начинают ощущать себя **заложниками высших интересов**. *«Синдром заложника»* лежит в основе и некоторых других психологических феноменов. Став заложником, то есть, потеряв свободу и оказавшись в экстремальных условиях, человек меняется, считает этот исследователь. Сначала человек испытывает шок и у него возникает расщепление представления о случившемся. Затем возникает протест против насилия (это опасно для жизни заложника). Неверный шаг – это *«иллюзия помилования»*, так как террориста может остановить лишь насилие. В арсенал **психических средств защиты** входят: мысль о самоубийстве, притупление ощущений и переживаний, примитивизация поведения. **Противостоять можно только через помощь другим, «уход» от эмоций страха и отчаяния.** В этих условиях необходимо избегать проявлений своего садизма. Л.А. Китаев-Смык отмечает следующие основные модели поведения заложников: 1. Нетерпеливо отчаянные (составляют порядка 0, 5 % от всех заложников). 2. Истероиды. 3. Стойкие (5-12 %). 4. Мятущиеся (30-50%). 5. Расчётливо-разумные. 6. Расчётливо-злые. 7. Родственно близкие террористам. (Категории 5, 6 и 7 – сближаются с террористами, то есть служат власти, осуществляющей насилие). При *«синдроме заложника»* страх может *перевёртываться* даже в болезненную любовь и привязанность к террористам.

Л.А. Китаев-Смык исследовал также **«Концлагерный синдром»** и выделил три фазы пребывания: личностные изменения; адаптация; дезадаптация и гибель. **Шок при поступлении** проходит фазы: самоотстранённость, ощущение нереальности происходящего, *«иллюзия помилования»*, ужас, *«затмение разума»*. Наблюдались психические проявления: апатия, вспышки злобы, мечты и воспоминания, сексуальные фантазии, временная асексуальность, чувство социальной неполноценности, искажение представлений о времени, апатичная терпимость, *«пособничество»* (не только с целью выжить, но и в форме преданности). **Выжить помогало чувство духовной опоры, стойкость духа, нацеленность в будущее, гуманизм и помощь другим.**

Л.А. Китаев-Смык считает, что человек, систематически лишённый переживаний успешности своих действий, накапливает информацию о собственной не успешности и **способен на устранения самого себя как носителя не успешности.** Например, рассматривая явления *«предсмертного транса»* чеченских смертниц-террористок (*«шахидок»*) Л.А. Китаев-Смык связывает его, в частности, с гендерным кризисом на Северном Кавказе в связи с многочисленными войнами. **«Предсмертный транс»** - это состояние *«шахидок»*, террористок-смертниц, который характеризуется чувством экстаза, необычайной радости жизни; всё вокруг становится ярким; он сопровождается упоением властью и мстостью, а также - верой в блаженство

вечной жизни и даже сексуальными переживаниями, а также - приступами злобы. Но *«шахидизм»* женщин, считает он, традиционно чужд чеченскому этносу, так как чеченская террористка - это, во многом, несчастная жертва обстоятельств, навсегда потерявшая чёткие (скорее, позитивные, как мне кажется) жизненные ориентиры, перспективы, родственников и мирное небо родины. (Кстати, в Чечне самоубийство традиционно считалось и считается большим грехом). Но чеченец всегда и во всём должен быть победителем. Шахидки в России - изобретение современных ваххабитских политехнологов, так как чеченские войны конца XX – начала XXI века способствовали возникновению неблагоприятных изменений психического состояния чеченского этноса. Основные предпосылки этому: беспомощность перед несчастьями; *«зачистки»* с преследованиями, которые нарушили патриархально-матриархальные взаимодействия и создали гендерный кризис; тысячи людей стали изгоями, испытали позор и насилие; разрушилась система среднего и высшего образования. Поэтому чеченские психологи и психиатры свидетельствовали, что около 90% чеченцев находились после второй чеченской войны в особом психическом состоянии. Л.А. Китаев-Смык предложил называть его *«чеченским стрессом»*, *«чеченской депрессией»*. Это состояние складывалось из: отчаяния от многолетней безысходности; чувства горя; тоски как источника даже физической боли.

Все эти наблюдения во многом можно перенести на людей, длительное время находившихся в состоянии социальной изоляции, отторжения от общества, испытавших серьёзные личностные потери и удары судьбы. Более того, сам феномен не успешности, на мой взгляд, можно рассматривать с позиций изоляции от тех или иных общественных благ, как недостаточно полную включённость того или иного индивида, группы людей или даже целого народа в полноту жизни, в Единое Жизненное Пространство (ЕЖП). С позиций вынужденного или сознательного ограничения, усечения, ограничения пространства-времени жизни можно рассматривать также депрессию, жизнь многих инвалидов, вдовство и даже духовный опыт религиозных и научных подвижников.

Если жизнь человека рассматривать с позиций наполнения впечатлениями, событиями, идеями, смыслами, то за всем этим стоит степень доступа к Единому Пространству Жизни (ЕПЖ), то есть к её пространству-времени, что связано, прежде всего, с сознанием человека, его включённостью в мировые и вселенские процессы. Это всегда понимали не только буддисты и представители других философских и религиозных традиций, но и многие учёные и даже революционеры (вспомните высказывания на этот счёт Морозова, Дзержинского, Гумилёва).

Тем не менее, имеет значение не только объём доступного человеческому сознанию пространства-времени, но и его качество, организованность, соответствие этапу развития того или иного индивида или даже народа.

Например, депрессия – это состояние, когда пространство-время человека как бы «схлопывается», превращается чуть ли ни в точку. Об этом пишет в книге «Меланхолия» психиатр Антон Кемпинский. Данное ограничение доступа к ЕПЖ происходит как бы само по себе, без видимых, по крайней мере на первый взгляд, причин и внешних воздействий. При тюремном заключении или при инвалидности пространство видимых связей с окружающим миром тоже сужается, но пространство связей воображаемых может остаться тем же или даже расшириться: тому пример феномен Морозова, который сидел 25 лет, по его утверждению, не в крепости, а во Вселенной. Да и многие другие отмечают расширение, углубление сознания или контактов с другими в условиях вынужденного физического ограничения и изоляции (например, у Председателя КГБ Крючкова это выразилось в особой откровенности его писем родным; некоторые испытали подобие Божественных откровений, «космическое сознание» и т.п.).

Перед нами **стоит задача понять «механизмы» овладения пространством-временем ЕПЖ, точнее – его связи с индивидуальным сознанием.** И этот процесс, возможно, является обоюдным, взаимным, то есть контакт строится вовсе не на механической основе, а на этической, то есть предполагает ответную реакцию Единого Пространства Жизни.

Феномен физической изоляции в тюрьме, лагере и на воле (вследствие болезни, недоброжелательного отношения, непонимания со стороны окружающих) **можно рассматривать** не только с позиции связи с тем или иным пространством-временем ЕПЖ, но и **с позиции отчуждения от других людей.** При этом, по мнению психолога В.С. Мухиной, самое страшное преступление (убийство другого человека) совершается *«в состоянии выраженного абсолютного отчуждения, когда субъект доходит до готовности лишить жизни другого человека».* С другой стороны: *«Абсолютное отчуждение общества от преступника состоит в вынесении ему приговора смертной казни либо пожизненного осуждения».* В монографии «Отчуждённые: Абсолют отчуждения» В.С. Мухина исследовала это явление (прежде всего, с позиции **«механизмов идентификации-обособления»**) на конкретных примерах более чем сорока осуждённых. В разделе 1.1. я уже писала об исследованиях В.С. Мухиной, но не побоюсь повторить некоторые из её наблюдений и выводов.

В.С. Мухина рассматривает преступление против жизни другого человека, то есть убийство, как крайнюю, абсолютную форму отчуждения. Она рассуждает о сложном, неоднозначном характере *самосозидания личности и идентификации* на протяжении всей жизни любого человека путём сознательного и бессознательного освоения не только тех или иных навыков, психических свойств, поведенческих реакций, элементов культурного наследия, но и ценностных ориентиров (как моральных, так и аморальных). Она рассматривает как *«положительные»*, так и *«отрицательные»* идентификации личности в процессе развития, то есть работу *«механизма присвоения отдельным индивидом всесторонней*

человеческой сущности». Разновидностями идентификации являются не только: *проекция* и *сочувствие*, но и *отчуждение*, крайней формой которой может стать уничтожение, убийство другого существа. В.С. Мухина не боится писать о «*несветлых*» сторонах человеческой сущности.

Мне же **процесс идентификации** представляется в форме динамической спирали (**рисунок 1**), при котором происходит непрерывное как отождествление человека с определёнными качествами, свойствами человеческого универсума, так и постоянное их отторжение. И чем сложнее, развитее человек, тем динамичнее и содержательнее этот процесс, то есть непрерывный выбор проявлений. Как бы в подтверждение подобного (динамического) процесса идентификации В.С. Мухина пишет: «*Внутренние психические структуры и интегративные связи нервных путей человека в основе своей носят нестабильный характер, они весьма подвижны. Поведенческая стабильность человека часто оказывается некой социальной иллюзией...*» Тем не менее, даже при крайне динамичном характере психической жизни людей, те или иные проявления личности можно прогнозировать. Предвидеть можно не только нормативные и благотворные действия, поступки человека, но и его асоциальные проявления (например, агрессию, склонность к нетрудовому обогащению, кражам, убийству).

Поскольку «*идентификация в позитивной своей направленности является механизмом присвоения отдельным индивидом всесторонней человеческой сущности*», развитие способности к ней предполагает «*сопереживание*», «*активное нравственное отношение к людям, к человечеству, к самому себе и др.*» Процесс идентификации осуществляется путём освоения типов поведения и ролей, а также – проекцией, переносом своих чувств и мотивов на другого. Но и через *обособление* человек также становится сам собой. «*Обособляясь от другого и удерживая в себе Я-идентичность, своё соответствие самому себе, мы обеспечиваем своё бытие в мире*», - пишет В.С. Мухина. Особой формой обособления, крайней формой его проявления В.С. Мухина считает *отчуждение*, наиболее негативной формой которого, является убийство другого человека.

Мне бы хотелось дополнить или даже возразить утверждению, что убийство другого человека - крайняя форма отчуждения. Да, по отношению к жертве это, наверное, так. Но, с другой стороны, для **совершения преступления человек должен идентифицировать себя**, если не с **какой-либо асоциальной личностью** (например, с разбойником), то с **воображаемым, мифическим или оккультным персонажем** (например, дьяволом, нечистой силой), как негативной частью своего или коллективного бессознательного, его архетипом. То есть «*всесторонняя человеческая сущность*» содержит не только «*положительные*», но и «*отрицательные*» проявления.

В.С. Мухина рассматривает различные способы *повреждения души* как предпосылки отчуждения, ухода «*в свой аутичный мир синкретичных грёз*», агрессии и преступности. «*Нил Синайский предупреждал*, - пишет В.С.

Мухина, - *что сребролюбие – корень всех зол*». (Мне представляется, что картина намного сложнее! Ведь не только материальные, но и интеллектуальные, духовные потребности могут лежать в основе преступления, как может быть причиной агрессии отсутствие возможности удовлетворить ту или иную потребность).

Поскольку *«мир вещей стал средой обитания»*, В.С. Мухина отмечает их способность манипулировать человеческим сознанием и становиться не только объектами притязаний, но и способом разделения людей. Она отмечает также полярность социальных регуляторов *«можно» - «нельзя» (разрешения и запрета)*, хотя для *«определённой категории детей запрет выступает как препятствие, которое они хотят преодолеть»*. Она выделяет несколько **типов мотивов, создающих криминогенную ситуацию**: 1) порождённые гипертрофированными потребностями и притязаниями; 2) вызванные нуждой в разрядке, в преодолении отрицательных эмоциональных состояний; 3) порождённые чувством неприязни к конкретным людям или категориям людей; 4) мотивы, *«обусловленные потребностями в социально отчуждённом образе жизни»*; 5) *«мотивы, вызванные юридически неадекватными стереотипами»*. Реализации этих мотивов часто способствует *необузданный гнев и помрачённое, изменённое сознание*. Многие преступники - *психопатические личности*, склонные к приступам ярости, гнева, они исповедуют свободу насилия над другими, вседозволенность (проявление *социопатии*). *«Главный объединяющий признак социопатов – их социальная неприспособленность, зависимость от их склонности к агрессии и болезненным влечениям»*. Они перекладывают большую часть страданий на других, не извлекают должных уроков из наказаний и переживаний, не признают своей вины. Для них характерны: *повышенная тревожность, внушаемость, жестокость, агрессивность, регидность (застывание аффекта), импульсивность, злопамятство, подозрительность, цинизм, авторитарность, нарушение социальной адаптивности, гиперчувствительность к межличностным отношениям*. (Кстати, переживание злых чувств и дурных намерений считается для верующих в Бога грехом). Корни преступления таятся в *умыслах*, которые зачастую приводят к *планированию* преступления. **Причинами формирования патопсихологической личности В.С. Мухина называет генотип и неблагоприятные социальные условия**, к числу которых относится *психическая депривация*, то есть отвержение, которое приводит к *страху смерти*, преодолеваемого путём агрессивных действий. Но реальное преступное поведение *«детерминировано внутренней позицией самого человека»*. В результате, *«личность преступника отличается от личности законопослушного человека прежде всего: общим негативным содержанием ценностно-нормативной сферы; идентификацией с лицами, стоящими в маргинальной социальной позиции и позиции закононепослушания; выраженной позицией отчуждения от законопослушных; отношением к работе и труду, как к обременительной,*

насильственной необходимости; агрессией на тех, кто указывает на закон, на добропорядочность и лояльность как норму поведения».

Особое физическое и психическое состояние осуждённого в заключении создают условия: 1) несвобода и обязательность режима; 2) крайняя бедность предметного мира; 3) сенсорная депривация; 4) скученность на малом пространстве; 5) специфические уставные формы общения между заключёнными и администрацией, охраной. Этот комплекс создаёт **эффект застывшего стресса**. Даже посещение психолога – сильный стресс. Поэтому *«В ситуации наказания изоляцией повреждение души ещё более усугубляется. Осуждённые нередко уплывают в состояние тюремного аутизма, происходит деперсонализация личности»*, точнее – личность становится иной, ощущение своего «я» очень зыбкое. Осуждённый становится чувствительным, сенситивным к самой малости в проявлениях к себе и бесчувственным ко всему миру. Тем более что лишиться навсегда жизненной перспективы – это экстремальная ситуация, которая всё время тянет вниз. (Для заключённых слово *знать* означает *«уходить от внешнего мира во внутреннюю жизнь, построенную на картинах застывшего стресса – постоянно возвращающихся аффективных переживаний»*). Некоторые в этих условиях разговаривают даже с батареями, слышат голоса, других преследуют образы убитых, иные повреждаются в разуме, называют себя сатаной и т.п. Если в камере есть и другие люди, то возможно совместное пребывание в созданных воображением образах мира, так как мир аутизма связан напрямую с фантастикой.

В.С. Мухина с горечью констатирует: *«Многие из общего числа совершивших страшные злодеяния – просто-напросто дефектный человеческий материал. К тому же с годами он необратимо деградирует»*. В частности, психолог отмечает, что из всех пожизненно заключённых учреждения ЖХ-385/1, а их там около 200 человек, лишь 3-5%, *«которые стремятся удержать чувство личности»*. Способность рассуждать здраво и контролировать себя сохраняют немногие. Отчаяние постоянно овладевает ими. Утрачивая чувство личности, человек тонет, так как *«жить на уровне гомеостаза человеку с открытым самосознанием невозможно»*. Парадоксально, но **в условиях изоляции часто не хватает самой энергии к жизни!** Лишь единицы способны к *покаянию*. Вынужденность положения не располагает также и к анализу.

Данный раздел хочу закончить небольшим анализом **альтернативы тюремной или лагерной изоляции – эмиграции**. Немногие из тех, кто попал по «каток» истории в Гражданскую войну или в период политических репрессий предпочли эмиграцию. Некоторые из них, сохранив жизнь и даже здоровье, стали известными, вплоть до получения Нобелевской премии. Среди них и Солженицын, философы Ильин, Бердяев, многие известные художники и учёные. Конечно, и им было нелегко на чужбине. Хочу отметить только неоднозначность данного выбора пути в жизни, его, своего рода, «рыночный» аспект, который хорошо охарактеризовал И.Р.

Шафаревич: *«Эмиграция- это торг. Но трудность заключается в том, что товар этот можно создать только здесь. Это может быть всё что угодно. Пять лет лагерей, увольнение с работы или какая-нибудь хлёткая статья с плевком на Россию, всё что угодно. Но это звучит только, когда оно здесь, там оно уже не воспринимается. Но реализовать его в качестве популярности, денег, места можно там. Вот это такая торговая кампания по созданию этих ценностей здесь, их реализации там...»*. Несмотря на «спекулятивное» отношение к диссидентству и эмиграции со стороны Запада и СМИ, Шафаревич отмечает: *«Было много диссидентов, которые остались неизвестными, остались бедными как церковные мыши и абсолютно ничего не получили, кроме нескольких лет лагерей и испорченной жизни»*.

1.3. Крест творческого и социального новаторства («Тернистый путь людей, идущих впереди»)

«Свою индивидуальность люди оплачивают отказом от нормальности, а случается – и отказом от идеальности. Однако значимость этой индивидуальности, смысл и ценность человеческой личности всегда связаны с сообществом, в котором она существует..., именно направленность к сообществу позволяет смыслу индивидуальности превзойти собственные пределы».

В. Франкл

«Главная цель знаний – сужение пропасти между нашим восприятием и реальностью»

Далай-Лама

«Ведьмы всегда оказываются там, где есть охотники за ними»

В.Г. Ажжажа

«Неужели ты не понимаешь, что пушки не могут победить идеи»

Екатерина II

Поиск научных истин, особенно в сфере естественных наук (физики, химии), медицины всегда связан с риском для здоровья и жизни. Сфера психологии, гуманитарных наук, искусства, культуры зачастую таит в себе угрозы для психического здоровья. Но в данном разделе нас интересуют стрессы, переживания людей, связанные с новизной идей, «инаковостью» носителей научных открытий и воззрений людей науки, искусства, религии и любой другой сферы жизни.

Английский философ XIII века Роджер Бэкон в 1278 году был приговорен к тюремному заключению за «подозрительную новизну» своих учений («Иллюстрированная энциклопедия «Руссика», том «История Средних веков»). Сколько провёл он в тюрьме, неизвестно. Член Ордена

францисканцев Роджер Бэкон освоил новую экспериментальную науку за 300 лет до признания его методов исследования учёными эпохи Возрождения. Он был первым европейцем, описавшим изготовление пороха и предсказавшим его военное применение; он описал применение очков, предугадал появление воздушных шаров и летательных аппаратов с машущими крыльями, моторных судов и повозок, разработал проект утопической республики с народным плебисцитом. Врач и учёный **Парацельс** подвергался многочисленным нападкам и был отравлен соперниками. Список можно продолжить.

Основатель психоанализа и беспристрастный исследователь бессознательного **Зигмунд Фрейд**, который пережил длительный период непонимания современников и множество (обоснованных и необоснованных) отступничеств и предательств учеников и последователей, дал следующий совет врачу Флиссу (когда тот болезненно переживал реакцию Венского медицинского общества на обнародование его исследований по вопросу *«назального применения кокаина»*): *«Не жертвуй своей репутацией /речь идёт о преждевременной публикации научных достижений/, и тогда ты сможешь позже привлечь внимание читателей к тем большим биологическим проблемам, которые для тебя гораздо важнее. Люди прислушиваются только к авторитетам, а авторитет появляется только в процессе создания того, что ими действительно может быть понято»* (М. Шур «Зигмунд Фрейд. Жизнь и смерть»). Позднее в работе «Моисей и монотеизм», анализируя *«отсроченный эффект»* воздействия монотеистического учения пророка на умы людей он писал: *«Вспомним хотя бы путь любой новой научной теории, такой, к примеру, как дарвиновское учение об эволюции. Поначалу она сталкивалась с враждебным отрицанием. Однако уже следующее поколение видит в ней великий шаг к истине. Сам Дарвин удостоился почётного захоронения в Вестминстерском аббатстве... Новая истина порождает эмоциональное сопротивление..., некоторое время продолжается борьба мнений; как обычно, у такого нового взгляда находятся сторонники и противники; со временем число и влияние сторонников неуклонно возрастает, пока они не одерживают верх. Неудивительно, что весь этот процесс занимает весьма длительное время»*. Ещё раньше в четырнадцатой лекции своего «Введения в психоанализ» Фрейд так выразил отношение людей к новым знаниям: *«Как вы знаете, человечество обладает инстинктивной оборонительной реакцией на интеллектуальные новшества. Она выражается в том, что такое новшество сразу же низводится до самой незначительной величины, по возможности сводится к лозунгу»*.

Методолог, доктор психологических наук **Олег Сергеевич Анисимов** в работе «Методология и цивилизационное самоопределение в XXI веке», анализируя историю методологии, как проявление мышления, рефлексии, отмечает, что *«служители развития»* в этом плане во многом шли *«через устранение прошлого опыта»* (например, тот же марксизм-ленинизм

призывал разрушить старый мир до основания, чтобы построить новый мир). Эта разрушительная (вольная или невольная) особенность «нового мышления» очень редко воспринимается современниками и окружением мыслителя с пониманием. В Греции, например, как отмечает О.С. Анисимов, большинству был не удобен Сократ, назойливость которого привела к гибели. *«Христос был неудобен, не нужен, отвлекающим от самовыражения и эгоцентрического отношения к тому, что является «истиной».* Анализируя современное право каждого человека на мнение, провозглашённое демократией, Анисимов отмечает: *«Право на мнение вытесняло ответственность перед вечным, перед сущностью, перед предназначением, функцией мыслящего, познающего».* В результате, например, Гегель, остался по-настоящему непонятым, а учение об обществе осталось эмпирическим или спекулятивно-формальным. Московские методологи под руководством О.С. Анисимова попытались *«связать мир мышления с миром деятельности через посредство механизмов рефлексии»* и через понимание *«форм движения мысли»*, то есть построить модель рефлексии, **восходящую к универсуму** (духовному бытию) путём движения методологии от состояния «в себе» к бытию «для-себя», «для иного» и «для-в-себе», *«включая собственную проблематизацию и депроблематизацию, прогнозирование и проектирование»*, то есть путём движения от свободного самовыражения через *«присвоение критериев формообразования»* с последующей их проверкой и отходом от персонификации содержания для приближения к универсальному. Мне же представляется, что в этом процессе важно не только мышление, совершенствование рефлексии, но и **вера в возможность приближения к универсуму путём рефлексии.**

В любом случае, **судьба новаций тяжела, а их признание чревато профанацией и куцыми трактовками, интерпретациями адептов и последователей!** Но и это, наверное, является естественным и «нормальным», так как жизнь и мыслительный процесс каждого человека и, особенно новатора, неповторима.

Анализируя теории, посвящённые природе гениальности, **Анна Анастаси** в фундаментальной работе «Дифференциальная психология. Индивидуальные и групповые различия в поведении» отмечает, что *«гениям во все времена приписывали огромный спектр отличительных особенностей: от божественного вдохновения и сверхчеловеческой «искры» до физических дефектов и безумия».* Она выделяет четыре основных теории объяснения гениальности: патологические, психоаналитические, качественные и количественные. Отметим только *патологическую теорию.* В ней гениальность связана с безумием, расовой дискриминацией и даже слабоумием. *«Кречмер утверждал, что истинная гениальность требует не только наличия выдающихся способностей. Он пишет, что «если мы из констатации гения исключим психопатологический фактор, неутолимое демоническое возбуждение и психическое напряжение, то у нас на руках останется всего лишь обыкновенный одаренный человек».* Исследователь

Ландж-Эйхбаум, отмечает Анна Анастаси, изучил 800 биографий *«непревзойдённых гениев»* всех времён и народов и, несмотря на то, что сделал вывод, что *«не существует неизбежной или необходимой связи гениальности с безумием»*, *«только незначительное количество гениальных людей не имели психических отклонений»*. Она ставит такую зависимость под сомнение не только по причине возможной субъективности выборки, но и потому, что *«многие гениальные люди оказываются не в состоянии адекватно приспособиться к окружающему их миру, в котором существует нормальный человек со своими нуждами... Кто-то сказал, что чувствительный человек с развитым воображением не сможет относиться к жизни со спокойствием лавочника»*.

Более того, друзья гениев зачастую называют их сумасшедшими до тех пор, пока не появятся ощутимые практические результаты их деятельности». Я могу объяснить данную проблему фактором неоднородности жизненного пространства, который в индивидуальном плане проявляется как местонахождение предположительно гениального человека «не там и не с теми», а также «не в то время». А человек способен воспринимать информацию лишь из зоны своего ближайшего развития. Что касается отклонений в развитии гениев в тех или иных аспектах от «нормы», то природа предусматривает всевозможные компенсационные средства в случае чрезмерного развития того или иного качества.

Задаваясь необходимостью целостного восприятия развития не только науки, но и человечества в целом, выраженного через понятие «цивилизация», С.И. Сухонос в работе «Эстафета цивилизаций» задаётся идеей *«построения во времени некоего общего универсального алгоритма жизни научных цивилизаций»*. Выстраивая общую логику развития научной цивилизации, С.И. Сухонос выделяет: преддверие; 1 Этап Становления (возраст от 0 до 500 лет); Этап II Обучения (500-1000 лет); Этап III Созидания (от 1000 до 1500 лет); Этап IV (возраст от 1500 до 2000 лет) Подведение итогов. Отмеченная им неотвратимость **этапности развития** цивилизаций и науки, как и развития любого объекта, создаёт предпосылки борьбы с ересями (необходимости «инквизиции»), как средства сбережения энергии и сил для обеспечения линейности прогресса (я бы сказала: его однозначности, одномерности). С.И. Сухонос убеждён, что *«инквизиция – типичное явление второго этапа развития цивилизации»*, когда происходит всеобщее обучение, при котором уже утвердившийся на первом этапе становления центр власти распространяет свою идеологию на всех представителей данной цивилизации. Так пророк Моисей, спустившись с горы Синай со скрижалями в первый раз, и обнаружив поклонение евреям золотому тельцу, принял решение об искоренении ереси. И это отклонение от верности «истинному Богу» у евреев происходило неоднократно, как и их наказание, что, как отмечает С.И. Сухонос, запечатлела Библия. Нечто подобное происходило в Европейской цивилизации (борьба с ересями стартовала на 184-м году, а в 1215 году инквизиция была оформлена как

институт церкви); в Китайской цивилизации была попытка в 213 году *«положить конец конфуцианскому учению»*); в Российской цивилизации этот процесс соответствовал репрессиям против старообрядчества. При этом за бортом общей линии развития, конечно, остаётся очень много важных и уникальных знаний. Но, несмотря на борьбу с инакомыслием, *«изучение научных циклов показало ещё одну общую для всех интригующую черту – появление на определённых этапах научных гипотез и теорий, которые по своему характеру намного опережают общее развитие науки»*. Как наиболее яркий пример в этом вопросе С.И. Сухонос отмечает открытие гелиоцентрической системы Аристархом Самосским в III веке до н.э. (при убеждённости большинства человечества вместе с Птоломеем, который лишь во II веке до н.э. раскритиковал эту идею). *«Аристарха сочли чуть ли ни сумасшедшим»*, поэтому он занялся разведением скота. Эту идею (также преждевременно) озвучивали: индийский астроном Арьябхатта (V век); о движении звёзд догадались китайские учёные (VIII век); движение Земли вокруг Солнца констатировал и арабский астроном Бируни в XI веке; затем – Коперник в 1500 году. С.И. Сухонос констатирует, что *«все преждевременные открытия, которые приходят в головы отдельных выдающихся личностей, обречены на критику и отрицание, затем на длительное забвение. И лишь когда общее развитие науки подходит к необходимости принятия этих «преждевременных идей», из архивов науки достаются старые фолианты...»*. *«Любые «сумасшедшие» теории сегодня исходно отвергаются научным сообществом, а в случае, если их авторы не прекращают своей активности, их заносят в «чёрные списки» лженаучных»*. На мой взгляд, данный феномен в очередной раз подчёркивает принцип несовпадения скорости и направленности развития объектов и субъектов мира, факт **неоднородности Единого Пространства Жизни**, что порождает разброс в уровнях индивидуального и общественного сознания и, возможно, **обеспечивает вечность существования мироздания**. Так называемое развитие – это, по сути, концентрация усилий и внимания на определённом аспекте мироздания, который выделяется общественным и индивидуальным сознанием из широкого контекста бытия.

В «Малой энциклопедии прогностики» под рубрикой **«Прогнозирование инноваций»** сообщается: *«Различают эпохальные инновации, лежащие в основе становления новых цивилизаций (вековых циклов); базисные инновации – основу формирования нового технологического уклада (примерно раз в полвека) и нового поколения техники (технологий); улучшающие инновации, способствующие развитию и повышению эффективности наиболее распространённой техники на основе новых моделей продукции и модификаций технологий; псевдоинновации, направленные на частичное улучшение устаревших поколений техники (технологий); антинновации, возрождающие пройденные этапы в развитии техники, технологии, экономики и т.п.»*

Надо отметить, что исследования будущего, как и обзор методов его предвидения, представленные в «Малой энциклопедии прогностики», в многочисленных книгах некоторых российских и зарубежных футурологов (прежде всего, И.В.Бестужева-Лады), во многом являются пособиями по истории новаций, могут проиллюстрировать основные закономерности развития не только инноватики (внедрения новаций), но и неизбежные коллизии, жизненные этапы самих новаторов и изобретателей всех времён и народов.

Новизна, новации, как и их носители, во все времена у всех народов, мягко говоря, не пользовались большим спросом. Какую бы сферу жизни мы ни взяли: науку и технику, искусство и литературу; философию и религию...

Но как бы мы ни относились к социальным переменам и потрясениями, революциям не только в технике и науке, но и в устройстве жизни общества и системы власти, они неизбежны. *«Верхи не могут – низы не хотят»* - это суть любого социального конфликта. При этом не всегда плохое общественное устройство или правление заменяется на лучшее, да и улучшение никогда не бывает абсолютным и принимаемым всеми; как правило, при социальных переворотах и в процессе эволюции что-то и для кого-то в жизни улучшается, но другим в чём-то становится хуже. В этом, наверное, проявляется «закон сохранения энергии» применительно к политической, социальной и даже природной жизни, что является основным условием вечности мира. То есть **прогресс в одной области или сфере жизни всегда сопровождается регрессом в другой.** За технический прогресс мы расплачиваемся деградацией окружающей среды; за прогресс интеллектуальный и духовный – утратой жизненной силы и страсти; за политические свободы, демократию платим распущенностью нравов и ростом преступности; ради равенства и братства приходится делиться последним, отказываться от самореализации и собственной уникальности...

Даже такая благородная цель, как сохранение окружающей среды, потребует от человечества снижения уровня потребления, изменения структуры потребностей, что может восприниматься как падение (снижение) уровня жизни. Рост же контроля над преступностью, терроризмом, повышение уровня безопасности требует усиления контроля над личностью и ограничения её свободы. **Ничто не даётся даром.**

В разделах 1.1 и 1.2 мы привели многочисленные примеры «расплаты» за стремление к социальному прогрессу ради улучшения жизни людей, за приверженность делу революции или пресловутой свободе, как их понимали адепты, пострадавшие на этом пути. Некоторые пожертвовали для этого собственной жизнью, отказались от многого! Но достигли ли они своих целей?

В данном разделе мы рассмотрим особенности творческого и социального новаторства. В задачи нашей книги не входит подробно и системно рассматривать проблемы и психологические механизмы творчества

(они отчасти представлены в Приложении 2). Нас интересует, прежде всего, сложность жизненного пути творческого человека. И, прежде всего, в аспекте взаимодействия с социальным окружением, так как почти любое творчество – это новаторство, вызов, информационная, психологическая нагрузка на общество.

Формы и сферы новаторства и творчества могут быть самыми разными: политическими, социальными; интеллектуальными и научными; представлять собой изобретения и новшества в сфере техники, производства и даже повседневной жизни (например, мода и кулинария). Творчество и новаторство всегда были присущи также духовной, религиозной и нравственной сфере. И, конечно, они ярко проявляют себя в сфере искусства и литературы.

Новаторами были не только выдающиеся экономисты, обществоведы: Карл Маркс, Фридрих Энгельс, но и основатели, реформаторы религий: Христос, Будда, Мухаммед, Лютер. Самые известные философы – это тоже новаторы: Сократ, Платон, Аристотель, Гегель, Н.Ф. Фёдоров. Новаторами были политические деятели Парижской Коммуны, Великой Октябрьской социалистической революции в России.

Новаторами можно считать известнейших полководцев и властелинов, завоевателей всех времён и народов. Один из них, Наполеон Бонапарт, на склоне жизни, погубив сотни тысяч человек, записал в дневнике: *«Военные гении слишком дорого обходятся человечеству, и для народа было бы лучше, если бы меня не было»*. Говорят, нечто подобное утверждал Бисмарк.

Зигмунд Фрейд в «Очерке истории психоанализа» пишет: *«психоанализ – моё творение. В течение десяти лет им занимался только один я, и все неудовольствия, вызванные у современников этим явлением, всегда обращались против меня одного»*. Сначала Фрейд не понял особенностей характера своих открытий, но, убедившись в их правоте, решил поделиться ими с коллегами, поставив по удар свою репутацию врача. *«Ничего не подозревая, я выступил докладчиком в венском обществе специалистов, председателем которого был Kraft Ebbing, в ожидании, что интерес и признание товарищей вознаградят меня за добровольно взятый на себя материальный ущерб...Только тишина, воцарившаяся после моих докладов, пустота, образовавшаяся вокруг меня, намёки по моему адресу заставили меня мало-помалу понять, что если утверждаешь, что сексуальность играет определённую роль в этнологии невротиков, то не рассчитывай на такое же отношение к себе, как при других научных докладах. Я понял, что с этого времени я принадлежу к тому сорту людей, которые, по выражению Hebbel'я «нарушили покой мира», и что я не могу рассчитывать на объективное отношение к себе и на то, чтобы со мной считались»*. Далее Фрейд задаётся вопросом, каким образом можно было преодолеть это сопротивление здоровых людей (ведь больных людей он уже научился убеждать в наличии сопротивления и необходимости его преодоления), чтобы *«заставить этих здоровых заняться научно-объективной проверкой*

учения, и разрешение этого вопроса поневоле пришлось предоставить времени». Фрейда то «сравнивали с Дарвином, Кеплером, то ругали паралитиком». Но Фрейд не отличался «интеллектуальной уступчивостью», а также хорошо понимал, что в медицине повсеместно происходит признание тех или иных методов, ранее не признанных, *«хотя не было приведено никаких новых доказательств в их пользу»*. Тем не менее, и Фрейда постигла судьба любого учёного – не признавать и даже критиковать теории и достижения других (Адлера, Юма). Об этом он также пишет в своём очерке. Но это не было проявлением конкуренции и, тем более, зависти. Это представлялось ему стремлением уберечь психоанализ от *«искажения и запутывания»*, то есть, это было борьбой за чистоту учения, хотя, по сути, являлось неизбежным проявлением собственной психологической защиты, так как *«культура покоится на результатах вытеснений прежних поколений и что каждому новому поколению приходится оберегать культуру, совершая те же самые вытеснения»*. Но стремление найти одну единственную причину неизбежности подобного вытеснения, на мой взгляд, - это проявление *линейной* логики (и не только!).

Всем известны имена учёных, астрономов-новаторов: Николая Коперника, Галилио Галилея, Джордано Бруно. Нынешний век нельзя представить без К.Э. Циолковского, А.Л. Чижевского, В.И. Вернадского, хотя мы не знаем, а иногда и не догадываемся, что у всех их были предшественники, канувшие в лету. Да и их самих сменяют другие, которые на фундаменте их уже недостаточно полных и точных представлений о мире создадут новые «прорывные» теории. Возможно, **имеет смысл говорить о вечности всего разнообразия человеческих представлений о мире?!**

Список новаторов в современном (в основном, в западном) бизнесе (**рейтинг 12 величайших предпринимателей современности**, *«сумевших превратить концепции в успешные корпорации, которые изменили лицо бизнеса»*) приведен в статье Джона Бирна «Зачинатели великих идей» (журнал «Большой бизнес», № 6, 2012). Список возглавляет недавно умерший от рака в 2011 году в возрасте 56 лет Стив Джобс, который, как пишет автор статьи Д. Бирн, *«представляет собой квинтэссенцию предпринимателя нашего поколения. Дальновидный. Вдохновляющий. Блестящий. Находчивый. Деятельный»*. Всецело опираясь на свою интуицию, он не занимался маркетинговыми исследованиями для изучения спроса на его новые компьютеры, поэтому почти оскорблённым тоном и встречным вопросом ответил на соответствующий вопрос журналиста: *«Проводил ли Александр Грэм Белл исследования рынка перед тем, как изобрести телефон?»* (В самом деле, разве изобретатель ориентируется на своё окружение и привычный спрос?).

В список величайших предпринимателей входят также: основатель Microsoft Билл Гейтс (в основе его успеха, как он считает, лежит правильный выбор партнёров, которым можно безгранично доверять); Фред Смит, создавший свою фирму Federal Express как единую систему «земля-воздух»

по типу морского десанта; создатель компании Amazon, специализирующейся на Интернет-торговле Джефф Безос; Лари Пейдж и Сергей Брин (компания Google); Говард Шульц (крупнейший в мире продавец чая латте); *«самый параноидальный»* предприниматель Марк Цукерман, способный на любой риск; Джон Маккей (деятельность его компании Whole Foods основана на ряде правил, среди которых: реализовывать только высококачественные натуральные продукты, продвигать и пропагандировать идею бережного отношения к природе); Херб Келлехер, на компанию которого Southwest Airlines приходится около 90% низкобюджетных авиаперевозок в Америке; Нираяна Мерфи, доказавший, что Индия может конкурировать с Западом в разработке компьютерных программ; Сэм Уолтон (умер в 1992 году), который *«был самым успешным ритейлером в американской истории»* (ключевым моментом его успеха была способность продавать товары по самой низкой из возможных цен); Мухаммад Юнус, который дал импульс *«рождению глобального движения в области микрокредитования»*.

Журнал «MINI» (апрель 2006 г.) повествует о нескольких женщинах XX века, перевернувших представление о некоторых вещах в сфере культуры и одновременно ставших знаменитыми. Коко Шанель (19 августа 1883 г. – 11 января 1971 г.), совершившая революцию в моде (с лозунгом *«Долой удушающие корсеты, многослойные юбки, турнюры и рюши. Да здравствует простота и элегантность!»*), всем хорошо известна. Маленькое чёрное платье, бывшее униформой продавщиц парижских универмагов, стало, благодаря ей, символом моды XX века.

Эсте Лаудер (Жозефина Эсте Ментцер) (1 июля 1908 г. – 24 апреля 2004 г.) основала косметический бизнес на основе семейных рецептов. После смерти оставила огромную империю, 10 тысяч магазинов в 120 странах мира, миллиарды прибыли.

Рут Хэндлер (родилась 4 ноября 1916 года, прожила 85 лет) 16 февраля 1959 года представила обществу куклу Барби (по имени дочери Барбары, которая в детстве увлечённо играла бумажной куклой, забросив кукол пластмассовых). Матерям девочек, которые были в восторге от новой куклы (наконец-то у них есть кукла-подружка!), эта кукла казалось *«слишком взрослой»*. Оправившись после операции рака груди, Рут начала разрабатывать грудные протезы по собственным меркам, помогать реабилитации больных женщин.

Немка Беата Узе (25 октября 1919 г. – 16 июля 2001 г.), «заболевшая» в молодости небом, в 17 лет поступила в берлинский аэроклуб, а после Второй мировой войны, узнав об основной послевоенной «женской» проблеме (беременности и отсутствии средств предохранения, сексуальной грамотности), вспомнила рассказы матери о сексуальной гигиене, противозачаточном «календаре» и написала брошюру «Тест Икс». Затем стала продавать презервативы, вибраторы и другую секспродукцию. Её имя осталось жить в гигантском концерне «Беате Узе».

Энне Бурда (Анна Магдалина Леммингер) (28 июля 1909 г.- 3 ноября 2005 г.) знали ещё в СССР. Её журнал «Бурда моден» стал настоящим подарком для женщин во всём мире.

Всё это – примеры удачливых новаторов.

Отечественный предприниматель Владимир Довгань (В. Довгань, Е. Минилбаева «Я был нищим – стал богатым», Симферополь: ВГМИ «Таврия», 2007) так определяет основные составляющие успеха предпринимателя: *«успех – это прежде всего здоровье... На второе место я бы поставил долголетие...и, конечно же, любовь»*. Необходимыми составляющими успеха он считает также реализованность, возможность оставить свой след на земле. Большого успеха не бывает и без богатства, которое заключается, прежде всего, в богатстве души, культуре, силе духа. *«Ещё одной составляющей успеха является дружба... без друзей ты один»*.

Немецкий физик-теоретик Макс Планк писал: *«Великая научная идея редко внедряется путём постепенных убеждений и обращения своих противников... В действительности дело происходит так, что оппоненты постепенно вымирают, а растущее поколение с самого начала осваивается с новой идеей»* (Г.Р. Иваницкий «Мир глазами биофизика»). При этом, как отмечал известный физик, изучавший явление сверхпроводимости, академик Аркадий Бенедиктович Мигдал, нельзя и, наверное, бесполезно стремиться к открытию, так как оно возникает лишь как побочный эффект изучения какого-либо явления. Не только он сам, но и многие гении науки доводили себя в творчестве до изнеможения (Эйнштейн, например, доходил до галлюцинаций).

Кстати, понять идеи Эйнштейну дано не каждому, как и многочисленные воображаемые модели действительности, создаваемые физиками и являющиеся откровенно спорными, так как они часто противоречат здравому смыслу и не могут быть проверены на практике. Как пишет Рудольф Баландин («Подлинная история времени»): *«Говорят, во время оаций публики, приветствовавшей Чаплина и Эйнштейна, великий артист шепнул великому физiku: «Вас они приветствуют потому, что не понимают ваших работ, а меня – потому, что все меня понимают»*. По мнению В.И. Вернадского, представления о мире, основанные на данных физики, химии, математики, механики чрезвычайно упрощают реальность, предлагая схемы, как отмечает и Р.Баландин, далёкие от реальности. В результате, *«Вселенная предстаёт либо как хаос, в котором случайно возникают области упорядоченности, либо как грандиозная машина, управляемая мировым разумом или божествами»*. Популярная гипотеза Большого взрыва, в результате которого будто бы произошла Вселенная, возникла в период разработки и осуществления взрыва атомной и водородной бомбы, что свидетельствует о связи уровня научного сознания с общественным мнением своего времени. Но справедлива ли она? Ведь она порождена линейной логикой, предполагающей, что сложный объект

(например, Вселенную) можно получить из простых (из атомов или из одной точки).

Новаторство в религии и в науке всегда подвергалось яростному гонению (примером является не только подвиг Иисуса Христа). Гонителями были не только представители высшей власти, представители уже сложившихся религиозных и научных систем представления о мире, но и обычные люди, обыватели.

Немалую роль в истории притеснения новаторов в науке играла и церковь, так как новые открытия могли поколебать религиозную картину мира. Александрийскую библиотеку, сосредоточившую в себе сотни тысяч ценнейших рукописей, в начале разгромили фанатики христианства, а потом, спустя столетие, в 642 году окончательно уничтожили мусульмане. Мусульманские фанатики убили среднеазиатского математика и астронома Улугбека (1394-1449). Сейчас фанатики от ислама разрушают архитектурные памятники Сирии и других стран.

П.В. Свиридов в книге «Миф эпохи Водолея» приводит несколько фактов мракобесия церкви, собранных Андреем Вязовским и опубликованных в Интернете. Так, например, *«в 1163 г. Папа Александр III издал буллу о запрете «изучения физики или законов природы»*. Нападкам церкви подвергались даже такие известные учёные, как М.В. Ломоносов, сторонники учения Ч. Дарвина, Нобелевский лауреат И.И. Мечников и многие другие. Впрочем, **эти «нападки» не были беспочвенными!**

Более того, некоторые, ныне признанные идеи, в своё время считались богословами ересями (например, идея «троичности Бога»). Высказанная Пьером Абеляром, она вызвала возмущение, его хотели побить камнями. *«Господь ждёт, чтобы человек свидетельствовал об истине своей жизнью»* - эта мысль помогла пережить ему заключение в монастыре, на которое его осудили церковники (но он отказался переселиться к язычникам, чтобы жить там, не подвергаясь преследованиям за свои убеждения).

Более того, все знают о борьбе разных религий между собой; одного верования с другим, одной идеологии – с прочими. Каждый новый режим, как и новая культура, религия, насаждается, как правило, мечом. Сжигают книги, уничтожают прежних богов и культурные символы. Генрих Гейне когда-то написал: *«Там, где сжигают книги, в конце концов будут сжигать людей»*. (*«Dort, wo man Bücher verbrennt, verbrennt man am Ende auch Menschen»*). *«Когда Моисей получил десять заповедей и спустился с горы, он увидел людей, которые танцевали и молились вавилонским божествам, и уничтожил этих «ложных идолов», - пишет психолог Арлин Одергон в книге «Отель «Война». Психологическая динамика вооружённых конфликтов»*.

Новаторство в искусстве и литературе, как правило, хоть и подвергается гонению, но, возможно, не столь яростно, как научное или религиозное. Хотя в периоды истории или в тех странах, где жизнь общества наиболее всего определяется идеологией, гонение на создателей новаторских

произведений искусства и литературы бывает не менее яростным, а любое творчество становится рискованным занятием. Подтверждением этому являются судьбы самых известных поэтов, писателей, художников не только прошлого, но и современности. От **нападок политических и духовных авторитетов, их власти страдали** даже такие гении, как А.С. Пушкин; Л.Н. Толстой был отлучён от церкви; в СССР множество не только учёных и общественных деятелей, но и писателей, поэтов, художников прошли или даже сгинули в ГУЛАГе.

Тем не менее, новаторство в искусстве всегда нуждалось в социальной и даже политической поддержке (со стороны знати и простых людей оценки почти никогда не бывают сходными, как и со стороны национальной и зарубежной элиты, власти). Ведь художник, писатель творит не только и не столько для самого себя, хотя аспект «одержимости» творчеством и мотив самовыражения, очищения («катарсиса») через творчество всегда присутствует в их работе. Сознательно или подсознательно, создатель произведения искусства ждёт от людей и власти если не поклонения, общественного признания, то понимания и отсутствия принуждения.

В искусстве, как и в других сферах деятельности, **судьбы самых гениальных и смелых творцов нового почти никогда и нигде не складывались гладко.** Даже признанным придворным живописцам и архитекторам приходилось рисковать жизнью и благополучием. Что говорить о новаторах типа «импрессионистов», «экспрессионистов», «сюрреалистов», любых модернистов, спор о ценности работ которых не стихнет никогда, несмотря на баснословные деньги, которые тратят чудаки-миллионеры на приобретение картин Модильяни, Сальватора Дали, современных авангардистов. Анализируя влияние импрессионистов на историю французского (и, наверное, всего Западного и мирового) искусства, Оскар Рейтерсверд в монографии «Импрессионисты перед публикой и критикой» отмечает их новаторскую роль не только непосредственно для живописи (за счёт отличного от привычного способа восприятия и изображения окружающего мира), но и для организации жизни общества в целом. Импрессионисты Парижа и Франции, прежде всего, противопоставили себя администрированию в искусстве, Салону, как единственному форуму искусства, открыв, тем самым, любому художнику потенциальную возможность организовать частную выставку для показа своих работ. Как пишет О. Рейтерсверд, в период утверждения их стиля *«импрессионист стал считаться лицом, в отношении которого, казалось, допускалась любая насмешка, любая клевета».* Позднее, наоборот, общественное мнение осудило любую критику импрессионизма, как недостойную и свидетельствующую в 1870-е годы о всеобщем упадке понимания искусства. Это, на наш взгляд, является проявлением другой крайности, так как любой человек, включая критика, имеет право оставаться честным в своём «понимании», восприятии и принятии конкретных произведений искусства.

Первые годы Советской власти в России были чрезвычайно плодотворными для самого разнообразного творчества. Социалистическая революция, казалось, бесповоротно открыла дорогу для преобразований и в сфере духа. Многим новаторам в разных сферах жизни тогда казалось, что их художественные, духовные искания будут востребованы всем народом, поддержаны Советской властью. И хотя среди народа и даже наиболее интеллектуальных и терпимых представителей власти (к их числу можно отнести А. Луначарского) встречалась поддержка, достаточно перечислить лишь несколько имён новаторов искусства, литературы, чья судьба оказалась более или менее трагической. Маяковский, Мейерхольд, Эйзенштейн, Эрдман, легенда отечественного кино Леонид Оболенин, писатель Михаил Булгаков, Борис Пастернак, Анна Ахматова, Марина Цветаева, Иосиф Мандельштам...Список можно продолжать почти до бесконечности. Время было далеко не простое, так как **миром правило дуалистическое мышление, выражающее себя через классовую непримиримость и нетерпимость.** К тому же **надо было обеспечивать линейность прогресса,** что требовало концентрации усилий, энергии общества на отдельных, конкретных целях. Страдал, как говорится, контекст, широкий спектр проявлений жизни.

В более позднее время в СССР проблемы были не только у художников, участников выставки в Манеже при Хрущёве, у Театра на Таганке Юрия Любимова. От непонимания даже актёров страдал режиссёр Анатолий Эфрос, Андрей Тарковский...Наверное, поэтому некоторые из наиболее неординарных творческих людей покидали Родину навсегда (например, Рудольф Нуриев). *«Моцарт XX века»*, русский композитор Эдисон Денисов, хоть и был уверен, что в минуты вдохновения его рукой водит Бог, был признан таковым не в России, а на Западе, во Франции.

Но не надо демонизировать тех или иных правителей, то или иное историческое время. Прежде всего, все люди имеют право на собственную оценку, определённый вкус, который формируется иногда в простой рабочей среде. Да и почему, наконец, нельзя спорить о вкусах не только в рамках «Культурной революции» М. Швыдкова? Надо признать также, что **один и тот же человек иногда в течение жизни неоднократно меняет свои художественные пристрастия.** Я, например, импрессионистов стала воспринимать позже Шишкина, но сейчас бы я задумалась, кому из них отдать предпочтение. Интерес к классической музыке у меня резко сменился увлечением восточной традиционной музыкой (индийскими рагами, например) и приверженностью к тишине. Ведь любая музыка, как и живопись, **искусство оказывает программирующее воздействие на сознание,** что может не совпадать с наследственной предрасположенностью, этапом развития личности и её чувствительности, усиливать или ослаблять душевную дисгармонию момента.

Далеко не все гении советских лет сгинули или прошли через лагерь; не все были отправлены на Запад на пароходах с формулировкой Троцкого

«расстрелять не за что – терпеть невозможно». (Философ Г. Шпет был вычеркнут из списка отъезжающих по его просьбе А. Луначарским; он сделал на Родине много, но был расстрелян в 1937 году в Томске). Изобретатель телевизионной трубки, уроженец города Муром, Владимир Зворыкин, эмигрировал в США, где и получил мировую известность (в июле 2013 года ему открыли в Москве памятник). Но в СССР было много и тех, кто продолжал творить в самых сложных условиях и даже получал правительственные награды, хотя при этом угроза жизни, как Дамоклов меч, висела и над такими гениальными творцами, каким был, например, инженер Владимир Шухов, изобретатель крекинг-процесса и создатель знаменитой телевизионной башни. (Кстати, он запустил также вращающуюся сцену МХАТа и был влюблён в молодости в актрису Ольгу Книппер, ставшую женой А.П. Чехова). Достаточно назвать также композиторов Сергея Прокофьева и Дмитрия Шостаковича, писателя и поэта Бориса Пастернака, скульптора В. Мухину, художников: Игоря Грабаря, П. Кончаловского, Петрова-Водкина. И причина их выживания в самых сложных жизненных условиях, при любом режиме и любой власти не только в том, что власть, как и народ, нуждается в людях творческих, в выдающихся творениях культуры, в научных открытиях и технических изобретениях, но и в том, что **любая социальная среда, как и внутренний мир творческого человека, новатора, всегда неоднородны, поэтому в них есть место не только противостоянию, непримиримой вражде, но и сотрудничеству, пониманию и компромиссу.** Люди компромиссов, подобные поэту Сергею Михалкову и его сыновьям, Никите и Андрею, способные наслаждаться жизнью в разных условиях, хоть и подвергаются порой насмешкам, искренне следуют своей собственной природе не в меньшей степени, чем те, кто принципиально идёт по жизни лишь непроторённым путём жертвы. Таким образом, **на характер взаимодействия человека творческого, новатора и социума влияет не только степень тоталитарности политического режима, идеологической совместимости установок власти и установок творца, но и человеческие качества самого новатора.**

Более подробно мы рассмотрим различные стратегии выживания и жизни человека в различных условиях в соответствии с «картиной», моделью мира, в разделе 5. Здесь мы лишь отметим, что **одна и та же жизненная стратегия (непримиримость или компромисс) может свидетельствовать как о слабости натуры, её инфантильной неопределённости, так и о зрелости, мудрости, даже жертвенности.**

Приведу пример судьбы гениального художника **Павла Николаевича Филонова**, умершего 3 декабря 1941 года в блокадном Ленинграде. Несмотря на непонимание окружения и даже глумление, которому он подвергался всю жизнь (его считали ненормальным, его аналитический метод раздражал академических художников, которых сам Филонов называл «изосволочью»), у него было очень много учеников (они приезжали даже из-за рубежа), с которых, несмотря на бедность, он никогда не брал денег. Он

был убеждён, что его искусство необходимо Родине и народу. При этом сами художники Академии натравливали советскую общественность на Филонова, считали его творчество злом и объявили *«помешанным врагом рабочего класса»*.

Аналитический метод Филонова совмещал в себе рационализм и интуицию, он шёл не только от общего к частному, как было принято в искусстве, но и от частного (отдельного «атома») к общему. Филонов считал, что современные художники узко и однобоко (лишь через форму и цвет) взаимодействуют с природой, хотя любое явление обладает неисчерпаемым количеством не менее ценных свойств. Живопись Филонова словно показывает процесс роста живого организма, она свидетельствует о неисчерпаемости, многослойности любого произведения искусства, как и самой жизни. Художник разработал положение о *«глазе видящем»* и *«глазе знающем»*. Если первый ведаёт передачей формы и цвета, то с помощью второго воспроизводятся скрытые, невидимые обычному глазу процессы. Филонов утверждал: *«Не так интересны штаны, сапоги, пиджак или лицо человека, как интересно явление мышления с его процессами в голове этого человека»* (П.Н. Филонов. Дневники. СПб.: Азбука, 2000).

Проблема «изгойности» и отсутствия понимания творческого человека будет возникать всегда, в ряде случаев она по-прежнему сопряжена с опасностью для жизни. Например, угрозу жизни для С. Ружди создала публикация его *«Сатанинских стихов»*.

Почти любой гений в сфере искусства не только одержим творчеством, но и, по сути, одинок. Иногда, правда, он находит себе партнёра, с которым проходит всю жизнь (так, например, случилось с новатором балета Ролланом Пети).

Многочисленные книги по истории науки и техники, по истории литературы и искусства знакомят нас с разными судьбами и конфликтными ситуациями, связанными с новаторством и творчеством. Многие сложные особенности жизни новаторов типичны для всех стран мира во все исторические времена.

Интересным примером совместимости во многом противоположных человеческих качеств и возможностей, талантов является судьба русского князя, потомственного военного, ставшего путешественником и учёным с мировым именем, **Петра Алексеевича Кропоткина** (1842-1921 гг.). Будучи чиновником особых поручений при генерал-губернаторе Восточной Сибири, много путешествуя по Сибири, он пытался исправить существующий строй, верил в реформы (работал, в частности, над проектом преобразования тюрем, как части судебной реформы, и проектом городского самоуправления, не подозревая, что скоро придётся изучать тюрьму в качестве заключённого). Его проекты встретили сопротивление властей, как несовместимые с самодержавием. В.А. Твардовская в предисловии к изданию *«Записок революционера»* П.А. Кропоткина отмечает: *«Именно в Сибири Кропоткин*

осознал человека не властелином природы, не её повелителем, а органической её частью, на которую распространяются многие законы естественного мира. Гармония в природе в силу этого не только подчёркивала дисгармоничность социального мира, но и как бы подтверждала ненормальность его устройства, возможность переделки. Позднее эти размышления оформятся в цельную концепцию места человека в естественно-органическом мире, которая станет важной частью обоснования анархического общественного идеала».

Помимо социальных проектов и докладов Русскому географическому обществу (РГО), Кропоткин в начале 70-х годов начинает исследование причин «великого оледенения» в Европе, завершать которое ему пришлось в Петропавловской крепости (кстати, учёные РГО не отвернулись от него в этот период, а предоставили ему возможность работать с их библиотекой).

Убеждённым революционером Кропоткин стал после поездки в Швейцарию в 1872 году для ознакомления с работой 1 Интернационала, западно-европейским рабочим и социалистическим движением. Социальным идеалом Кропоткина являлся *«вольный союз самоуправляемых общин»*. В нём господствовал труд и коллективная собственность даже на предметы быта, провозглашалось стирание граней между умственным и физическим трудом. Арестованный в 1874 году, Кропоткин бежал из заключения уже в 1876 году за границу (ему пришлось 3 года провести в тюрьме Клерво во Франции, куда он попал по процессу анархистов в 1883 году – видные деятели мировой культуры способствовали сокращению его тюремного срока с 5 лет на 2 года), откуда с триумфом вернулся в Россию после февральской революции. Встречали его очень торжественно, в многотысячной толпе были министры Временного правительства. При этом в отличие от большинства революционеров и в противовес сложившемуся мнению об анархистах, Кропоткин был убеждён, что *«никакое разрушение существующего невозможно, если уже во время самого разрушения или борьбы за разрушение не будет обрисовываться в умах то, что должно стать на место разрушаемого»*. Но, в отличие от В.И. Ленина, он считал, что государство и социальная революция не совместимы, так как государство сковывает инициативу людей. Опасался он также и появления на этой базе личной диктатуры. Но, будучи идейным противником марксизма, Кропоткин никогда не вступал ни в какую организационную борьбу с ним. Более того, он обращался к западноевропейскому пролетариату с призывом помешать интервенции в Советскую Россию, хотя в своих письмах в Совнарком и лично Ленину критиковал жёсткость политики, «красный террор», писал о необходимости создания условий для инициативы снизу. (На мой взгляд, он оказался не меньшим идеалистом, чем большевики, так как далеко не всякая личная инициатива способствует социальному прогрессу). Кропоткину принадлежит также доказательство (его работа «Этика»), что **взаимопомощь и борьба не исключают друг друга, а сосуществуют в общественных отношениях.**

Большая часть людей на планете Земля всегда, так или иначе, ощущала и ощущает себя частицей космоса, не сомневаясь в наличии постоянной связи не только с другими людьми, планетами Солнечной системы, но и с разнообразными мирами Вселенной. **Место и роль человека во Вселенной** неоднократно становились предметом исследований и споров самых различных умов человечества во все времена во многих странах мира. По-видимому, интерес к этой теме, как и варианты ответов на вопросы о происхождении и предназначении человека, характере его связи с другими мирами определяется изначально заложенной в человеке **потребностью в трансцендентном**, в стремлении выйти за пределы своего наличного бытия. Эта потребность, наверное, выражается и через потребность в развитии, в изменении вообще. **Потребность в трансцендентном наиболее полно всегда удовлетворялась благодаря религиозным представлениям о мире.** Наиболее яркими выразителями вселенских идей, наверное, можно назвать «русских космистов» (философа Н.Ф. Фёдорова, основоположника идеи ноосферы В.И. Вернадского). Со временем на реализацию этих идей начала работать наука и техника, особенно воздухоплавание и авиация.

Известный исследователь («уфолог») природы неопознанных летающих объектов (НЛО) В.Г. Ажажа отмечает неизбежность подхода к **определению научности любых исследований с позиций главенствующей парадигмы знаний**, поэтому тема НЛО в современном мире в научных кругах пользуется особым недоверием. Тем не менее, В.Г. Ажажа в книге «Погоня за НЛО» отмечает: *«Ещё 200 лет назад в ответ на многочисленные сообщения о падении метеоритов французская Академия наук принимала специальное постановление, в котором столь же категорически объявлялось, что никакие камни с неба падать не могут!»* Но он убеждён, что *«у мыслителя с широким кругозором никогда не возникало сомнений по поводу распространённости жизни во Вселенной. Ф. Энгельс полагал, что разум, затухая на одном небесном теле, неизменно возрождается на другом»*, то есть разум (сознание) наряду с материей всегда присутствовал во Вселенной. В.Г. Ажажа пишет в своей книге о необыкновенных людях (например, о Л.С. Прицкере), которым удалось заглянуть за таинственный занавес, разделяющий различные уровни, слои жизни, включая проникновение в так называемый «загробный мир». Несмотря на то, что *«мы в основной массе лишены способности улавливать движение тонкой материи и энергии в окружающей нас сфере разума. К этому информационному слою, окружающему Землю, способны подключаться только уникалы, подобные болгаркам Ванге Димитровой и Мамере Пенчевой...»* Но у таких людей могут отсутствовать самые обыкновенные способности. Например, *«обладающий недюжинными психофизическими способностями Григорий Распутин не мог порой связать двух слов, не говоря уж о том, чтобы проанализировать причины и следствия своих деяний»*. Подобные люди нередко подвергаются агрессии

непонимающих их людей, даже гибнут от рук наёмных убийц, фанатиков или психически неуравновешенных людей. Так, например, геофизик из г. Твери Алексей Васильевич Золотов, много лет исследовавший НЛО, неоднократно совершавший экспедицию к месту падения Тунгусского метеорита (он защитил по этой теме диссертацию с присвоением звания кандидата физико-математических наук) погиб 8 октября 1995 года. Убийца нанёс ему семь ножевых ранений. (Однажды я присутствовала на его незабываемой лекции во ВНИИГеофизике, организованной по линии НТО-Горное: он опоздал к её началу, так как возвращался с места появления НЛО в г. Петрозаводске). Доносам, угрозам и даже нападениям неоднократно подвергался и В.Г. Ажажа.

Основателями воздухоплавания в России называют Н. Кибальчича, Юрия Кондратюка (настоящее имя - А.И. Шаргей), автора работы «Завоевание межпланетного пространства» инженера Фридриха Артуровича Цандера, К.Э. Циолковского. Почти у каждого из них была нелёгкая судьба. Они были теоретиками; позднее в России появились и практики: конструкторы авиации и космических кораблей – С.П. Королёв, М.К. Тихонравов, В.П. Глушко, А.Н. Туполев, А.А. Туполев, А.И. Микоян, С.В. Ильюшин, А.С. Яковлев, П.О. Сухой, О.К. Антонов, С.А. Лавочкин и другие («Всемирная история авиации»).

Общеизвестным примером общепризнанного теперь гения, опередившего своё время, является **Константин Эдуардович Циолковский**, с именем которого связывают начало освоения человечеством космического пространства. В 1903 году, с помощью известного химика Д.И. Менделеева (он деятельно интересовался идеями и разработками учителя арифметики и геометрии из Калуги), удалось напечатать работу К.Э.Циолковского «Исследование мировых пространств реактивными приборами». Но возникли цензурные рогатки из-за наличия в работе *«еретических понятий»* о составе небес.

Но после Великой Октябрьской революции всё перевернулось вверх дном, а люди, которые определяли научную судьбу Циолковского, сами попали в невыгодное положение. В 1932 году в книге Я.И. Перельмана, вышедшей к 75-летию К.Э. Циолковского и к 40-летию научной его деятельности, автор *«приводит интересную схему опережения К.Э.Циолковским западноевропейской и американской науки в области воздухоплавания и ракетодинамики»*, - сообщает Чижевский.

Тем не менее, жизнь Циолковского и при Советской власти, несмотря на то, что его имя занесли во все советские энциклопедии как теоретика космоплавания, была не простой, а его философские работы до сих пор малоизвестны. Месяца за три до смерти Циолковский жаловался дочери, что он не надеется напечатать свои философские работы, поэтому стал по переписке распространять их среди малознакомых людей в надежде, что его мысли дойдут до следующих поколений людей. Циолковскому принадлежит мысль о множественности миров Вселенной. Он утверждал,

что Вселенная жива, разумна и высоко организована, он считал, что всё несовершенное на Земле и в космосе должно быть заменено более совершенным (В.Г. Ажажа отмечает в своей книге, что «за это его обзывали даже идеологом фашизма»).

Обратимся к воспоминаниям о Циолковском «На берегу Вселенной» также незаурядного человека и учёного-новатора Александра Леонидовича Чижевского, которого по праву считают его учеником. (Его книге была уготована непростая судьба: направленная в издательство Академии Наук СССР в 1962 году рукопись затерялась. С.П. Королёву предлагали дать на книгу отрицательный отзыв, недоброжелатели отрицали факт дружбы Чижевского с Циолковским, первое издание книги вышло с сокращениями).

Как пишет А.Л. Чижевский в воспоминаниях об учителе, большинству людей всегда казались идеи Циолковского полностью оторванными от практики, неосуществимыми. Напрямую ему редко отказывали; чаще всего вежливо обещали что-то сделать, но ничего не делали. *«Всю жизнь, - говорил Циолковский, - я был под яростным обстрелом академических кругов. При всяком удобном случае они стреляли в мою сторону разрывными пулями, наносили мне тяжёлые физические ранения и увечья, мешали работать и создавали условия, тяжёлые для жизни... Спрашивается: чем я был не угоден этим учёным? Жил в Калуге, никого не задевал, ни с кем не вступал в дискуссии, никого не обижал, и, тем не менее, меня ненавидели, презирали, чурались моих писаний и высказываний и зло критиковали их, считая всё, что я создал, бредом умалишенного, беспочвенной фантазией самоучки».* Но, ругая Циолковского в печати, критики не удосужились встретиться с ним, замалчивали его работы. Как отмечает Чижевский, *«заговор молчания - это обкрадывание человека».* Даже «отец русской авиации» Н.Е.Жуковский не понял прогрессивного значения работ Циолковского, как и идею вытеснения винтовых двигателей реактивными (ученики Жуковского после его смерти постарались не допустить работы К.Э.Циолковского в печать). Несмотря на то, что все опыты Циолковского были построены на точном расчёте, его неоднократно обвиняли в дилетантизме. Чижевский отмечает: **«Наиболее выдающиеся умы человечества всегда были самоучками... Незадолго до смерти, Константин Эдуардович писал: «Неприлично упрекать таких самоучек, как Райт, Фарадей, Ватт, Стефенсон, Морзе, в отсутствии академических знаний. Если бы они были академиками, то не сделали бы того, что сделали. Не надо забывать, что один двигатель прогресса, например, Эдисон, стоит больше, чем десять академиков и тысячи профессоров. Невежливо же тыкать Райтам, что они велосипедные мастера, или Фарадею, что он не знает математики».** И, продолжая мысли Циолковского, Чижевский пишет: *«всякий большой учёный является своего рода «самоучкой»... Каждый большой учёный – это человек, который, прежде всего, всё время учится, в основном по книгам учёных, своих современников, а то и предшественников».*

Циолковский всю жизнь жаловался на полное одиночество, которое он испытывал даже в семье, так как соседи пытались доказать его жене, что он – свихнувшийся человек, неудачник и, возможно, пьянствует по ночам. К нему подсылали даже психиатра. Его упрекали в эгоизме по отношению к семье, которая жила впроголодь. Правда, жена Циолковского, Варвара Евграфовна, не роптала и никогда не нападала на мужа. Официальное признание работ Циолковского пришло буквально накануне смерти.

Как сообщает статья Эллы Максимовой «Пророк в нашем отечестве» (газета «Известия», 10 апреля 2003 г.), знакомство первого космонавта Юрия Гагарина с Циолковским началось с его доклада в студенческие годы на тему «Циолковский и его учение о ракетных двигателях и межпланетных путешествиях». Космонавт Гагарин вспоминал позднее: *«Циолковский перевернул мне всю душу»*.

В очерке «Пионер космоса» (сборник: Д.Б. Пюрвеев, В.П. Казначеев, А.Н. Дмитриев «Космопланетарная интеграция планеты») отмечаются контрасты в характере Циолковского: *«склонность к фантазированию и одновременно трезвая оценка положения, своеобразие и сильно развитое чувство долга, ироничность и угрюмость, мистицизм и проповедь материалистического научного знания»*. *«Фанатически преданный своим идеям, оригинальный в одежде и привычках, застенчивый и возбудимый, вежливый и деспотичный (например, по отношению к своим родным), щедрый и в то же время расчётливый, он был само противоречие»*. На мой взгляд, **подобная противоречивость лишь подтверждает богатство натуры и соответствует наиболее совершенной модели личности, адекватной реальности**, что особенно ценно для большого учёного и первооткрывателя.

Подводя итог анализу природы новаторства, Чижевский пишет: *«Всякая творческая личность должна быть уничтожена, ибо она мешает спокойно жить»* - вот лозунг девяноста пяти процентов населения земного шара... *Непризнанных гениев больше, чем признанных»*.

Но и признанным гениям бывает очень нелегко. Пример тому – **Михаил Васильевич Ломоносов**. Как писал о нём академик В.И. Вернадский в 1911 году (журнал «Стратегия России», №11, 2011), *«ни раньше, ни позже в нашей стране не было более своеобразной, более полной творческого ума и рабочей силы личности. Ещё в 1731 г. Ломоносов был полуграмотным крестьянином, через 10 лет он стоял – по тому, что было ему известно и что было им понято, - в передовых рядах человечества»*. Тем не менее, *«то, что пришлось переживать Ломоносову в середине XVIII в., то же приходится переживать нам теперь, в начале XX столетия. Работа М.В. Ломоносова шла в тяжёлой обстановке непонимания, нужды и препятствий. Несколько лет – и каких невозвратных лет – он добивался лаборатории»*.

Он вышел из нужды и мог предаться своим научным работам лишь посторонним трудом – сочинением од, устройством фейерверков, - только

как придворный стихотворец. На каждом шагу ему приходилось защищать своё достоинство, бороться за равенство русской научной работы с западным творчеством – и приходилось бороться не только с «немцами» Петербургской академии, часть которых его поддерживала, но и главным образом с их русскими союзниками во влиятельных кругах правительства и общества».

Но давайте будем реалистами! Препятствия, чинимые любому гению и новатору, - во многом неизбежны. Это отмечает и сам В.И. Вернадский, упоминая о сложностях науки в 1911 году.

Гений, новаторство и одиночество, изоляция – если не синонимы, то часто неразлучные состояния. Одиночество необходимо и для самого творчества.

Признанным гением считается и **Никола Тесла**, который родился в Хорватии в 1856 году. Он изобрёл индукционный мотор, лампы дневного света и беспроводную связь, снаряды с дистанционным управлением, летательный аппарат вертикального взлёта и лазерное оружие. Даже падение Тунгусского метеорита некоторые считают делом его рук. Он предполагал, что посредством рентгеновских лучей благодаря резонансу можно расколоть Землю. Возможность *«растворения материи в эфире»* Тесла считал наивысшим научным подвигом, который человек может совершить в будущем (статья В. Абрамовича «Физика эфира и теория относительности», журнал «Дельфис, № 1, 2003). Тесла изучал также ментальные взаимодействия человека с эфиром и предполагал, что существует *«всепроникающий посредник или субстанция, которая выдерживает любой вид напряжения или энергии как физической, так и психической»*. Он был уверен, что мозг человека, как и другие части тела, испускает и поглощает волны наподобие световых или тепловых, которые могут влиять на отдалённые тела и мир вообще. *«Каждый атом или каждая молекула, - писал Тесла, - сама по себе есть живое существо, наделённое способностями воспринимать и помнить, а также каким-то образом организовываться»*.

Человеком Тесла был для обывателей странным. Его биограф М. Сейфер пишет: *«С точки зрения теории Фрейда Тесла был анально-маниакальной личностью с подавленной сексуальностью, чья энергия была направлена в научное русло»*. У него было много особенных привычек: *«Идя на всё, лишь бы избежать рукопожатий, изливая свою любовь на птиц, не подпуская гостиничных служащих на расстояние ближе, по крайней мере, трёх футов, выбрасывая воротнички и перчатки, один раз надев, Тесла также установил и другие жёсткие правила»*. Кроме того *«стройный эпикуреец уверял, будто полностью отказался от мяса. Тесла верил, что в будущем дешёвую и здоровую пищу будут производить из мёда, молока и пшеницы. В конце 1930-х годов учёный ел совсем мало, перейдя с мяса на рыбу, с рыбы на овощи и, наконец, на тёплое молоко, хлеб и некоторые продукты, будящие его «жизненную активность...»*

Сам о себе Тесла как-то сказал: *«Я годами кормил голубей – тысячи голубей. Но среди них была одна прекрасная птица, белоснежная, с серыми крапинками на крыльях. Это была самка. Стоило мне позвать её, и она тут же прилетала. Я любил эту голубку так, как мужчина любит женщину, и она отвечала мне взаимностью. Пока она была со мной, моя жизнь имела смысл».*

Врачи ещё не успели констатировать его смерть в возрасте 86 лет, а агенты ФБР уже выносили опечатанные коробки с документами и макетами машин из его квартиры. Несмотря на огромную известность при жизни, его имя надолго предали забвению. Лишь в 80-е годы оно вновь стало известно.

Несомненным гением являлся и человек-легенда, изобретатель уникальных летательных аппаратов, **Роберто Людвигович Бартини** (полное имя - Роберто Орос ди Бартини), родившийся 14 мая 1897 года в Австро-Венгрии в аристократической семье. Он увлёкся идеями марксизма-ленинизма, когда находился в лагере военнопленных под Хабаровском в 1920 году, вступил в Итальянскую компартию и отказался от наследства примерно в 10 млн. долларов того времени. После фашистского переворота в Италии в 1922 году нелегально перебрался в СССР, где поначалу занялся проектированием гидросамолётов. Затем проектировал морской бомбардировщик, стратегические сверхзвуковые бомбардировщики, самолёты амфибии с вертикальным взлётом и многое другое (например, небывалого самолёта, на котором можно было бы без посадки обогнуть Земной шар, сверхзвуковой *«летающей лодки»*). Бартини был обвинён в пособничестве «врагу народу» (Тухачевскому) и шпионаже в пользу фашистского режима, приговорён к десяти годам тюрьмы, где продолжал работать под руководством Андрея Туполева. Вышел из заключения в 1948 году. Умер конструктор в 1974 году (журнал «Компания», 17 сентября 2012 г.). Кстати, пройдя через ГУЛАГ, пытки и унижения, Бартини продолжал верить в коммунистическую идею, предполагая, что лишь её воплощение осуществляется в СССР неправильно.

Как и многие гении, Бартини задумывался над строением мироздания. Так, например, мне неоднократно говорил В.П. Грибашёв, что *«советский авиаконструктор итальянского происхождения Орос ди Бартини считал, что мир шестимерен в семеричной системе исчисления (то есть единство мира (1) выражается трёхмерностью (3) материального мира и трёхмерностью (3) воображаемого. Это способ рассмотрения любого явления как единство самого явления и его отражения»* (В.П.Грибашёв, Н.И.Шелейкова «Что такое «Спектральная логика» и «Спектроглобус Грибашёва»). Как сообщается в уже упомянутой статье журнала «Компания», Бартини предложил также периодическую таблицу законов физики, которая позволяла прогнозировать пока не открытые законы. В частности, ему приписывают открытие *«закона сохранения мобильности»*.

Но даже признание и почести не спасают новаторов ни от одиночества, ни от отчаянья, даже самоубийства. Известный конструктор космической

техники, Президент Академии наук СССР, **Мстислав Всеволодович Келдыш** покончил жизнь самоубийством 24 июня 1978 года. После сложной операции у него проявилась депрессия, как пишет автор книги «Соприкосновение с космосом» В.Н. Ходаков, «с элементами *самообвинения*» (Келдыш считал, что за свою жизнь наделал немало ошибок; сказались, возможно, и многолетние перегрузки, хотя он всегда производил впечатление уверенного в себе человека).

В современной России много говорится о модернизации и инновациях (то есть внедрении новаций). Но при этом мало задумываются о том, что в каждом деле необходим **баланс между старым и новым (традициями и новациями)**. И в разных сферах жизни, для разных людей и систем жизнедеятельности этот баланс будет свой. Более того, **новации формируются в результате смещения уже наличных (имеющихся) традиций**, иногда очень причудливого их скрещивания и взаимодействия. На примере русского изобразительного искусства конца XIX - начала XX века об этом пишет, например, М.Г. Неклюдова. В монографии «Традиции и новаторство в русском искусстве конца XIX - начала XX века» она рассматривает искусство данного периода не только как взаимодействие традиций и новаций, но и как сочетание западного и восточного стиля изображения мира и человека (на примерах проявления античных, готических, византийских, древнерусских мотивов в творчестве многих русских художников конца XIX - начала XX века).

Наверное, **новации, как и идеи, циркулируют во времени и пространстве**, поэтому, во многом, «новое – это хорошо забытое старое». Наконец, **нет новаций без их носителей**, то есть новаторов, поэтому их судьба должна волновать общество и власть не меньше, чем судьба их идей.

И хотя данный раздел книги я назвала «Тернистый путь людей, идущих впереди», вернее было бы сказать, что **речь идёт не столько о тех, кто опередил своё время, сколько о тех, кто не вписался в своё время и в своё окружение**. Тем более что почти любой первооткрыватель никогда не знает наперёд, опередил ли он своё время, внёс ли в науку и социальную жизнь что-то действительно новое, либо просто привлёк внимание научной или широкой общественности к тому или иному природному или социальному явлению. Тем более что успешная для одной из сторон борьба мнений в науке, как и одержанная тем или иным научным, мировоззренческим подходом победа, со временем обращается если не в поражение, то попросту растворяется в ткани жизни путём синтеза с ранее отвергнутыми идеями. Так, например, случилось с представлением о существовании эфира в физике.

Ещё один пример - это борьба идей в биологии в XX веке в СССР, которую настойчиво связывают с противопоставлением В.И. Вавилова, как одного из основоположников генетики, - Лысенко, как противнику генетики. Но, наверное, **суть конфликта может быть сведена к мере, признанию той**

или иной степени значимости наследственности и изменчивости, их соотношению. Одна сторона главенствующим принципом эволюции, развития признавала наследственность, другая – изменчивость, хотя истина, наверное, заключалась в определении соотношения между этими противоположностями. Острота этого противопоставления обуславливалась тем, что **миром в то время правило дуалистическое мышление**, поэтому и научный спор приобрёл непримиримую, классовую суть, вылился в борьбу не на жизнь, а на смерть.

В книге Юрия Мухина «Русская правда. Продажная девка генетики» мы находим утверждения, что Лысенко лично Вавилова не уничтожал и к генетике относился хорошо. Но поскольку он был практиком, а не теоретиком, то скептически оценивал его работы и с насмешкой относился к узким профессионалам-учёным, которые накормить голодную страну не могли. И, хотя как учёный, Лысенко, возможно, был слабее Вавилова, как организатор науки и агроном он имел перед ним преимущества. Президент ВАСХНИЛ Лысенко головой отвечал в те годы перед правительством за подъём продуктивности сельхозугодий СССР в короткие сроки. И проблеме он действительно решил: поднял урожайность на 65% за период с 1947 по 1955 год. Вавилов же считал эту задачу невыполнимой. Мухин также пишет, что когда Лысенко уволили, урожайность опять снизилась, то есть она выросла лишь на 10% за период с 1958 по 1965 год, поэтому Н.С. Хрущёв был вынужден вернуть его на прежнее место хоть и не надолго. Лысенко, кстати, выступил против увлечения генсека кукурузой, так как мало подстраивался под власть имущих. Лысенко был также против освоения целины и предлагал деньги, предназначенные для этого, вложить в традиционные хлебные российские районы, в улучшение их земель, а целину предлагал оставить для скотоводов до лучших времён, когда появятся соответствующие агротехнические приёмы земледелия. Покорителям целины он предрекал эрозию почв и песчаные бури, что затем подтвердилось. Что касается выступлений против генетики, то Лысенко опасался её использования в политических целях, превращения в служанку ведомства Геббельса, что и произошло в Германии. А от теоретиков-биологов он требовал личного участия в создании советского хлеба, хотя они давали ему лишь отчёты о размножении мухи дрозофилы.

Кстати, книга «Русская евгеника. Сборник оригинальных работ русских учёных (хрестоматия) под общей редакцией В.Б. Авдеева» содержит немало подтверждений тому, что безоговорочное следование тому или иному принципу без поиска баланса с принципом противоположным, может завести далеко и разрушить целостность любого явления. Речь идёт, прежде всего, о соотношении генетических и социальных регуляторов жизни отдельных людей, народов и общества. В этом сборнике мы найдём рассуждения учёных о разумном подборе супружеских пар (*«рациональном бракосочетании»*), об общественном контроле заотягчённой наследственностью, о регламентации деторождения с целью избежать

вырождения того или иного народа или всего человечества путём принудительной стерилизацией, о путях выведения сверхчеловека (то есть более приспособленного к условиям существования индивида), о формировании *многонационального генофонда нации* и искусственном осеменении; о *генетическом социализме* и коммунизме на евгенической основе (кстати, И.В. Сталин не ответил на письмо Г.Г. Мёллера с подобным предложением и был очень им раздражён), о скрещивании человека и обезьяны, о попытках вывести *недолюбопытных*. Советскими учёными отмечалось, что *«война является фактором, стимулирующим процессы расового вырождения»*, так как она осуществляет отбор в пользу менее культурных (идея классика советской антропологии В.В. Бунака). В 1930 годах в сфере генетики советские учёные сотрудничали с немецкими учёными из Третьего Рейха. Работы В.И. Вавилова и Н.Н. Кольцова регулярно печатались в англоязычных и немецких евгенических изданиях *«с лестными откликами»*. В.Б. Авдеев отмечает, что *«евгенические тенденции были присущи человеческим сообществам на всех стадиях существования»*. Как, наверное, и гуманистическое стремление сохранять жизнь всем инвалидам и преступникам (то есть **тоталитарное, одномерное мышление всегда на службе и у политики, и у науки**). Большое разнообразие научных течений и идей, свойственное начальному периоду Советской власти не только в генетике, но и в других сферах жизни, затем сменилось резкой нетерпимостью к инакомыслию на основе обострения *«классовой борьбы»* (кстати, она, как **проявление дуалистического мышления, также существовала во все времена**), усиленной во многом и сложной международной политикой, геополитическими притязаниями западных стран.

Мухин утверждает также, что Вавилов был арестован в 1940 году не за генетику, а как один из руководителей *«Крестьянской партии»*, которая в своё время активно призывала Запад к интервенции в СССР. Более того, в 1948 году погром генетики осуществлялся во многом самими генетиками, а Лысенко был лишь врагом *«чистых»* учёных и *«классической»* генетики, которая отрицала вообще изменчивость генов, их зависимость от внешней среды. А Лысенко и Мичурин считали, что гены меняются под влиянием внешней среды чаще и направлениее, чем полагали классические генетики. Другим спорным вопросом был вопрос о сосредоточении наследственности в генах. Классические генетики приписывали эти свойства только хромосомам, а *«лысенковцы»* считали, что наследственные признаки передаются и без хромосом. И современная молекулярная генетика подтвердила выводы последних. За доказательство утверждения, что наследственные изменения носят приспособительный и направленный характер, американка Барбара Макклinton в 1983 году получила Нобелевскую премию, а Лысенко продолжают и сейчас считать только невеждой. Кстати, и Вавилов не отрицал изменчивости генов.

Но спор Вавилова и Лысенко не закончен. Если миру грозит голод и угроза вырождения зерновых и других растительных культур, то уникальная коллекция зерновых культур, собранная под руководством Вавилова, может способствовать выживанию всего человечества. Эту коллекцию не съели даже в блокадном Ленинграде, где были случаи поедания людей и собственных детей! Это ещё одно доказательство, что духовные потребности могут быть сильнее физиологических, в частности, голода.

Длинная история спора Лысенко и Вавилова хорошо иллюстрирует **многослойность истины и сомнительность любой однозначной расшифровки событий**. Кстати, не только Вавилова, но и позднее Лысенко погубила одномерность, тоталитарность мышления того времени. Любого человека тогда запросто оценивали по одному (считавшимся главным) признаку и объявляли однозначно либо «плохим», либо «хорошим», поэтому легко было стать «врагом народа» лишь на основании отдельного факта биографии или даже высказывания.

Можно привести и другие примеры из истории науки, техники, философии, когда судьба учёного или интеллектуального подвижника оценивалась лишь по единственному, главенствующему в данное время, в определённой среде критерию, который становился решающим (то есть на основе **тоталитарного мышления**). То же самое происходит и в процессе развития науки и общества в целом. То есть, по сути, **логика развития науки и общества на современном этапе не способна изначально исходить из заведомо более совершенного, целостного восприятия реальности, совмещающего не только противоположности, но и их оттенки**. Подобная логика даже не диалектична; она лишь дихотомична, поскольку основана на принципе «или-или». Автор рассматривает в своих книгах подходы к «Спектральной логике», которая, возможно, открывает новую парадигму не только в мышлении, но и в науке на основе «картины мира» с более сложным и системным описанием реальности, чем сейчас принято. (Об этом подробнее скажем в **разделах 5 и 6** нашей книги).

А пока мы вынуждены изучать борьбу противоположных идей в процессе развития науки и техники, выразителями которых являются конкретные учёные и подвижники со сложными судьбами, если не изгоев, отверженных и «возмутителей спокойствия», то - первопроходцев и новаторов. Примеры можно найти в книгах: «Сеятели и хранители. Очерки об известных агрономах, почвоведрах, селекционерах, генетиках...», «От машин до роботов. Очерки о знаменитых изобретателях», «Биографии великих химиков», В. Штрубе «Пути развития химии» и в других.

Самым распространённым обвинением своих идейных противников в науке, как и в культуре, в религии, является **обвинение в «лженаучности» или в ереси**. Обвиняющие, судьи, чаще всего, принадлежат к главенствующей парадигме знаний и представлений о мире, которая принимается ими за абсолютную и единственно правильную. Они принадлежат к числу общепризнанных авторитетов или власть предержащих,

что позволяет им, подобно Сталину, прервать слова выступавшего учёного Н.И. Вавилова репликой: *«Это вы, профессора, так думаете. Мы, большевики, думаем иначе»* (сборник «Сеятели и хранители. Очерки об известных агрономах, почвововедах, селекционерах, генетиках», стр. 413). Само по себе это замечание, если бы оно произносилось в порядке научного спора или обмена мнениями, несмотря на свою резкость, не содержит угрозы, но, будучи произнесено столь облечённым высшей властью лицом, да ещё и в присутствии коллег и авторитетных людей, невольно вело к гонениям и даже представляло угрозу для жизни. И причиной этому являлось не только дуалистическое мышление, основанное на незыблемости идеи классовой борьбы самого Сталина, но и неготовность большинства его современников **воспринимать неоднородность единого пространства жизни, понимать извечную многоукладность общественной жизни.** В условиях доминирования между людьми отношений вражды по тому или иному параметру жизнедеятельности новатор часто превращается во «врага народа», становится «козлом отпущения» для власти. Даже такая глыба, как авиаконструктор Андрей Туполев, был осуждён в СССР за антисоветскую деятельность. Но в условиях тюрьмы он создаёт бомбардировщик ТУ-2, ставший лучшим в период Второй мировой войны. Этот уникальный человек, хотя и ненавидел обстоятельства несвободы, говорил, что *«любить надо ту Родину, которая есть»*. Несмотря на туберкулёз и огромные перегрузки, он прожил 84 года, был прекрасным семьянином.

Выдающийся российский психолог **А.В. Петровский** в книге «Психология и время» привёл характеристики основных направлений и отечественных школ психологии (*естественно-научное* направление шло от Сеченова к Павлову, Бехтереву, Вагнеру, Ухтомскому, Бернштейну и другим; *религиозно-философское* направление представлено именами Владимира Соловьёва, С. и Е. Трубецкими, Л.М. Лопатиным; *эмпирическая психология* сложилась на базе Психологического института имени Л.Г. Щукиной при профессоре Г.И. Челпанове). К сожалению, излишнее увлечение материализмом, который связывали во многом с марксизмом-ленинизмом и учением физиолога Павлова, привело к перекосам в развитии психологии и гонениям на многих талантливых, самобытных психологов. От обвинений психологии в идеализме справа и от захвата её слева – механистическими представлениями, предельно упрощающими психическую жизнь человека, спас во многом профессор К.Н. Корнилов. Особенно тяжёлым был период в 1936 году после Постановления ЦК ВКП (б) «О педологических извращениях в системе Наркомпросов». Психология попала в «застенок». «Смертный приговор» фактически был подписан психологии труда, инженерной психологии и многим другим прикладным отраслям науки. Особенно досталось педологии – науке о детях. При этом *«некоторые идеи, идущие от марксизма, были в достаточной мере продуктивны. Прежде всего, ориентировка на оценку развития сознания человека с учётом социально-экономических обстоятельств, в которых он находится»*. Но

изучать наследственность при этом не разрешалось. А.В. Петровский отмечает: *«Разгром педологии фактически свёл на нет права психологов «заглядывать в душу ребёнка».* А ведь у молодёжи всегда были психологические проблемы и страсть к самопознанию. Излишнее увлечение учением Павлова привело к фактической замене психологии физиологией высшей нервной деятельности. Тем не менее, сам И.П. Павлов был верующим человеком, посещал службы в Казанском соборе, писал обличительные письма В.М. Молотову и наркомму Г.Н. Каминскому. В письме от 10 октября 1934 года Каминскому 85-летний учёный Павлов признавался: *«...К сожалению, я чувствую себя по отношению к нашей революции почти противоположное вам. В вас, увлечённого некоторыми, действительно огромными положительными достижениями её, она «вселяет бодрость чудесным движением вперёд нашей Родины», меня же она, наоборот, очень тревожит, наполняет сомнениями.*

Думаете ли вы достаточно о том, что многолетний террор и безудержное своеволие власти превращает нашу и без того довольно азиатскую натуру в позорно-рабскую?...А много ли можно сделать хорошего с рабами? Пирамиды? Да; но не общее истинное человеческое счастье...»

А.В. Петровский пишет: *«Я придумал своего рода градацию науки в годы советской власти. По первой категории проходили «репрессированные науки». Например, педология, евгеника, генетика. По второй – науки «лишенцы»...К этой категории могли быть отнесены психология, отчасти кибернетика, психосоматика....Третья категория – идеологизированные и потому подконтрольные в своих проявлениях, часто фальсифицированные – история, литературоведение, политэкономия, правоведение и другие. И, наконец, четвёртая категория – относительно счастливая: математика, физика, геология, астрономия, химия и т.д.»* Поэтому *«страшиновато было читать в архиве института протоколы заседания кафедры, на котором изобличали Рубинштейна во «фрейдистских извращениях». Старый психолог был изгнан из института, ослеп и вскоре умер».*

В 1938 году в тюрьме НКВД оказался будущий профессор психологии М.Г. Ярошевский (по абсурдному обвинению в попытке взорвать Дворцовый мост, убить вождя ленинградских большевиков А.А. Жданова). *«Почти полтора месяца он пролежал на цементном полу камеры в «Крестах» рядом с Львом Николаевичем Гумилёвым»,* - пишет А.В. Петровский.

А.В. Петровский сообщает о судьбе уникального изобретателя Л.С. Термена (родился в 1896 году). Кроме изобретения уникального музыкального инструмента термневокса (его звучание рождалось бесконтактным способом путём движения ладоней), он ещё в 20-е годы сконструировал телевизор, а, вернувшись в 1938 году из США и попав по этапу в Магадан, изобрёл беспилотный самолёт. Вышел на волю лишь в 1947 году. Выбить комнату уникальному изобретателю удалось лишь с помощью знаменитой лётчицы В.С. Гризадубовой. (Кстати, Термен с успехом в 1922

году продемонстрировал свой музыкальный инструмент Ленину, который исполнил на нём «Жаворонка» Глинки почти самостоятельно).

Известный психотерапевт, основатель позитивной психотерапии Вильгельм Райх пытался примирить психоанализ и марксизм, но его идеологические взгляды стали неприемлемыми для психоаналитиков. Поэтому в 1934 году он был исключён из интернациональной Психоаналитической ассоциации, а ещё раньше, в 1932 году, - из Германской коммунистической партии (за его преобразования в сфере сексуальной гигиены и создание кружков для рабочих по половому воспитанию). Он был изгнан также из трёх стран.

Термин «лженаучности» в наши дни прочно закреплён за астрологией, хотя, как отмечает В.К. Кузаков в статье «Астрология сквозь призму историографии истории астрономии», *«астрология есть историко-культурная реалья, но, вероятно, ещё более она играла роль фактора, приёма, снимавшего психологическое напряжение, в иных конкретных условиях достигавшего максимума»* (сборник «Естественно-научные представления Древней Руси», с 282). Более того, все астрономы прошлого были астрологами, да и современные критерии «научности» (при их спорности самих по себе) вряд ли можно применять к оценке способов и методов получения знания в древности и в средние века.

Как утверждает в цикле статей о полях дальнего действия кандидат физико-математических наук С.А. Васильев, *«наблюдается воздействие планет на земные движения при недостаточности для этого энергии воздействия...Эти поля дальнего действия не экранируются ни стенами лаборатории, ни телами экспериментаторов, ни планетой Земля, ни металлическим корпусом автомобиля...Эти поля, судя по всему, имеют отношение к астрологии»* (сборник материалов XVI научного семинара «Система «Планета Земля» (Нетрадиционные вопросы геологии)», геологический факультет МГУ, М.: Книжный дом «ЛИБРОКОМ», 2008 год).

Польский психиатр Антон Кемпинский отмечает в работе «Экзистенциальная психиатрия»: *«Не существует бреда, который можно было бы назвать чистым бредом. Каждая созданная человеком модель окружающей действительности является хотя бы тенью правды, хотя бы и была минимально правдоподобной».*

Я убеждена, что **при сравнении, оценке тех или иных жизненных позиций и научных идей надо, по возможности, учитывать «мишень наблюдателя»**, то есть широту, глубину знаний и **мотивацию** автора тех или иных идей и даже отдельных высказываний. (Кто и как должен это делать – отдельный разговор). Ведь любая интеллектуальная деятельность, как и научное, культурное подвижничество, всегда связана с личной инициативой конкретного человека. Поскольку **инициатива - это желание и способность человека проявлять самостоятельность и свободу мыслей и действий, то она направляется хотя бы одной мотивацией из основного их спектра, то есть:** 1) внутренней нуждой, 2) внешним принуждением, страхом, 3)

стремлением к определённым благам, благополучию, 4) стремлением сэкономить собственную жизненную энергию и силы за счёт других людей или природы (часто проявляется как выгода, корысть, стремление к власти), 5) общественной пользой, долгом, стремлением быть значимым и нужным, 6) стремлением к развитию, изменению, творчеству, 7) сочувствием, жертвой ради других (даже иногда по отношению к вредным и бесполезным людям, их поступкам).

Опыт показывает, что большинство людей проявляет инициативу, как и способность к деятельности, чаще всего, в условиях крайней нужды, беспокойства и из страха, либо стремясь к каким-то благам и удовольствиям.

Настоящий подвижник и новатор, хотя и может совершать действия по принуждению и из страха, думать о богатстве и власти, испытывать нужду и материальные затруднения, **направляется**, в большей степени, **стремлением к поиску нового и истины**.

Кто-то сказал, что *«лень движет научно-техническим прогрессом»*, но лень при этом невольно «задвигает» развитие самого человека, перекрывает ему дорогу в будущее, так как для приумножения своих жизненных сил и энергии не достаточно их беречь, накапливать! Надо уметь эту энергию правильно использовать и извлекать из всего, что невозможно делать лишь за счёт совершенствования инструментария, а возможно путём больших усилий по самоорганизации, личным трудом на пути развития. Развитие же предполагает возвышение потребностей и мотиваций деятельности, что означает всё более автономное (в смысле потребления ресурсов) существование и совершенствование организации системы путём переработки внешнего и внутреннего беспорядка, хаоса в «космос» или порядок.

Парадоксально, но способность к развитию и самоорганизации предполагает добровольный отказ от накопленных материальных преимуществ в пользу преимуществ духовных, которые как раз и означают умение обходиться в материальном плане малым, то есть вести всё более природосообразную жизнь. По большому счёту альтруизм при этом оказывается выгоднее эгоизма (!), так как, тратя и отдавая накопленное, человек выходит на другой виток спирали своего развития. Утрата способности к бескорыстному дарению, как и стремления делиться своими благами, горестями и радостями, мыслями, - признаки нравственной болезни человека, которая обедняет жизнь. Недаром мы любим больше всего своих родителей и детей, иногда своего единственного партнёра, - ведь бескорыстие нашей и их ответной любви придаёт жизни высший смысл, который мы теряем с утратой самых близких.

Но в основе альтруизма лежит, несомненно, не только благое желание и естественное стремление помогать другим, соответствующая мотивация к самопожертвованию, но и **наличие свободного запаса энергии**, которым человек располагает. Если индивид слишком занят своими проблемами, находится в стрессе, мало спит, плохо и неправильно питается, недостаточно

организован, то свободной энергии, как и свободного времени, у него почти нет, поэтому он мало способен и на благородные поступки по отношению к другим.

Объём свободного запаса энергии (т.е. «адаптационный резерв») обусловлен не только наследственными факторами и качеством окружающей природной среды. Он зависит от психической установки человека, системы образования, культуры, так как «связать» и потратить любой запас энергии на пустяки, опираясь на расхожую рекламу, либо призывы родных и близких, собственные прихоти и привязанности, всегда просто, как легко и любые деньги потратить в игорном доме.

Новатор несёт в себе определённый импульс к тем или иным социальным изменениям, свободный запас энергии и воли, иногда высокий потенциал знания о мире, невостребованной информации. Но всё это личное и внутреннее богатство новатора нуждается в организации и может быть использовано как для добра, так и во зло. Поэтому, хотя *«новатор - основная движущая сила общества»* (выражение философа М. Байкова), движение может быть направлено в разные стороны и к разным целям.

Используя подход историка Л.Н.Гумилева, социального новатора можно считать «пассионарием», человеком страстным, одержимым стремлением к социальным изменениям, то есть к вольному или невольному, сознательному или бессознательному разрушению сложившихся привычек, традиций, стереотипов сознания и образа жизни.

Феномен новатора изучен недостаточно, но с уверенностью можно сказать, что **социальный новатор - выразитель идей своего времени и окружения, носитель и индикатор социальных проблем и болевых точек общества.** Но человечество лишь подходит к раскрытию, исследованию, а не сокрытию болевых точек развития, вооружая, тем самым, себя механизмом упреждения общественного развития, опережающего отражения действительности. И в этом смысле, новатор - живой носитель опережающего отражения действительности, чутьё и опыт которого необходимо использовать при прогнозировании социально-политического развития общества.

В настоящее же время большинство политических сил при взаимодействии с инициативными людьми руководствуются принципом «нет человека - нет проблемы», хотя проблемы, на самом деле, всё равно остаются, как остаются циркулировать в ноосфере Земли и разнообразные идеи и новации.

Социальный эффект от работы с новаторами заключается не только в своевременном внедрении их идей, что позволяет вовремя избегать социальных потрясений и уменьшает социальную напряжённость, но и в том, что конструктивное содействие новатору способствует его личной самоорганизации. Социальный новатор, который не находит понимания и поддержки как в ближайшем своём окружении, так и в обществе в целом,

может нести в себе огромный заряд разрушения и агрессии, что хорошо иллюстрируется проблемами одарённых детей и пассионарных людей.

В новаторе, как в фокусе, сконцентрирована потребность к новому и изменению самого себя и окружающего мира, и эта потребность бессознательно ищет себе выхода. Сублимировать, трансформировать, направлять и изменять эту потребность изначально, от природы, умеет не каждый новатор, поэтому проблема организации народной инициативы и движения новаторов упирается, прежде всего, в проблему образования и саморегуляции.

Экономический эффект от новаторства оспаривать никто не станет. В современном мире без социального прогноза, как и без внедрения новых идей, прожить невозможно, как невозможно без этого получить прибыль и извлечь выгоду. Но сегодня экономика особенно прочно сомкнулась с экологией и политикой, поэтому на внедрении новаций и торговле «ноу-хау» можно делать не только деньги, но и успешную политику. Тот, кто владеет знанием, владеет и ситуацией, контролирует её, поэтому смело можно говорить о **политическом эффекте** от новаторства.

Новое знание позволяет не только открывать новые ресурсы развития, но и превращать отходы в доходы. Настоящее знание, с которым нельзя путать эрудированность и информированность, невольно трансформирует и преобразует природу его носителя, меняя структуру его потребностей и мотиваций.

И хотя новация и новатор для общества - источники новой информации, нового знания, необходимо учитывать, что в ряде случаев новация - это вовсе не новое, а хорошо забытое старое, либо «чужое», заимствованное у соседа.

Новатор, по-настоящему владеющий новым знанием и обладающий большим, чем окружающие, свободным запасом жизненной энергии, сам редко стремится к власти или привилегиям, пренебрегая даже элементарными человеческими благами, живя отчасти вне реального времени-пространства, - своей внутренней напряжённой жизнью. Не преследуя ярко выраженной экономической и политической цели сам, он иногда становится инструментом в руках других людей, которые используют его в своих узких или корыстных целях.

Но то, что выгодно или полезно одним людям, то убыточно и даже вредно другим, поэтому построение баланса интересов между отдельными людьми и группами, социальными слоями населения, - задача властных структур и политиков всех уровней, если они хотят, как минимум, прийти к власти, или, как максимум, построить общество большего благоденствия. И организовать такой баланс, как и разработать модель устойчивого развития, могут помочь социальные новации и новаторы, которые владеют **опережающим отражением действительности**, знанием о проблемах и тупиках развития человечества в целом. **На основе мониторинга новаций**

можно сформировать механизм отрицательной обратной связи для обеспечения более устойчивого развития общества.

Хотя социальный новатор - не враг своего времени или окружения, а лишь выразитель их проблем и болевых точек, отношение к нему общества никогда не бывает однозначным и доброжелательным. Ведь новаторы – это всегда чудаки, которые берут на себя смелость стать первопроходцами, нарушителями сложившегося консенсуса, возмутителями спокойствия и согласия, за что они зачастую провозглашаются еретиками, изгоями или просто становятся бродягами и бомжами. Как скачкообразное, революционное, так и плавное, эволюционное, движение вперёд, осуществляется во многом за счёт технических и гуманитарных профессиональных нововведений. Но, **наверное, самые радикальные и смелые новации почти всегда создают «непрофессионалы», так как это требует уникального сплава разнообразных знаний и навыков**, сочетания узкого профессионализма с «дилетантизмом» и широким кругозором, эрудицией; сочетания рационального ума с пламенным воображением.

Новатор, тем более, социальный, почти всегда, - критик, отклонение от нормы, возмутитель спокойствия, который может создавать информационные перегрузки и проблемы не только чиновникам и власть предержащим, но и своим ближним. Новатор и творческий человек – психологическая и даже материальная нагрузка на общество людей традиционных и консервативных, поэтому соотношение людей творческих и обычных никогда не бывает в пользу первых. Даже не стремясь выделяться, новатор замечен и самобытен. А большинство людей раздражает любая «инаковость» сама по себе. Такое неприятие связано не только с информационными перегрузками и нелёгким характером новатора, но и с тем, что у обычного человека свободного запаса энергии значительно меньше, чем у новатора. Энергия, к тому же, бывает сконцентрирована, сосредоточена в определённом направлении, либо распределена привычным образом, поэтому обычный человек не всегда готов тратить свои силы и время на взаимодействие с новатором. Ведь с собой новатор приносит не только новые идеи и ценные предложения, но и проблемы, первая из которых заключается в том: «Что с этими идеями делать?»

Кроме того, отличить новатора от просто сумасшедшего бывает трудно не только с первого взгляда, а для большинства новаций необходима специальная экспертиза как узких профессионалов (они часто дают отрицательную оценку), так и людей с широким кругозором. Хотя наличие некоторых психических отклонений в личности новатора само по себе ещё ничего не говорит о качестве его идей, их истинности или ошибочности, психологические особенности личности новатора часто мешают как благоприятному общению с другими людьми, так и внедрению самих идей. Поэтому от новатора легче всего отмахнуться, не вступая с ним в диалог, либо просто послать его подальше. В лучшем случае новатора выслушивают и дают ему дружеский совет, положив его идею «под сукно».

Как считал академик В.И. Вернадский, отличить гения от еретика не дано современникам. Но зато им всегда удаётся, руководствуясь узким здравым смыслом, судить о «чудаках» и социальных новаторах, замалчивая их открытия или глумясь над ними. Поэтому наиболее настырных и инициативных новаторов раньше отправляли на костёр, их часто сажали в тюрьмы и сумасшедшие дома, уничтожали морально и физически. Но такова человеческая природа восприятия всего нового и необычного, таков уровень развития общественных отношений, не позволяющие энергию новаторов направить в нужное русло.

Подобно тому, как лишь ничтожная часть человеческих сперматозоидов зарождает новую жизнь, большинство идей, приходящих в головы людей, никогда не смогут и, возможно, даже не должны реализоваться! Более того, **на Востоке, в отличие от Запада, всегда существовала альтернатива стратегии реализации идеи, - «воздержание» от неё, которая выражалась в организации не столько внешнего, сколько внутреннего мира человека.**

Известный математик и исследователь изменённых состояний сознания, переживший репрессии, Василий Васильевич Налимов, анализируя развитие науки как системы, в книге «Облик науки» пишет о неизбежном существовании парадигм (*«парадигма – это стабилизирующий отбор»*), то есть доминирующих подходов к оценке знаний, труда учёных на разных этапах развития науки. Ведь *«наука – каждый этап её развития – задаётся определённым набором разрешённых вопросов. Легко привести примеры безусловно запрещённых, хотя логически правомерных вопросов... типа: зачем существует закон Ома, ...почему и зачем возникли законы природы, зачем существует мир, в чём смысл мира»*. Даже различие в культурах, считает В.В. Налимов, - *«это, прежде всего, различие в разрешённых вопросах»*. Он подкрепляет это ссылкой на разговор Понтия Пилата с Христом. Если Понтий Пилат (человек эллинской культуры) мог начать беседу с вопроса, что есть истина, то для Иисуса Христа, как представителя другой культуры, этот вопрос был запрещён.

О реальном соотношении традиций и новаций в науке во многом говорит комментарий В.В. Налимовым высказывания Н.Винера о том, что, вероятно, 95% оригинальных работ в математике написаны 5% учёных, но большая их часть не была бы написана, если бы остальные 95% не содействовали созданию высокого критического уровня. В.В. Налимов отмечает: *«В науке недостаточно выдвинуть новую идею – надо суметь ещё преодолеть барьер интеллектуального поля, препятствующего её признанию»*.

Отрицательная реакция на нововведения и личность новатора связана во многом с особенностями психического восприятия человеком окружающего мира. Человек способен осознавать, в основном, лишь информацию из зоны своего ближайшего развития. Но, несмотря на

сложность восприятия новаторства, **во все времена и у всех народов были свои способы добычи нетрадиционного мнения и свежего взгляда на вещи.** На Руси, например, существовали скоморохи, «дураки» и святые юродивые, которые имели право открыто высказывать своё мнение даже представителям высшей власти. Всем известна роль придворных шутов, как на Востоке, так и на Западе (например, при Испанском дворе в XV1-XVII вв.). Сказки всех народов изобилуют простоватыми героями, побеждающими всех и вся, а монаршее доверие Григорию Распутину, как и народное увлечение Анатолием Кашперовским, - вовсе не прихоть, а потребность людей в новизне и чуде.

Поиск или формирование благоприятной социальной среды для восприятия той или иной новации - кропотливая и многоаспектная работа, связанная не только с организацией внедрения новации, но и с созданием условий для выживания самого носителя идеи, так как новатор не может нормально существовать и, тем более, развиваться, в условиях социального вакуума, который иногда убивает быстрее откровенной вражды и преследования. Резко отрицательное отношение к новациям, подавление народной инициативы и творчества бывает связано не только с психологией восприятия новаций, но и с наличием реальной угрозы утраты благополучия или даже самого существования противников новатора и новаций. Такая угроза, вольно или невольно, возникает со стороны новатора, как носителя альтернативной или конкурирующей идеи по отношению к существующей научной и политической парадигме. Внедрение, например, новых источников энергии или психологической установки на сбережение природных ресурсов и ограничение материального потребления, может быть негативно воспринято людьми, работающими в нефтяной и газовой отрасли, или теми, чьё благополучие зависит лишь от расширения объёмов потребления и торговли. Внедрение системы здорового или вегетарианского питания, например, может «перекрыть кислород» производителям искусственных или мясных продуктов, не желающих менять свой привычный образ жизни. Социальные новации «левой» части спектра (типа социалистических или коммунистических идей) мешают представителям капитала и финансистам зарабатывать большие деньги, править миром безраздельно. Поборники народной медицины и естественного образа жизни с трудом находят понимание, высмеиваются в среде профессиональных врачей и чиновников здравоохранения, хотя чудесные исцеления и эффект «плацебо» никто не отменял. Богоискательство вне церковной и конфессиональной практики не поощряется ни одной религией... **Изменяться, развиваться всегда трудно и даже больно!**

Добровольный отказ от накопленных преимуществ или возвышение потребностей и мотиваций, как условие эволюционного, а не революционного развития общества, и механизм снятия противоречий между властью предрержащими и обделёнными ею, пока мало кому понятен и доступен в нашем обществе.

Добровольное введение больших изменений практикуется некоторыми американскими и японскими фирмами, но охватывает, в основном, производственную сферу и почти не ставит под сомнение такие человеческие мотивы, как стремление к благам и выгоде, успеху, абсолютизируя их. Процесс же развития общества диктует необходимость работать на всём спектре человеческих мотиваций, что в рамках капиталистической, рыночной формации, основанной на получении прибыли, расширении потребления и производства, осуществить почти невозможно. В этих условиях затруднительно и принципиально иное (равноправное) отношение к природе, при котором она не рассматривается лишь как безгласный ресурс и средство удовлетворения безграничных потребностей человечества. Внедрение же социальных новаций, призванных изменить общественные отношения и парадигму управления природой и обществом на «ноосферную», то есть разумную и природосообразную, затруднено стремлением некоторых социальных структур сохранить накопленные преимущества любой ценой.

Но неизбежность развития, как условие сохранения жизни и выживания, на наш взгляд, заставит всё же по-новому взглянуть на проблему производства и распределения, потребление материальных, социальных и духовных благ. При этом хотелось бы, чтобы переход к новой парадигме управления природой и обществом произошёл наиболее плавно, сознательно и с наименьшими жертвами.

Можно остановиться также на **трансцендентном аспекте** новаторства, усматривая в нём не только творческую одержимость, которую никогда не поощряла церковь и жрецы всех времён и народов, видя в ней не столько угрозу своей власти и покушение на владение знанием и истиной в последней инстанции, сколько - путь разрушения внутренней гармонии и целостности личности. К сожалению, почти любое творчество делает человека во многом равнодушным к полноте жизни, глухим к широкому спектру проявлений человеческой натуры. С другой стороны, интуитивно каждый нормальный человек, избегающий в жизни крайностей, сторонится фанатиков и одержимых одной идеей людей. Очень мало и родителей, матерей, которые хотели бы на самом деле иметь творчески одарённых детей, если эта одарённость не вписывается в нынешнюю парадигму общественного мнения.

Трансцендентный, т.е. запредельный и недоступный пониманию аспект новаций, связан с тем, что все они принадлежат если не Богу, то ноосфере (сфере разума) и являются поэтому, своего рода, кирпичиками единого времени-пространства земной жизни, циркулируя в нём по определённым, до конца не осознаваемым, законам. Идеи, как известно, не умирают совсем, но и не побеждают навеки и окончательно. Скорее всего, они проходят определённые циклы развития, а их популярность и значимость зависят не столько от нашего умения их внедрять и силы самих идей, но и от текущего этапа развития природы и общества, который они высвечивают.

Кроме того, то или иное открытие со временем может превратиться в «расхожую истину», да и приходит оно иногда одновременно в головы

разных людей. И.Р. Шафаревич отмечает: *«История математики знает очень много примеров того, что открытие, сделанное одним учёным, остаётся неизвестным, а позже с поразительной точностью воспроизводится другим. В письме, написанном ночью перед дуэлью, окончившейся его гибелью, Галуа высказал несколько утверждений исключительной важности об интегралах алгебраических функций. Более чем двадцать лет спустя, Риман, который безусловно не знал о письме Галуа, вновь нашёл и доказал в точности те же утверждения»*. Шафаревич приводит и другие примеры совпадений и предполагает, что математика, да и наука в целом, может иметь какую-то единую цель. Поэтому основную проблему нашей эпохи видит в том, чтобы **«Обрести высшую религиозную цель и смысл культурной деятельности человечества»**.

Чисто **человеческий** аспект отношения к новациям и новаторам заключается в том, что рядом с ними, как правило, нелегко, хотя иногда и очень интересно. Новаторов, по возможности, надо воспринимать такими, какие они есть. Как писал доктор технических наук, специалист по информационной культуре Г.Г. Воробьёв, *«новатор не может работать по плану, потому что планы составляют для других на основе того, что предложит новатор. Новатор потому и новатор, что впереди него никого нет»*.

Надо также сказать и о **правовом аспекте новаторства**. Авторские права социального новатора в нашем обществе почти не охраняются. И дело не только в том, что новацию, как и рукопись, можно безнаказанно и легко украсть, но и в том, что они быстро стареют, так как даже самые пророческие из них становятся расхожими истинами. И тогда новатор, испытавший всю тяжесть мук творчества и противостояния социальной среде своего времени, становится неудачником, так как он утверждает лишь то, что теперь знают все! Новатор, не создавший себе имя, школу или предприятие, и, тем более, не опубликовавший свою идею большим тиражом, остаётся на задворках жизни.

Идея, **новация** последовательно должна пройти этапы: **1. Появление идеи. 2. Оформление, формализация идеи. 3. Оценка. 4. Обсуждение. 5. Адаптация новации к среде. 6. Вооружённость средствами реализации. 7. Реализация, внедрение. 8. Совершенствование новации и возникновение дочерних идей**. Чаще всего, эти этапы, в той или иной степени переплетаются между собой, поэтому линейная логика процесса внедрения идей требует особых усилий и концентрации.

Никто иной, как именно сам новатор, лучше всех может продвигать свою идею, последовательно проходя при этом **этапы внедренческого мастерства**: **1. Носитель новой идеи («чуждак»). 2. Изобретатель. 3. Проектант. 4. Агитатор и «имиджмейкер». 5. Менеджер, управляющий. 6. Руководитель или хозяин предприятия. 7. Предприниматель. 8. Социальный лидер**.

Но большая часть новаторов не в состоянии продвинуться дальше этапа «носитель новой идеи» самостоятельно, не стремится хотя бы

формализовать свою идею на должном уровне. Не обладая иногда навыками излагать идею понятно и интересно, в соответствии с требованиями конкретного адресата, новаторы остаются «чужаками», считая себя, порой, непонятыми окружающими. Некоторые из них всё же способны стать «изобретателями», получив авторское свидетельство или депонировав свою идею. Ещё меньшее число новаторов способны составить хороший бизнес-план, рассчитать социально-экономический эффект от внедрения своей идеи и оценить степень её жизнеспособности, соотнести с другими, предсказать область применения и границы использования.

На этапе овладения навыками агитатора формируется общественное мнение вокруг новатора и его идеи, которую начинают рекламировать уже и другие. Возникает спрос на идею. Но и это только начало, так как далее необходимо научиться вести своё собственное дело, освоив не только бухгалтерию и делопроизводство, правовые аспекты предпринимательства, но и специфику ведения деловых переговоров с заказчиками, изготовителями и возможными инвесторами. Ещё более сложным является маркетинг, то есть процесс выхода на рынки сбыта конечного продукта.

Таким образом, довести развитие новации до конца, до широкого внедрения, бывает очень трудно не только из-за отсутствия нужных материальных средств, нужной информации и деловых связей, но и из-за отсутствия должных социально-психологических навыков работы с людьми, необходимого запаса жизненной энергии и сил.

Вершиной мастерства социального новатора может стать достижение такого опыта и авторитета, когда он по необходимости или по призванию становится социальным лидером, организатором и руководителем целого направления в теории или на практике, имеет свою школу последователей (таким социальным лидером был, например, офтальмолог и руководитель политической партии Станислав Фёдоров).

Только самоорганизация самих новаторов может избавить их от социальной отчуждённости, помочь, как минимум, выжить путём кооперации с подобными себе людьми, а, как максимум, внедрить с успехом свою идею в жизнь. **Чтобы оптимизировать деятельность новаторов, необходима их самоорганизация в форме социально-политического Движения.** Но самоорганизация новаторов - дело нелёгкое и хлопотное. Новатор, как правило, плохо уживается с другими новаторами, редко интересуется чужими идеями, хотя у новаторов всегда есть общие проблемы и задачи, которые они совместно могли бы решать. Необходимая составляющая Движения новаторов - **система самообразования**, способная обучить не только азам внедренческой и финансово-хозяйственной деятельности, но и правовым, социально-психологическим навыкам. В краткий практический курс новаторства должен войти тренинг по организации своего дела, обучение навыкам здорового образа жизни, манерам поведения и техники речи, правилам формирования собственного образа (имиджа).

В процессе развития новации происходит, с одной стороны, как бы рассеяние энергии новатора и новации в окружающей среде, а, с другой, идёт набор этой энергии за счёт контактов с соответствующими этапу развития новации людьми и организациями. То есть **развитие новации – это активный и целенаправленный процесс обмена новатора со средой веществом, энергией и информацией**, который можно изобразить в форме спирали (Приложение 1: Рис. 1).

Отмечая исторически и технологически обусловленное ускорение внедрения новшеств на всех уровнях жизни, футуролог Алвин Тоффлер в исследовании социальных и психических последствий «быстротечности» (книга «Футуршок»), признаёт неизбежность негативных последствий этого неизбежного (!) процесса, пишет о необходимости «нового уровня приспособляемости», адаптации, без которых наступает «разрушительная болезнь – футуришок», шок от будущего.

Выдающийся мыслитель XX века Грегори Бейтсон отмечал: *«новаторские правила могут приноситься только ценой активизации и, возможно, перенапряжения большого числа гомеостатических контуров в обществе»* (сборник «Шаги в направлении экологии разума»). Вспомним индустриализацию и коллективизацию в СССР; достижения стахановцев, осуществлявшиеся с перенапряжением не только самих новаторов, но и всего общества. А разве достижения США или капиталы олигархов в современной России не куплены ценой унижения и обнищания многих людей, разрушения природной среды обитания? Это всё примеры господства линейной логики, когда узкая цель, выбранное кем-то направление «прогресса» вырывается из более широкого контекста бытия, без понимания его «оплаты»?

Мне кажется, что **человек мало приспособлен к тотальным стремительным и кардинальным переменам**. Тот, кто ищет перемен любой ценой, либо безрассуден, либо глупец, не знающий, что **адаптационный резерв человека всегда ограничен, то есть он способен переносить лишь некоторый объём изменений в жизни**. Ведь человек может существовать лишь в узком диапазоне температуры, давления и других природных условий. Большие и резкие колебания и изменения параметров внешней и внутренней среды для него губительны.

Большая часть жизненной энергии у человека связана, она «привязана» к определённым жизненным задачам и целям, программам, стереотипам, ориентирована на выживание. **Свободного запаса энергии у обычного человека, как правило, мало**, поэтому и на необходимость каких-либо (тем более, «безумных» и ненужных, непонятных ему) изменений он реагирует отрицательно.

Революции и катастрофы, **природные и социальные встряски освобождают большой запас свободной энергии**, так как разрушают уже сложившиеся связи. Всегда есть и будут люди, которые максимально несут собой те или иные изменения, «революции», перевороты. Им часто кажется,

что они делают другим только благо. Иногда им представляется, что они всесильны, что они не такие, как все. При этом они с трудом переносят привычную для большинства людей среду, страдают от невозможности изменить её кардинально. Характер их душевной и интеллектуальной организации, понимание явлений жизни мало стыкуются с характером организации, пониманием мира окружающих людей, поэтому он представляется новацией, нарушает традицию. Тем не менее, такие люди – носители лишь определённого уровня организации, понимания, всегда ограниченного и конкретного изменения. Ведь любая встряска, революция когда-то завершается, поэтому большая часть освободившейся энергии снова связывается. Тем более **что у человечества не только ограниченная способность принимать новое и любые изменения, но даже понять это в контексте Единого Пространства Жизни.**

Кстати, вы не задумывались, зачем наши «олигархи» ездят в Европу? И отправляют туда на учёбу и жизнь своих любимых отпрысков и членов семьи? Думаю, что они едут туда за стабильностью, комфортом. В России же, на Родине, они настойчиво культивируют хаос и изменения в собственных интересах, благодаря которым часто и зарабатывают деньги. С этой же целью, как мне кажется, многие небогатые люди ездят на свои садовые участки или в деревню, так как работа на земле возвращает их к родовым истокам большинства человечества, стабилизирует психику.

Социальная и даже природная среда вокруг всех нас в России и во всём мире сейчас резко меняется. Наступило страшное и сложное для всех время перемен (не зря на Востоке говорят: *«Не дай Вам Бог жить во время перемен»*). Один из оригинальных новаторов современности, В.И. Плохов, связывает это во многом с вертикальными колебаниями Земли, Солнечной системы (сборник: Д.Б. Пюрвеев, В.П. Казначеев, А.Н. Дмитриев «Космопланетарная интеграция планеты»). Он составил «Хронологические таблицы», в которых приводит расчёты циклов подобных вертикальных колебаний, определяющих судьбы человечества – взлёты и падения цивилизаций, развитие и вымирание живых существ, планетарных катастроф и «вспышек» жизни. Но обычному человеку страшно даже думать о космических и планетарных изменениях, он боится самых обычных перемен.

Валентин Грибашёв, автор «Спектральной логики», когда-то перевёл мне с древнееврейского языка слово «ад» как *«движение вперёд в пространстве места и времени»*, а слово «рай» он во многом ассоциировал с постоянством и созерцанием. В наше время, всеобщих и неконтролируемых большинством людей перемен, всё чаще люди станут мечтать о стабильности и надёжности. Ведь **изменения, это – всегда стресс, «футуршок», они требуют огромного запаса жизненной энергии, «полюса стабильности» в общественной и личной жизни человека.** Наверное, об этом надо серьёзно думать и писать. Надо учить людей быть мудрее и спокойнее, стабильнее. Нельзя стремиться к изменениям ради самих изменений; изменения даже в бытовой и, тем более, технической сфере, должны происходить с

определённым смыслом. Они не должны быть тотальными. **Надо понимать также двойственный, противоречивый характер любого изменения и невозможность «тотального прогресса».** Развивая что-то, мы всегда что-то утрачиваем. За всё надо платить. И не столько деньгами, сколько самой жизнью. **А полюс стабильности человек может создавать в себе самом и жизни лишь за счёт стремления к обретению «высших ценностей»: духовности и любви.** Оппонируя мысли Тоффлера о неизбежности тотальных изменений и добровольного приспособления к ним, хотелось бы отметить, что **процесс приобщения к новациям, по возможности, должен стать социально и психологически управляемым, с учётом индивидуальной возможности каждого к трансформации «отрицательных» и «положительных» последствий.** Ведь существует не только социальная реабилитация пострадавших от стресса, социально организованная компенсация неблагоприятных жизненных условий и обстоятельств, но и многочисленные духовные школы обретения равновесия и искусства отказа не только от излишеств в этой жизни, но и правильного выбора контактов с людьми, обстоятельствами и вещами.

К тому же **грань между «нормой» и «патологией», как и взаимоотношение между традицией и новацией, их взаимодействие** во времени и пространстве жизни человечества, бывает спорной и зыбкой. Природу этого явления мы отчасти уже рассмотрели в данном разделе. Этот вопрос не сводится только к толерантности как свойству человеческой психики, не увязан он лишь и с проблемой баланса изменений, развития и стабильности, выживания, самосохранения, как отдельного человека, так и всего рода человеческого. Ведь одно дело – проявлять терпимость на интеллектуальном уровне исследования того или иного проявления жизни, но совсем другое – соседствовать с ним на одной улице или в одном доме. Поэтому были и будут создатели новых научных и религиозных учений, будут и их ожесточённые критики. Как сделать процесс их взаимодействия менее кровопролитным и осмысленным – надо думать совместно и писать об этом отдельно.

1.4. Монашество и святость

«Царство Моё – не от мира сего»

Иисус Христос

«Состояние праведности имеет и политическое значение»

Патриарх РПЦ Кирилл

«Душа – форма Света. «Let bi light!»

В.П. Грибашиёв

То, что было новацией и даже богохульством для иудеев, стало символом веры и Священным писанием для христианства; то, что представляет собой средство поклонения для христиан, противоречит канонам ислама. Каждая новая религия или идеология, чаще всего, противоречила прежней религии и боролась с ней. Да и «внутреннее пространство» любой религии всегда неоднородно, о чём иногда не догадываются её адепты, так как борьба с ересями внутри каждой религии и идеологии велась часто столь ожесточённо, а история этой борьбы тщательно скрывалась от народа, что лучше об этом не говорить! В наши задачи не входит исследовать борьбу идейных течений между собой, искать правых и виноватых в этом процессе, тем более что гонимые и гонители нередко менялись местами, а иные преданные адепты становились предателями, либо разочаровывались в прежней вере.

В данном разделе мы поставили цель рассмотреть, описать и сравнить **основные методы, подходы и системы уединения, отшельничества, ухода от мира с целью достижения духовного совершенства, стяжания благодати**, принятые в тех или иных Восточных и Западных религиозно-культурных традициях. Это описание не может быть исчерпывающим. **Наша задача – привести лишь некоторые примеры подобной практики и подчеркнуть идею преемственности, сходства** различных методов, их непрерывности в пространстве и времени существования человеческой цивилизации на планете Земля, постараться показать их эффективность и значимость для современных людей, даже далёких от духовных исканий.

Зададимся, прежде всего, вопросом, **почему некоторые люди избирают духовный или предельно подвижнический путь жизни?** Духовность не является синонимом подвижничества, хотя между ними и существует связь. Можно идти духовным путём без особого подвижничества; можно быть подвижником на вполне материальном пути созидания земных благ или на пути материнства; можно быть подвижником на пути революционной, политической или интеллектуальной деятельности. **На пути духа, духовного творчества будем различать научное, интеллектуальное, эстетическое и религиозное подвижничество. В этом разделе мы рассмотрим религиозное подвижничество.**

На наш взгляд, **предпосылки духовных исканий**, не обязательно ведущие к крайней форме проявления, подвижничеству, **можно разделить на три группы:** 1) имеющие основу в структуре самой личности (она задаётся не только генетикой и «натальной картой», гороскопом; связана с состоянием здоровья и телесности, преобладанием духовных потребностей данного человека над материальными и физиологическими); 2) имеющие основу в жизненных обстоятельствах человека (это и семейные традиции, пример, наличие духовного опыта у предков; это и образование, навыки, которые могут, как формировать мистический настрой, так и мешать любой практической деятельности в миру; это и сильные переживания, стрессы, жизненные потери и утраты, которые превращают обычную жизнь в

бессмысленную; это и нужда, гонения, «властные разборки», которые заставляют отказаться от многого и уйти в уединение и монастырь); 3) сочетание внутренних и внешних факторов и обстоятельств.

Монашество, как и крайняя форма уединения, отшельничество, - традиционная форма достижения наиболее полного единения с Богом во всех религиях. Больше всего известных на Западе и в России исторических свидетельств о монашестве связано с иудаизмом и христианством, хотя уединение с целью достижения более совершенного состояния сознания и отрешения от мира в буддизме, индуизме, йоге и даосизме имеет куда более древнее происхождение, чем в христианстве или иудаизме. А степень развития духовности и аскетизма, известная в Индии, не достигалась, наверное, ни в одном другом регионе мира. За три тысячи лет религиозной жизни здесь засвидетельствовано очень мало «еретических» учений, хотя отход от ортодоксии Вед происходил постоянно. Современные индийские Махатмы утверждают, что древность йогических методик может исчисляться даже миллионами лет.

Исследователи различных религий (например, **В.Н. Шутов**) считают, что самой древней религией на Земле можно считать **ведизм**, для которого характерны положения: *«Бог един и множественен»*; пирамидальный, иерархический принцип организации мироздания, на вершине которого находится Космический Абсолют, Всевышний. Это система представлений об окружающем мире, в котором каждое явление наделено определённым символом-божеством, а добро и зло признаётся относительным. Присутствует идея трёх миров: триединый бог Триглав состоит из трёх ипостасей: Яви (вещественный материальный мир, *«этот свет»*), Нави (не проявленный мир, *«тот свет»*) и Прави (управляющая, верховная, горняя часть бытия, система законов). В ведизме нет ада. Как констатирует В.Н. Шутов, сотворение мира представлено так: было *«нечто Одно»* (или Абсолют), на которое сошло *«желание»*, породившее *«семя мысли»*. Затем появились боги, различные миры и человек. В пантеон богов входят: Всевышний, Абсолют (во многом закрытый от сознания человека); Род, как первичное воплощение Всевышнего; Триглав; Сварог (творец земного мира); бог Солнца, Ра; Мать Сыра Земля, богиня Земли; богиня смерти Марена, Мара; Белобог и Чернобог; Сатана, как бог обмана, лжи; Перун (бог войны, грозы); покровитель Волхов, мудрецов Велес или Влас; Дажьбог; Баба-йога (Баба Яга) – волшебница леса, покровительница детей и многие другие боги.

Для ведизма характерна идея божественного происхождения древних ариев-русичей; душа после смерти после достойной жизни на земле направлялась на небо; существовала идея реинкарнации, перевоплощения; просьбы-молитвы были естественными; хотя и не было идеи ада, были *«изгои»*, изгнанные из общества. Верховный Закон (*«rta»*) был закрыт для человека, но из него вытекали земные законы: иерархического разделения всего общества на четыре касты; понятия справедливости и равенства;

законы рода (семья- ячейка общества, лучшие представители рода вступают в брак с лучшими, запрет на кровосмешение, изгнание из рода за злостные преступления); почитание религиозных символов и т.п.

П.В. Свиридов в книге «Миф эпохи Водолея» отмечает, что *«славянское язычество хранило верования, что всё в природе живое и имеет душу (не только явления природы, но и любой объект: дом, поле, растения и т.п.), и душа способна воплощаться в другом обличье, в другой плоти...»* Как следует из «Велесовой книги», *«русы не считали себя творением Бога, они мыслили себя его потомками – «даждьбови внуци». То есть внуками Даждьбога. То же сообщается в «Слове о полку Игореве».* У древних славян-язычников была также сложная предсказательная система, которая использовала точные данные о движении планет. Некоторые авторы (Г.Э. Адамович), сообщает П.В. Свиридов, отмечают у славян знание о связи здоровья и продолжительности жизни с датой рождения в те или иные дни (фазы) Луны.

Такие религиозные течения, как **индуизм и брахманизм** во многом национальны и на временной шкале земных религий расположены между ведизмом и буддизмом, считает В.Н. Шутов. Основные их установки: признание ведических первоисточников в качестве священных книг; существование в обществе каст; признание нетленной души многократного перевоплощения; земные воплощения богов (аватары); признание важнейших богов: Брахмана (созидателя), Вишну (охранителя) и Шивы (разрушителя) (в брахманизме они объединены высшим творцом Ишварой). Пирамидальность, то есть иерархичность горнего мира выражена сильно. Высшей духовной субстанцией признаётся Брахман. Мир един (Мировая Душа является суммой отдельных душ). Существует тождество Брахмана и Атмана. Высшей целью жизни является достижение блаженства (уход от страданий), слияние личного «Я» с Атманом. Средства достижения: устранение неведения, отказ от многих страстей и влечений; нравственное очищение, самоограничение.

Кратко рассмотрим некоторые черты практики уединения на Востоке в связи с основными религиозными и философскими концепциями. Самыми древними и представительными из них являются **санкхья и йога**, хотя первую иногда считают атеистической системой и близкой более позднему течению индийской духовности, буддизму.

Основателем философской школы классической **санкхьи** считается древний индийский мудрец Капила, живший в VI в. до н.э., написавший исходный трактат санкхьи – «Санкхья-сутра», содержание которого до нашего времени не дошло. Поэтому основным источником санкхьи-даршаны считается работа древнего индийского мудреца Ишваракришны. Слово «санхья» часто переводят с санскрита как «число», так как в ней идёт перечисление основных, базовых принципов мироустройства (их 25). Исходными понятиями санкхьи являются: Пуруша (духовная субстанция, чистое и пустое континуальное сознание, трансцендентный космический

Зритель) и Пракрити (бессознательное активное начало, порождающее все материальные формы), которая проявляется через три гунны или силы: *саттву* (проявление-равновесие), *раджас* (движение-активность) и *тамас* (покой-пассивность). **Смысл жизни человека по санкхье-даршане – освобождение духа от власти незнания (*авидьи*) и материи.**

Слово «*йога*» обычно переводится как «соединение», «союз», «созерцание», «размышление», но оно означает также и «метод». У древнего индийского мудреца Патанджали термин «*йога*» означает «напряжённое усилие», направленное на разграничение в сознании человека Пуруши и Пракрити. Такое усилие даёт человеческому сознанию приобщение к своему высшему, трансцендентному Я – Мировому Духу, который Патанджали называет Пурушей, или «Зрителем». Классическая йога признаёт многомерность Вселенной. Время - это последовательное течение моментов, всеобщая иллюзия, так как существует лишь изменение материального бытия. **Классическая йога даёт практику освобождения.** Но в йоге освобождается Вселенское Сознание, Пуруша, а не человек. Оно освобождается от материальной зависимости, круговорота материального бытия, страданий через устранение аффектов сознания, через истинное знание. А причиной круговорота материального бытия является соединение духа и материи. Сама практика йоги была известна в кругах мистиков и аскетов Индии задолго до Патанджали, - в рамках санкхьи.

Мирче Элиаде в своём исследовании йоги отмечает существенные **отличия санкхьи и йоги:** санкхья атеистична, йога – теистична, так как постулирует существование высшего божества Ишвары; санкхья считает метафизическое знание (*гносис*) единственным путём к спасению, а йога придаёт огромное значение медитативным практикам и аскезе, то есть практике освобождения.

В отличие от религиозных представлений Запада, основанных на восточном христианстве, убогое положение человека в йоге – следствие не наказания свыше, первородного греха, а – неведения. Этика (наряду с философией и психотехникой) является важной составляющей йоги.

М. Элиаде пишет, что йоге в Индии предшествовали некоторые элементы сходной с ней религиозной практики: аскетические (*тапас*) и «экстатические». Предшествующая йоге история духовности Индии включает в себя смешение религиозных традиций **индоевропейцев и аборигенов**; их соединение, завершилось созданием **индуизма** (он во многом основан на авторитете Вед). Если индоевропейцы привнесли «религию Отца», патриархальную общественную структуру, скотоводство и культ богов неба и атмосферы, то доарийские аборигены знали уже земледелие и города и придерживались «религии Матери». Мирче Элиаде приписывает индоариям большую приверженность ритуалам и умозрению, а аборигенам он отводит тенденцию к полноте религиозного переживания и потребность в мистическом почитании личностных или локальных божеств.

Российский исследователь мудрости Востока, доктор философских наук **С.Р. Аблеев** в своём исследовании указывает, что уже в Ведах встречается упоминание о таких аспектах йоги, как: техника созерцания божественного света, гипнотический транс и экстаз; возможность развития сверхъестественных способностей («сиддхов») с помощью аскетической практики.

Традиционный опыт формирования человека в йоге подробно описывают **восемь ступеней практической йоги**, которые служат цели освобождения и подразделяются на ступени внешние и внутренние (подробнее об этом в разделе 3.1).

Буддизм. Основоположник - Будда Шакьямуни, выходец из привилегированных слоёв населения, кшатрий. Вопрос о страдании (прежде всего, это страдание от нестабильности, перемен), уход от него - суть буддизма. Причина страданий - в алчности, вражде и неведении, в основе которых лежат желания, победив которые, человек может улучшить личную карму и выйти из колеса перерождений. Высшее божество отсутствует (но есть многобожие); отрицается, по-видимому, и акт сотворения, как и наличие творца вселенной; отсутствует кастовость (это - религия равенства как пути к истине); присутствует жёсткая ритуальность. В социальном плане буддисту, как пишет В.Н.Шутов, присущи: социальная ответственность при пассивности, недеянии; слабое вмешательство в социальную, внешнюю жизнь; индивидуализм на пути самосовершенствования и самоограничения потребностей; сосредоточение на жизни внутренней; миролюбие; буддизму скорее свойственна доброжелательность, чем любовь, как приверженность, привязанность к чему-либо, кому-либо.

«Восьмеричный практический путь избавления от страданий» учения Будды – по сути, видоизменённая система восьми вспомогательных средств классической йоги. В учении Будды отмечают, прежде всего, **этическую** сторону, раскрываемую в Четырёх Благородных Истинах. Это: истина о страдании; об источниках страдания; об уничтожении страдания и о пути, ведущем к уничтожению страдания. Но существенным отличием от многих предшествующих учений Востока является **динамический** характер буддизма, то есть с аспекта «бытие» был сделан акцент на аспекте «становление», поскольку, пока мы презираем мир и стараемся уйти от него, мы его не преодолели и далеки от избавления от страданий. Будда, в отличие даже от санкхьи, вообще отказался постулировать существование Пуруши или Атмана. Он отрицал возможность обсуждения этих тем пока человек не «пробудился». Но он не отрицал вовсе высшую реальность. Нирвана для него - Абсолют, то есть то, что не рождено, не сводимо к эмпирическому опыту. Спасение могло быть достигнуто лишь путём личных усилий и через «умирание» для этого мира. Каждый индивидуум имеет в качестве потенциальной основы весь универсум, который осознаётся в опыте просветления. Этот универсум – некий аналог «бессознательного», в котором таится всё многообразие проявлений жизни, как «отрицательных», так и

«положительных». Но для того, чтобы идти этим путём, необходимо ограничить понятийное мышление и различающее восприятие (подробнее в разделе 3.1).

Кстати, у Будды были оппоненты не только среди представителей других духовных систем, но и среди представителей своей семьи. Его двоюродный брат Девадатта постоянно высмеивал его и его последователей. Однажды он даже пытался убить Будду посредством взбесившегося слона. Д. Шенман в «Буддистской астрологии» пишет, что все его попытки потерпели неудачу, и он умер в печали и одиночестве. В своей книге Д. Шенман подробно комментирует гороскоп Будды (Сиддхартхи). Он пишет: *«Существует три аспекта мудрости, которые буддист использует для своей практики. Это непостоянство, взаимосвязь и пустота. Источником этой мудрости является просветление Сиддхартхи»*. Первая мудрость заключается в понимании непостоянства, так как люди цепляются за постоянство. *«Суть в том, чтобы избегать делать собственность, друзей или тело единственным смыслом жизни...Буддисты верят, что подлинное осознание непостоянства жизни человека может улучшить качество жизни»*. Поскольку картину мира создаёт разум, просветлённое отношение к жизни является условием счастливой жизни. Взаимосвязь – вторая мудрость. Обычный разум видит все вещи и явления независимо друг от друга, хотя любой объект непостоянен и является продуктом множества обстоятельств. *«Пустота означает отсутствие независимого существования. Именно от этого заблуждения буддизм старается избавить человека»*. Осознание открытости ведёт к свободе. Этому чувству иногда мешает страх, чувство неуверенности и опасности, но *«открытость освобождает человека от ограничений»*.

Надо отметить, что между буддизмом и другими религиями много общего, а с материалистами его роднит то, что *«буддисты считают, что у существования нет единого источника; оно существовало вечно, без начала или конца. Реальность - это взаимосвязанная игра многих причин, она полностью открыта для изменения и трансформации...Между физиками и буддистскими философами ведётся постоянный диалог по поводу идей квантовой механики и теории относительности...»*, - отмечает Д. Шенман.

В эпоху Будды было много групп странствующих аскетов, йогов и «софистов», - указывает Мирче Элиаде в своей книге о йоге. Это был период духовной активности. Можно было обнаружить как материалистов и нигилистов, диалектиков, так и сторонников крайнего детерминизма или отрицающих полезность любого действия.

В буддизме развит институт монашества. Словарь «Буддизм» в статье «монах и мирянин» подчёркивает ритуализированный характер их отношений. *«Монах не должен ничего просить и благодарить, когда ему дают пищу или подарки. Наоборот, мирянин, вручая что-нибудь монаху, благодарит последнего за то, что монах позволил мирянину совершить доброе дело и тем самым получить религиозную заслугу»*. При приглашении

в дом монах должен сидеть на самом почётном месте. Ему неприличен любой контакт с женщиной и её вещами, он не должен касаться животных, он должен есть то, что ему дают, и не должен хвалить пищу, хотя хорошая и разнообразная еда рассматривается как знак уважение к религии.

Тем не менее, как пишет в своей книге «Путь белых облаков. Буддист в Тибете» **Лама Анагарика Говинда** (настоящее имя – Эрнст Лотар Гофман, 1898-1985 гг.), *«физическое самоумерщвление для достижения личного спасения никогда не считалось в буддизме добродетелью»*. Буддисты всегда проявляют известную долю здравомыслия, как в повседневной жизни, так и в методах религиозного обучения, *«в их религиозных представлениях отсутствует мрачность и стремление к самоумерщвлению»*.

Говинда отмечает, что *«глубочайшими источниками вдохновения в Тибете всегда были не монастыри или крупные университеты (такие, как Сера, Дрепунг и Ганден), а скромные обители отшельников, скрытые в ущельях скалистых гор, в одиноких долинах, в недоступных каньонах..., вдали от караванных путей и шума торговых городов»*. Самым выдающимся современным отшельником он называет аббата из Лачена (*«Гомчен из Лачена»*), обитель которого находилась между Северным Сиккимом и Тибетом. *«Одно из его уединений длилось больше пяти лет, и всё это время он ни разу не спустился к людям и почти не ел»*. При первом контакте с ним, происшедшем во сне, Говинда почувствовал, что кто-то овладел его сознанием, затем вошёл в тело и овладел и им. В этом присутствии не было ничего угрожающего, *«напротив, оно давало некоторое удовлетворение и чувство изумления перед его непреодолимым магнетизмом и нарастающей силой. Я ощущал себя метеором, втянутым в орбиту крупного небесного тела»*. Но, ощутив ужас перед потерей себя, страшной пустотой, Говинда пробудился и заставил себя погрузиться в работу. На другой день произошёл реальный контакт с Гомчеи, во время которого, тот, в частности, похвалил за выдержку и твёрдость характера свою бывшую ученицу Александру Дэви-Неел (француженку, посетившую Тибет в начале XX века). Отшельник сказал Говинде: *«Доброта и нравственность без мудрости так же бесполезны, как и знание без доброты»*. Он передал предмет для медитации – тибетские письма *«Восемнадцать Родов Пустоты»*.

Говинда делает такой вывод: *«мы не можем предстоять Великой Пустоте, пока не имеем силы и величия, чтобы заполнить её собой, всем своим существом. Лишь тогда она станет не просто отрицанием нашей ограниченной личности, но Наполненной Пустотой, принимающей и включающей нас в себя, питая, подобно космической утробе, где свет пребывает вечно, никогда не иссякая»*.

Александра Дэвид-Неэль (Дэви-Неел), попав в Тибет в возрасте 43 лет, годы провела отшельницей в монастыре настоятеля Гомшена (Гомчеи), изучая буддизм, восточные языки, осваивая различные психические тренировки. Она шла к монастырю Поталу в Лхасе через горы, снега, по тропам, вымазав сажей лицо и руки, чтобы потом написать свои книги о

Тибете. Умерла она в своём имении во Франции в 1969 году в возрасте 101 год. В книге «Мистики и маги Тибета» А. Дэвид-Неэль, описывая монастырские обитатели (с их образом жизни и наказаниями за нарушения правил поведения), отмечает *«множественность личностей»* в одном монахе или слугителе буддизма, которая включает в себя не только учёного и отшельника, пребывающего в медитации, но и неповоротливого бездельника, любезного и весёлого жизнелюба. Молодых послушников монастырей содержат родители, посылая им припасы. Каждый монах-ламаист живёт в отдельном помещении на собственные средства, то есть духовная свобода каждого из них сочетается с материальной самостоятельностью. При этом *«перед изображением Будды вообще никогда ни о чём не просят, потому что Будда переселился за пределы мира желаний, вернее, за пределы всех миров»*. Своего рода монашескую аристократию представляют собой *«ламы-тюльку»* (иностранцы их называют *«живые Будды»*). По убеждению ламаистов, это – перевоплощения святых, умерших учёных и даже существ нечеловеческой природы – божеств, демонов и т.п. Ещё в начале века А. Дэвид-Неэль отмечала в психических тренировках тибетцев необычайно высокую концентрацию мысли, необычные проявления психики, которые тибетцы связывали с понятием *«энергетическая волна»*. Этими волнами можно заряжать различные предметы, они могут передаваться на большие расстояния, посредством их могут создаваться в уме людей образы, иллюзии и т.п.

Тибетский буддизм в силу суровости месторасположения монастырей в горах, *«открытых всем ветрам вселенной»*, отличен от буддизма Цейлона, Бирмы, Сиам и даже Китая и Японии: *«Покорение дорогой ценой доступного восприятию человека потустороннего мира, приобретение опыта чистого разума, занятия магией, подчинение оккультных сил – вот цели, для достижения которых воздвигались среди облаков эти крепости и возникали загадочные, затерянные в горных лабиринтах селения»*. Программа монастырского образования ламаистов следующая: *«философия и метафизика..., ритуал (богослужение), магия и астрология...; медицина..., священное писание и монастырский устав...»* Арифметике и другим наукам обучают частные преподаватели вне школы. Бывают и диспуты, которые, в основном, сводятся к обмену мыслями, заимствованными из трудов классиков. Поэтому ещё в период путешествия А. Дэвид-Неэль искать подлинных магов и мистиков приходилось не в монастырях, где атмосфера была насыщена уже мирскими интересами, а в уединении.

Оттенки и отзвуки многих более ранних учений (индийской йоги, ранних форм буддизма) **Генрих Демулен** находит в дзэн-буддизме (у китайцев; у японцев – «чань-буддизм»): *«Дзэн – это учение о просветлении, зародившееся на основе буддистского мистицизма»*. Проникновение буддизма в Китай восходит к 1 веку нашей эры. Демулен отмечает существенное отличие китайского и индийского образа мысли. *«Вселенская всеобщность воспринимается китайцами в контексте гармонии с природой,*

в то время как индийцы стремятся уйти от всего мирского». К тому же «поразительное сходство между основополагающими доктринами даосизма и буддизма состоит в естественном познании мира и жизни, которое провозглашается как в сутрах Махаяны, так и в трудах великих китайских мыслителей Лао-дзы и Чжуан-цзы». Тем не менее «с первых дней существования в дзэн ощущался сплав индийского мистицизма и китайской философии».

В наши задачи не входит рассматривать процессы развития отдельных учений и их взаимодействия. Мы отметим лишь отличие странствующего аскета в Китае от индийского отшельника. Если в Индии «одежда и чашка на камне под деревом» представляли единственную собственность странствующего аскета, в Китае, с его более суровым климатом и иными культурными обычаями, подобная притязательность была неуместна», отмечает Демулен. В период становления дзэн члены монашеской общины должны были выполнять различную повседневную работу: колоть дрова, молоть рис и возделывать его поля, заготавливать бамбук. *«При этом от практики сбора милостыни полностью не отказывались, ибо она служила напоминанием об отречении от собственности – одном из правил буддийского монашества». «Основным заветом была обязательность ручного труда», «медитация, молитва и ручной труд – всё было строго регламентировано». Сохранилось всё это и в наши дни. Внешне дзэн-буддисты вели себя как полоумные, но зато «они не ведали страха, ибо ничего не желали и ничего не могли потерять». «Со временем индийский буддизм полностью укоренился на китайской почве, индийская метафизика приобрела черты даосской философии, а китайская культура обогатилась древнебуддийским наследием...».* Надо отметить, что последователям буддизма, как и последователям других духовных учений, были свойственны духовные кризисы, сопровождавшиеся тоской и потерей веры в истинность учения. Демулен пишет, что один из величайших наставников японского дзэна Хакуин (1685-1768) пал духом, когда прочитал о трагической кончине китайского наставника Йен-доу, убитого грабителями. Если человеку такого уровня уготован тяжкий жребий, *«то что проку в дзэн»*, опечалился Хакуин. Несколько дней он не вставал с постели и отказывался есть, готов был отнестись к образам Будды и сутрам как ненужному хламу. Лишь через три года он достиг просветления. Позднее он отметил, что в этом психическом процессе есть две фазы: «Великое Сомнение», при котором в состоянии крайнего психического напряжения сознание доходит до «точки кипения», когда ум не в состоянии выдержать данную нагрузку; затем возникает экстатическое состояние, которое приносит освобождение, чистоту и радость. Были у него сомнения и на последующем духовном пути, когда физическое нездоровье создало нервное расстройство, но он практически излечился путём самонаблюдения и правильного дыхания, восстановления тока жизненной энергии. При этом *«глубоко дыша, человек наполняет область пупка и нижнюю часть тела дыханием жизни и направляет поток*

пробуждённой энергии (ки) к пяткам». Одновременно он произносил определённые слова, комментирующие весь процесс.

Своеобразная буддийская йога, на основании которой затем развивалась монастырская школа **шаолиньского бокса**, буддийская тантра, *важдраяна*, то есть «*алмазная колесница*», в начале обосновалась в Тибете. За пределами Гималаев она называется «*чань*», в Японии – «*дзэн*». В Китай, в монастырь Шаолинь, её занёс некий индийский отшельник, святой по имени Бодхидхарма, который был учителем *дхьяны* (буддийской медитации). (Об этом пишет А. Филозов в журнале «Эгоист», № 6 за 2009 год). Придя в Шаолинь, отшельнику пришлось вступить в противоборство со сложившейся там системой духовного совершенства. Ведь монахи постоянно медитировали, прерывая это занятие лишь чтением молитв нараспев. Даже посуду им мыли служки-миряне. Изменить столь монотонный и далёкий от совершенства образ жизни монахов Бодхидхарма сумел лишь после того, как 9 лет сам просидел в позе лотоса. Поскольку ноги за это время отнялись, ему пришлось разработать специальную гимнастику для восстановления здоровья, ставшую основой «*шаолиньсы цюаньфа*», «*ушу*» (способа одухотворения плоти). По сути это – ответ на традиционные способы нападения, применяемые разнообразными профессиональными и спортивными видами единоборств.

В. Фомин, И. Линдер в книге «Диалог о боевых искусствах Востока» отмечают, что боевые искусства Востока широко практиковались не только в воинских сословиях, но и в среде миролюбивых буддистских монахов, а китайские и японские монастыри оказались центрами формирования многих известных школ борьбы (кстати, этот фактор не является чем-то исключительным; достаточно вспомнить высокий уровень боевой подготовки монахов на Руси и превращение монастырей в крепости, а монастырской братии – в воинские гарнизоны). Но Восток в этом плане оказался более консервативным, а его традиции боевых искусств более жизнестойкими. Основной причиной подобной жизнестойкости, наверное, можно считать наличие культурного ядра, мировосприятия, основанного на древней концепции «инь-ян», и наличие в основных религиозных и культурных традициях Востока (даосизме, буддизме, дзэне) конкретных установок на самосовершенствование и психологических практик, которые не позволяли противопоставлять насильственные военные действия высшим гуманным законам бытия. При этом, в соответствии с традициями, на первом этапе освоения мастерства, как и для массового сознания, была важна **чёткость позиций в определении нравственного и безнравственного. С наступлением зрелости нравственная проблема требовала более гибкого, динамичного решения**, выводя человека как бы «*по ту сторону добра и зла*».

В средние века целое семейство боевых искусств было поднято с «уровня простой боевой **техники** (японский термин «будзюцу») до уровня **воинского пути** (японский термин «будо»)). «Ядром системы, безусловно,

являются *отношения учителя и ученика, причём определяющей фигурой является мастер-учитель*». Его авторитет на Востоке превосходит авторитет родителей. Наиболее благоприятные условия для обучения, как боевым искусствам, так и для передачи культурно-религиозных традиций, состояли «в *сплаве профессионального обучения с совместной жизнедеятельностью*». Одним из определяющих факторов здесь являлась иерархическая система отношений между старшими и младшими учениками. Практиковалась традиция передавать начинающим самую грязную и тяжёлую работу с постоянными придирками к ним. Тех, у кого не хватало терпения, выгоняли. Проверялась также честность претендентов. Требовалась самозабвенная преданность избранному делу, неукоснительное следование принятым нормам и традициям. Были и весьма экстремальные испытания. Духовное единение с наставником становилось признаком зрелости, но не поощрялось подражание, так как необходимо было воспитывать ещё более совершенных мастеров. Помимо основных, во многом стабильных монастырских школ, существовали «*спонтанные*» школы даосских отшельников, строивших занятия, «*сообразуясь со своим внутренним мироощущением*».

Н.В. Абаев в монографии «Чань-буддизм и культурно-психологические традиции в средневековом Китае» пишет, что буддизм, проникший в Китай в 1 в. н.э. подвергся сильному воздействию, в результате чего возникли многочисленные школы буддизма, одна из которых, *чань* (по японски, - дзэн), появилась на рубеже V-VI веков; её считают «*самой китайской*» школой, продолжением даосизма. При этом если **в конфуцианстве основное значение придавалось смысловым, вербальным и знаковым системам знания и передачи информации, то в даосизме и дзэн-буддизме провозглашалась невозможность выразить высшую истину в словах и постичь её в рамках дискурсивно-логического мышления.** В даосизме, например, молчание выступало как «*знак высшей мудрости*».

В.Н. Шутов в «Анатомии религий» отмечает, что **конфуцианство в Китае сосуществует с даосизмом и буддизмом.** Это учение включает в себя идеи, связанные с даосизмом: идею единства мироздания и гармонии Вселенной; идею духовной, бестелесной первоосновы, пронизывающей всё. В.Н. Шутов отмечает принцип внутренней непротиворечивости и стройности учения; культ Неба и признание множественности духов, богов. Конфуций – достоверная историческая личность, родился в 551 г. до н.э. в семье обедневшего аристократа. Главное его внимание было направлено на создание благоденствующего государства, так как он родился в период упадка Поднебесной. Конфуций – не божество, а Учитель, он старался опираться на традиционные китайские ценности, важным элементом которых был культ предков и высокий статус семейно-родовых отношений. В учении Конфуция отсутствует глубокий мистицизм и метафизическое мудрствование, зато есть склонность к порядку, регламентации жизни, практицизм, деловитость и трудолюбие, уважительное отношение к горнему

миру (Небу) при некоторой отстранённости от него. Для китайского духа характерен также коллективизм и гармония противоположностей (пассивной, *инь*, и активной, *ян*) при отсутствии стремления к резким переменам (пожелание добра выражается следующим образом: *«Да не жить тебе в эпоху перемен»*).

В.Н. Шутов в «Анатомии религий» анализирует также **иудаизм**. О происхождении еврейства существует ряд версий: евреи принадлежат к семейству семитских народов, издавна проживали на просторах Центральной и Юго-Западной Азии, освоив скотоводство; обязаны своим происхождением переселению древних ариев с севера на юг и смешению их с туземным населением. Иудаизм возник на стыке кочевой и оседлой жизни. Всего вероятнее, считает В.Н. Шутов, истоки иудаизма и еврейства связаны с севером Средней Азии и уходят корнями в районы Каспия, низовий Волги, Междуречья и т.п. (позднее в низовьях Волги возник Хазарский каганат). Он видит связь слова «Израиль» с «Ра» - это древнее название Волги. Многоликое движение евреев складывалось из знатоков-левитов («левого» направления мудрости по отношению к исходной); воинов-завоевателей и кочевых низовых масс. Иудаизм предполагает веру в собственную избранность и грядущую власть на Земле. Ряд свойств иудаизма: стремление к господству; обилие элементов архаизма; сплочённость представителей иудаизма; отношение с другими строится по принципу полезности. Иудаизм – во многом, это система организации еврейского народа, признак крови особенно важен. Тора, основная книга правил и знаний, требует буквального соблюдения Закона, его нарушение считается грехом, зло и добро, по сути, - это исполнение или неисполнение Закона.

Основные качества Бога иудеев (Иегова): этот Бог, прежде всего, - Бог иудеев; нет промежуточных уровней небесной иерархии; общение с Богом осуществляется лишь через избранных людей; Бог установил Закон, похожий на договор; блага обещаются на Земле в виде грядущей родовой власти; характер Бога непознаваем. Культ тяготеет во многом к Луне (отсюда – символ Чаша); характерно дуалистическое восприятие мира, сочетание матриархата и патриархата, двуединая власть – священство и царь. Основой иудаизма являются **Десять заповедей Ветхого Завета**, к которым в христианстве добавились ещё две – о любви к Богу и ближнему. Строгость выполнения заповедей и необходимость выживать среди других народов выработали особую методологию поведения евреев, в основе которой – своей цели достигать чужими руками и использовать «козла отпущения». К характерным чертам иудаизма можно отнести: возведение грозного и непознаваемого Бога на недостижимую высоту; признание его жестокости; борьба с другими верованиями; использование крови животных при религиозных отправлениях; упорство в достижении своих целей; преобладание денежно-договорных отношений во взаимоотношениях между членами еврейской общины и внешним миром; поддержание родового единства; соблюдение древних установлений; герметичность, закрытость

многих деяний; ставка на будущую общемировую власть (строительство, своего рода, «вавилонской башни» общемирового масштаба); стремление к установлению отношений «пастух-овцы»; отсутствие проявлений откровенной щедрости; индивидуализм при стремлении объединения еврейства и отделения его от других народов.

О дохристианской традиции уединения, свойственной иудаизму и воспринятой христианством, пишет французский историк **Эрнест Ренан**: *«Все смотрели тогда на пребывание в пустыне Иудейской как на подготовку к великим деяниям, как на некоторого рода «удаление» перед совершением дел общественного характера. Иисус подчинился этому обычаю..., и провёл сорок дней в полном одиночестве, в строгом посте, не имея другого общества, кроме диких зверей... По народным верованиям, пустыня была наполнена демонами..., он подвергался страшным испытаниям, сатана то страшил его видениями, то искушал соблазнительными обещаниями..., в награду за его победу ангелы явились служить ему». «Воздержание от мяса, вина, чувственных наслаждений считалось послушничеством, обязательным для людей откровения».*

Было принято также помещать всевозможных нарушителей, в том числе и разрушителей традиционных верований, в заключение, «под стражу» (так, например, поступили с предтечей Христа, Иоанном Крестителем). Как сообщает Э. Ренан, восточная тюрьма – это не одиночная камера. Заключённый, прикованный за ноги, помещается во дворе у всех на виду или в открытом помещении и беседует со всеми проходящими.

В.И. Курбатов в книге «Великие пророки и прорицатели мира» рассматривает способность некоторых людей к особому дару предвидения и духовного наставничества. Прежде всего, необходимо делать **различие между прорицателями и пророками**. Если первые предсказывали грядущее, то пророки, например, у израильтян, обращались к людям от лица божества с требованием переустройства жизни в свете определённого идеала.

В.И. Курбатов перечисляет критерии подлинности пророков и их отличия от лжепророков. Так, например, **«пророческий экстаз»** (это состояние часто наступало внезапно, и было вызвано определёнными воздействиями, например, музыкой, и «включало полную потерю личности, чувства страха и боли») был характерен для лжепророков, но его могли испытывать и истинные пророки. Лжепророки часто числились при царском дворе, получали жалованье и изрекали пророчества, которые хотел от них услышать царь. Но и этот критерий не окончательный, так как библейский пророк Самуил, Нафан (при Давиде) и другие в некоторой степени были «профессиональными» и подлинными пророками. *«Для пророка необходимо, чтобы, как его разум, так и воображение, были совершенны. Пророки в качестве наставников и вождей народа превосходят учёных, которые способны воспринимать Божественную эманацию только разумом, а также правителей-законодателей и предсказателей, обладающих лишь совершенным воображением».* «Еврейские мыслители-экзистенциалисты

*интерпретируют пророчество как диалог между человеком и Богом, а не как восприятие человеком Божественного послания», то есть речь не идёт о вселении в тело пророка духа Божьего, приводящего к трансу, одержимости и т.п. Но «пророк отделён от соотечественников, и на нём лежит тяжкое бремя его избранности», хотя кругозор у различных пророков может быть разным. (Я бы сказала, что **пророки – это духовные новаторы**).*

Наверное, главным отличием истинного пророчества от ложного является его исполнение, но и это условие необходимое, но не достаточное, так как не все слова и предсказания, которые сбываются, исходят от Бога. Могут быть и искушения. Но *«истинный пророк несёт слова убеждения и раскаяния, призывая народ к праведности и послушанию»*. Кроме того, как указывает В.И. Курбатов, *«лжепророки, согласно Иеремии, крадут имя Господа, присваивают себе право говорить от Его имени и раздувают своё значение, придуманное ими самими. Подлинный пророк – выполняет волю Яхве, говорит от Его имени и Его властью»*.

Воля Бога пророку может сообщаться по-разному: в видении; реже – в ночном сновидении; через слуховое восприятие, но чаще всего – через внутренне вдохновение. *«Вступление Бога в душу пророка приводит его как бы в «сверхнормальное» психологическое состояние»*. Другим людям полученное пророком от Бога пророчество могло сообщаться устно (если оно относилось ко всему народу, то провозглашалось в храме или в местах народных собраний). Оно могло иметь письменное изложение (*«пророк Иеремия, заключённый в темнице, излагает пророческие откровения в книжном свитке и поручает Варуху прочесть их людям дома Господня: «Может быть, они вознесут смиренное моление перед лицом Господа и обратятся каждый от злого пути своего» (Иер. 36:1-7); а когда этот свиток попал в руки Иоакима, царя Иудейского, и был предан сожжению, тогда Иеремия написал другой с дополнениями»*, - пишет В.И. Курбатов в книге «Великие пророки и прорицатели мира»). Как видим, земная, во многом безнравственная власть, во все времена соперничала с властью духовной, небесной и нравственной. Третьим способом (помимо устного и письменного) сообщения пророческих откровений В.И. Курбатов называет *символические действия*, которые часто дополнялись устным или письменным пояснением или сообщением. Часто пророки доказывали истинность своих пророчеств с помощью великих чудес. Надо вновь подчеркнуть особую чистоту их учения и собственной жизни.

Надо отметить также различные виды исполнения пророчеств – *«буквальное и духовное исполнение, частичное и полное, первичное и вторичное, единичное, двойное или повторяющееся»*. Иногда исполнение того или иного пророчества *«находится в зависимости от выполнения людьми определённых условий»*. В книге В.И. Курбатова и в другой литературе о пророчествах можно найти примеры многочисленных подтверждений тех или иных предсказаний. Тем более что **существовали различные школы пророческой интерпретации** (они часто касаются

полноты и времени исполнения пророчеств). (Автор воздержится от примеров и комментариев на эту тему, хотя, понятно, что некоторые пророчества могли напоминать проклятия или излагать почти абсолютно неизбежные события, как, например, разрушения городов, гибель той или иной цивилизации и т.п., либо относиться к самому отдалённому, недостижимому будущему).

«Возвещаемое пророками имеет две грани: обличительную и утешительную». В Иудее, пишет В.И. Курбатов, *«пророчество – правосудие и человеколюбие Божие – поставляло пророков как блюстителей правды, поборников благочестия, обличителей пороков и беззаконий и проповедников покаяния для грешников...»* В Ветхом Завете запечатлены слова и деяния многих пророков (праотца евреев Авраама, Ноя, Ильи), но особое место занимает пророк Моисей, который 40 лет водил евреев по пустыне, *«чтобы их души стали свободными».*

Но *«основанием и средоточием пророчеств Ветхого Завета служат пророчества о Мессии.... Будущее Мессианское время описывается в пророческих книгах как эпоха внутреннего преобразования избранного народа и всего человеческого рода».* Кроме того, *«весь Новый Завет учит, что Христос вернётся, несмотря на то, что Его пришествие откладывается. Книга пророка Даниила также учит, что Бог непременно утвердит Своё вечное Царство».*

Христианство, родившееся в период саморазрушения античной цивилизации, отвергло и присущий последнему институт оракулов (предсказывать уже ничего не надо было, так как всех ждёт лишь Страшный Суд, конец света и Второе Пришествие, *«а всякий дух, который не исповедует Иисуса Христа, пришедшего во плоти, не есть от Бога, но это дух антихриста»*). Всякий, отрицавший эти догматы, с точки зрения христианства, был лжепророком, то есть *«истинный пророк тот, кто проповедует, что Мессия уже пришёл в лице Иисуса, а ложный пророк тот, кто отрицает его пришествие и ждёт какого-то будущего обманщика»*, то есть другой истинной религии после христианской быть не может.

Тем не менее, как отмечает Архимандрит Тихон (Шевкунов) в отношении скандально известного Григория Распутина: *«В истории человечества есть загадочные личности, о которых мы окончательно ничего не узнаем до Страшного Суда Божия. Иной раз необходимо отказаться и от исследования этих личностей – эти исследования заранее обречены на бесконечные и бесплодные словопрения. Но, тем более, должны отказаться от того, чтобы восхитить себе суд Божий о человеке»* (эпиграф к биографии Григория Распутина, написанной А.Н. Варламовым и изданной в «ЖЗЛ»). А.Н. Варламов приводит в своей работе многочисленные свидетельства многогранности и противоречивости натуры Распутина: невежественный и одновременно красноречивый; лицемер и фанатик; святой и грешник; аскет и бабник; актёр и прозорливец. Многие духовные люди, знавшие Распутина, больше всего сокрушались, что этот «старец» не имел

наставника, не прошёл школу послушания. Но почти любой новатор (в том числе и в духовной сфере) бывает не в ладах с традициями, расценивается приверженцами традиционного знания, как еретик (например, известный подвижник здорового образа жизни Порфирий Корнеевич Иванов).

Наиболее подробно остановимся на **организации жизнедеятельности в условиях затворничества, уединения в христианстве**. Прежде всего, обратимся к истокам христианства. Австрийский мыслитель, основатель духовной практики «антропософия», **Рудольф Штайнер** в работе «Христианство как мистический факт» заметил: *«Почву, из которой вырос дух христианства, нужно искать в мудрости мистерий»*. Эту почву он находит в образе жизни *«есеев и терапевтов, которые существовали задолго до возникновения христианства. Ессеи были замкнутой палестинской сектой и ко времени Христа их числилось около четырёх тысяч. Они составляли общину, требовавшую от своих членов такого образа жизни, который развивал в душе жизнь высшую и тем обуславливал возрождение. Вступавший член подвергался строгому испытанию, чтобы проверить, действительно ли он созрел для приготовления к высшей жизни. Принятый должен был пройти через искусы... Близко к ессеям стояли жившие в Египте терапевты... Христианство стремилось лишь к тому, чтобы сделать достоянием всего человечества то, что было достоянием секты»*.

Эрнест Ренан считал личность Христа человеческой, что, на мой взгляд, не умаляет ни его подвига, ни значения его учения для человечества, ни уникальности его личности. *«Эту великую личность, ежедневно до сих пор главенствующую над судьбами мира, позволительно назвать божественной не в том, однако, смысле, что Иисус вмещал всё божественное или может быть отождествлён с божеством, а в том смысле, что он научил род человеческий сделать один из самых крупных его шагов к идеалу, к божественному... Он не был безгрешен; он побеждал в себе те же страсти, с какими мы боремся; никакой ангел Божий не подкреплял его, кроме его собственной чистой совести; никакой Сатана не искушал его, кроме того, которого каждый носит в своём сердце... Но никогда ни у кого интересы человечества не преобладали до такой степени, как у него, над светской суетой. Беззаветно преданный своей идее, он сумел всё подчинить ей до такой степени, что вселенная не существовала для него. Этими усилиями героической воли он и завоевал небо. Не было человека, быть может, за исключением Сакья-Муни, который до такой степени попирали ногами семью, все радости бытия, все мирские заботы. Он жил только своим Отцом и божественной миссией, относительно которой он был убеждён, что выполнит её»*.

Э. Ренан в своих книгах воспроизводит величайшую трагедию сильного духом предельного идеалиста, которая, по воле истории, перешла в триумф. И он длится уже Третье тысячелетие! Ведь большинство людей, как

справедливо отмечает Ренан, хотя и имеют живого и человеческого посредника между собой и Богом.

Петербургский адвокат и литератор **К.Б. Ерофеев** в работе «Суд на Иисусом Христом: взгляд адвоката» (СПб.: Издательство «Древо жизни») провёл скрупулёзное исследование «законности» судилища над основателем христианской религии. Ведь этот *«самый несправедливый за всю мировую историю судебный процесс произошёл в рамках самых прогрессивных для своего времени судебных систем»* (иудейской и римской). Если первая была построена на принципе наказания, равнозначного вине, *«как было ещё установлено в данном от Бога Моисею законодательстве – око за око, зуб за зуб»*, то вторая содержала самые совершенные правовые законы. Но оба суда проходили с нарушениями сложившегося законодательства. В частности, древнееврейский суд (синедреон) собрался ночью, что было запрещено древнееврейским правом, а вынесение смертного приговора запрещалось в день накануне свободы или праздника (суд состоялся в ночь Пасхального Седера, великого праздника Песаха). Не было и двух свидетелей, приговор был вынесен на основании косвенных доказательств; процессуально неправильно было требовать от подсудимого клятвы в своей виновности, а «лжемессианство» по еврейским законам могло караться смертью лишь в том случае, если обвиняемый был сознательным мошенником, жуликом, а не искренне обманывался. Неясно также, был ли должный кворум (состав) суда.

«Передача подсудимого в рамки римских оккупационных властей обусловлен тем, что вести уголовные дела был уполномочен лишь римский прокуратор». За богохульство синедреон мог приговорить подсудимого к смертной казни, но утвердить его и привести в исполнение мог лишь римский наместник. Возможно, что в случае с Христом первосвященники хотели переложить ответственность на римлян. Суд у Пилата происходил в два этапа. Их разделял суд у Ирода. Пилат, не получив от Иисуса признания в богохульстве и покушении на власть римского кесаря, отправил его на суд Ирода, правителя Галилеи с 4 года до н.э. по 39 год н.э. Иисус не ответил ни на один вопрос Ирода, который хотел видеть его, и был отослан обратно к Пилату. Возможно, существовал сговор между иудейскими и римскими властями ещё до ареста Иисуса, а Ирод предупредил Пилата, что в случае оправдания Иисуса, создастся угроза для власти кесаря. Пилат надеялся, что иудеи попросят отпустить Иисуса, а не закоренелого преступника Варавву, но этого не произошло (версии – в работе К.Б. Ерофеева). Но *«Распи!»* кричали, вероятно, не более ста-двухсот человек, а не весь еврейский народ. *«Пилат не только не нашёл вины в Иисусе, но и признал в нём праведника»*. Пилат так и не понял Иисуса. (Наверное, он и не мог его понять). Есть точка зрения, что римляне-язычники стали орудиями Божьего суда в отношении избранного народа, а христианство можно рассматривать как религию возврата к человеческим жертвоприношениям.

Исследуя энергетический, магический характер христианства, его духовную, нравственную силу, которая во многом стал антиподом

общепризнанной силы политеистического языческого могущества Рима с его «зоологической «волей к власти», публицист **Олег Харебин** (статья «Энергетический феномен христианства», журнал «Стратегия России», № 4, апрель 2018), отмечает, что «власть имеющим» Христос стал после сорокадневного поста в пустыне, когда «разобрался» с коллективным бессознательным языческого греко-римского мира путём выражения личного отношения к «искушениям». Он овладел своим либидо (не фрейдовским, сексуальным, а юнгианским – энергетическим), стал свободным, могущим честно и искренне либидо распоряжаться. Кто способен властвовать над собой, способен (а может, и обречён) и к духовной власти над другими». При этом «как власть имеющий, Христос резко и мгновенно ставит институт императоров на место, провозгласив принцип разделения, дифференциации светской и духовной власти: «итак отдайте кесарю кесарево, а Божие Богу (Мф., гл. 22)». Тем самым наметилось разделение церковной и светской, мирской власти. Но в XI веке, считает этот публицист, «когда завершился процесс окончательного смешения аборигенных народов....с пришлыми германскими варварами..., в Западной Европе с магическим христианством было покончено». Поэтому возникшее в 752 году Папское государство, «видя слабость и раздробленность земных властителей, само возжелало земной власти...». Но мне представляется, что, с одной стороны, дуализм власти (духовной и материальной, светской) существовал всегда. С другой стороны, эти две формы власти постоянно причудливо взаимодействуют и проявляют себя как в повседневной жизни, так и в политике.

Во времена Христа считалось, что при проповеди человек говорит не сам от себя, а от Бога, то есть между ними нет посредника. «Те состояния, которые в наше время считаются патологическими, как, например, эпилепсия, видения, некогда считались признаком силы и величия», - пишет Ренан. Разнообразие языков было препятствием на пути распространения христианства. В ортодоксальном иудаизме еврейский язык считался «священным языком», хотя египетские евреи употребляли греческий язык. Христианство пошло в этом смысле ещё дальше – Божье слово в христианстве уже не имеет своего языка, соединяя все языки и народы воедино. Но молитва стала соединением экстаза со словами не сразу; на первом этапе распространения христианства наблюдается некоторое пренебрежение языком вообще (наблюдались частые случаи «глоссолалий»).

Истинным идеалом христианства уже на первом этапе стала община людей, в которой всё имущество – общее. Затем идеалом жизни становится монастырь, как приют для желающих жить лишь духовной жизнью. «Еще два столетия спустя, - отмечает Ренан в работе «Апостолы», - христианство производило на язычников впечатление коммунистической секты. Не нужно забывать того, что терапевты дали образец этого образа жизни, который вёл своё начало от Моисея. Так как законодательство Моисея было главным образом нравственное, но не

политическое, то его естественным продуктом были социальная утопия, община, синагога, монастырь, а не гражданское государство, нация, город». Христиане отличались от остальных иудеев только верой в то, что Мессия уже пришёл, и видели в нём Христа.

«Царство Моё не от мира сего», то есть христианское учение в пределе – это совершенный идеализм и полное отречение от земной жизни. Но история самой христианской церкви – это типичная история любой социальной структуры. Э. Ренан отмечает, что первобытная христианская церковь была как бы маленькой демократией, союзом бедных, в котором избрание пресвитера (это старший в общине) происходило путём жребия. Священников не было. Единственным священником был Иисус. Крещение стало необходимым условием вступления в секту. Но кроме крещения необходимо было дарование Святого Духа (путём произнесения молитвы и возложения апостолами рук над головой неофита).

Поначалу ведение хозяйства и административных функций лежало на апостолах, но потом эти обязанности были возложены на семь мудрых и уважаемых верующих: Стефана, Филиппа, Прохора, Никанора, Тимона, Пармена и Николая, которым дали сирийское название *«шамашин»* (по-гречески – диаконы). К этой должности в ту пору допускали и женщин.

Для обозначения союза верующих применялось еврейское слово *«кагал»* (равнозначное греческому *ecclesia*, означавшее *«народное собрание»*). Отлучение считалось смертным приговором, которое могло происходить при нарушении закона.

И хотя ещё иудейство имело своих мучеников, начиная со смерти Стефана, сообщает Э. Ренан, **началась эпоха христианских мучеников.** Мученики открыли эру нетерпимости. Первоначальная иерусалимская община после убийства Стефана (между 36 и 38 годами его побили камнями ортодоксальные иудеи при попустительстве римских властей) рассеялась. Совместная жизнь верующих прекратилась. Начиная с 40-го года н.э. активизировалось крещение язычников. Постепенно осуществилось слияние рас, о котором мечтал Иисус, а христианство попало в водоворот уже западного мира. Эту идею внесли в мир, прежде всего, Святой Варнава и апостол Павел. До этого христиан именовали *«назореями»* (Иисус - *«Ганн-Назари»*, *«Ганосри»*, в Антиохии их стали называть *«христианами»*). Но смешение христианства с иудаизмом в той или иной степени сохранилось. *«Антиохия была городом Павла, - пишет Ренан, - Иерусалим – городом старой апостольской коллегии».* Все великие христианские миссии в дальнейшем направлялись на Запад; Римская империя Древнего мира стала ареной их действий. Римская империя нашла своё отражение в основании римской Церкви, хотя после Иудеи первой страной, в которой укрепилось христианство, была Сирия.

Но параллельно с христианством в Западном мире распространялось и иудейство. Синагоги обнародовали законы и становились органами управления. В прежнее время на стороне этого народа было нравственное

превосходство. **Иудейство и христианство стали средством союза людей вне государства и национальности.**

Подлинным гонителем христиан стал Ирод Агриппа, внук Ирода великого (с 41 года), после которого прекратилась независимость Иерусалима. Оставляя в стороне вопросы обрядности, христианство продолжало монотеистическую пропаганду иудейства, хотя священная книга иудеев, Талмуд, в средние века подвергалась строжайшей цензуре на предмет упоминаний христианства – отдельных иудеев даже сжигали на костре за хранение старых версий Талмуда.

Современное **христианство подразделяется на три основные ветви: католичество, реформаторские течения, православие.** В.Н.Шутов в «Анатомии мировых религий» отмечает, что христианство впитало в себя многие языческие религиозные идеи и иудейское наследие. Идея Сына Божьего связана с греческой философией, учение о смерти и воскрешении отражает восточные культы умирающих и возрождающихся богов, как и почитание женского начала. Идея троичности Бога связана с древнерусским православием. Основные постулаты христианства: *признание божественной природы Иисуса Христа; идея спасения на небе с последующим поселением в раю; идея бренности земных ценностей и соблазнов; идея вселенскости, наднациональности; идея возвышения меньших над большими; идея жертвенности; утверждение любви*, а также: идея существования высшей небесной иерархии и её связи с живущими на Земле; построение Царства Божия на Земле с участием людей при гибели прежнего мира; личное спасение путём покаяния, исполнения заповедей и послушания.

Основные отличия **католицизма** (оформился в 1054 году) от других ветвей христианства: утверждения чистилища, как промежуточного уровня между раем и адом; Святой Дух исходит не только от Отца, но и от Сына; идея создания *священного фонда заслуг перед Богом* и права римско-католической церкви распоряжаться им; наличие догмата о непогрешимости Папы в делах веры; отличие в обрядах; признание большего числа, чем семь, основных соборов; длительный период ограничения в ознакомлении мирян с Библией и её толкованием. Характерны также: социальное разделение и индивидуализм, допущение интенсивной церковной экономической деятельности; крестовые походы и борьба с ересями.

Протестантизм возник как реакция против доминирования католицизма в Западной Европе, он состоит из отдельных подветвей: лютеранство, кальвинизм, пресвитерианство, англиканизм и другие. Для протестантизма характерны: сильно выраженный индивидуализм; повышенный интерес к древнему Священному Писанию; упрощение догматики; оправдание стремления к богатству; элементы протеста против прежней власти. Практически протестантизм связан с развитием капитализма и материализма.

Православие (охватывает примерно 150 миллионов человек), включает в себя солидные пласты древнерусского наследия. Оно удалилось от

ветхозаветности, но для него характерна длительная борьба с древнерусскими верованиями, что, как отмечает Шутов, явилось причиной излишнего упования на Бога и социальной пассивности, самоуничтожения, потери воинственности; *«ближний рассматривается почти как «любой»*; религиозный подвиг – это подвиг смирения, испытание тягот. В православии произошло переосмысления ряда древнерусских установок, придания им даже противоположного или однозначного смысла (например, слова *«дьявол»* и *«ведьма»* по происхождению не столь однозначны); признание первозданности греховности (в древности греховность означала отклонение от религиозно-нравственных устоев коллективной жизни). В.Н.Шутов отмечает также более частое использование в древнерусской традиции звука *«р»* и анализирует основные отличия православия от других ветвей христианства: *«отеческий»*, а не *«приказной»* статус горнего мира по отношению к земному миру; сложность представления о горнем мире (своего рода *«иерархический монотеизм»*, обращение молящихся к многочисленным святым); идея равенства перед Богом; это религия Света, Солнца; идея соборности; выстраивание столпов между низами и верхами общества; повышенный интерес к чудесам; страх Божий подвигает, прежде всего, на совершение богоугодных дел; культ женского начала в лице Богородицы поднят на большую высоту; снисхождение вниз не считается зазорным; социальная пассивность и ориентация на жертву.

«Христианство и, особенно, православие «предлагает» радикальнейший путь перерождения человеческого общества – через смерть старого мира, второе пришествие Иисуса Христа, Страшный Суд, за которым последует новое жизненное устройство – Царство Божие». В.Н. Шутов отмечает, что основные вехи солнечного цикла связаны с символикой креста и круга, коловращения. Это и череда главных событий в течение года. *Зимнее солнцестояние* – Рождество Христово – Новый год, святки, праздник Коляды. *Весеннее равноденствие* – Пасха Христова – воскресение природы, начало полевых работ, древнерусский праздник Красная Горка. *Летнее солнцестояние* – Иоанн Предтеча – апофеоз лета, Иван Купала. *Осеннее равноденствие* – Рождество Богородицы – сбор урожая, праздник рожениц, Рода.

Тем не менее, все знают, что переход к христианству на Руси происходил далеко не гладко, поэтому вряд ли когда-нибудь затихнут споры о сравнительных достоинствах и недостатках язычества (ведизма) славян и христианства. Наверное, у той и другой религии есть свои «плюсы» и «минусы», каждая из них по-своему отражает единую реальность и по-разному программирует сознание человека. То, что свершилось, то свершилось, поэтому надо понимать, что **современный человек многосложен, возврат к первозданной чистоте веры вряд ли возможен**, но надо, по возможности, учитывать и критику любой веры. П.В. Свиридов в книге *«Миф эпохи Водолея»*, например, подкрепляет своё мнение, что *«христианство как институт, было насильственно внедрено в историко-*

культурную ткань русского этноса в качестве господствующей идеологии, отвечая потребностям центральной власти», ссылкой на призыв византийского патриарха Фотия. После очередного успешного нападения русского флота на Константинополь в 860 году, что было до даты официального крещения Руси, Фотий сказал, что овладевать руссами следует не только с помощью оружия, но и «с помощью всевышнего». П.В. Свиридов ссылается также на высказывание авторитетного в иудейских кругах Рабби Адина Штайнзальца о том, что «христианство – это упрощённая, примитивизированная, подогнанная под детское сознание индоевропейских народов иудейская религия». Как отмечает П.В. Свиридов, «борясь за выживание и усиление позиций, христианство полностью отрицало ценности античного язычества, в том числе культ здорового, сильного, красивого тела». Он приводит факт, отмеченный в летописи, повествующей о хождении на Русь Андрея Первозванного, как его отказались слушать наши предки, ходившие в баню каждый день, под тем предлогом, что сподвижник Христа, прошедший в пути без удобств многие месяцы, «вонял сильно». Вот вам пример, когда духовное вступает в противоречие с материальным на бытовом уровне! Христианство, особенно на Западе, не только утверждало культ бедности, что не мешало роскоши феодалов и папского двора, но и считало отсутствие гигиены проявлением крайней аскезы (описание жизни в монастырях Западной Европы приводится ниже). Христианство способствовало также снижению ценности земной жизни по сравнению с загробным миром.

Но есть и принципиально иные оценки роли христианства, по которым оно лишь преодолело кризис языческого мира. Вот что пишет по этому поводу С.А. Сошинский (сборник «Чудеса истинные и ложные», М.: Даниловский благовестник, 2007): «Если взглянуть на необъятный свод христианских молитв (я говорю в первую очередь о православных молитвах, полнее отражающих реальности первого тысячелетия), то они представляют собою **бесконечное неотступное прошение**, взывание к Богу, и неотступное усилие восхождения к Нему от греха и распада, от всего, что может быть названо семенем тления. Хорошо известен кризис языческого мира на рубеже христианкой эры, не только кризис античной цивилизации, но и других цивилизаций (Индия, Китай и т.д.), которые, как это видно из последующих пятнадцати веков, не имели силы для динамической устремлённости, хотя и свидетельствовали о себе самобытной культурой. Но достаточно внимательно почитать христианские молитвы, чтобы увидеть, **какою** силою этот языческий кризис был преодолен. Церковные песнопения, богослужения, подвижничество, Таинства – всё в совокупности являет собой великую лестницу на **небо**, чтобы всякий истинно желающий имел в них опору подниматься». Но при этом: не только само усилие человека осуществляет этот духовный подъём, предопределяет участие человека в космическом бытии, но и: «обновление мира было даром свыше», «было явлено человеку

как **дар**, как **чудо**». *«Во Христе связь с Богом восстанавливается. Поэтому должна в некоторой форме восстановиться и власть над природой, как внешней, так и внутренней. Должны обновиться и жизнь, и знание».* Тем не менее, рядом сосуществует языческий миропорядок, поэтому *«грех истребляется во Христе, он же нарастает по нашему произволу».* И процессу обновления человека в православии во многом способствовала выработанная веками **практика духовного подвижничества**, осуществляемая, прежде всего, в глубоком уединении.

Мы знаем, что **глубокое уединение в православии** возможно лишь с благословения патриарха, так как преждевременное удаление от мира ради келейного подвига может стать формой самообольщения, хотя **традиция духовного уединения была известна на Руси задолго до христианизации.**

Историк и мыслитель Георгий Федотов, как пишет в предисловии к его книге «Святые Древней Руси» Протоиерей Александр Мень, показал, что *«именно в допетровские времена сложился...архетип духовной жизни, ставший идеалом для всех последующих поколений».* Генетически русский религиозный тип связан с общехристианскими началами и византийским наследием (для него характерно не только влияние *«иноческого аскетизма»*, но и *«пышная красота священнодействия, отображающего неподвижную вечность»*). Как отмечает А. Мень, *«этический элемент, разумеется, не отрицался, но он нередко отступал на второй план по сравнению с эстетикой – этим зеркалом «небесной иерархии».* Христианская же духовность на Руси уже в первые десятилетия после князя Владимира, сохранив аскетическую традицию Византии, усилила евангельский элемент, поставив во главу угла *«действенную любовь, служение людям, милосердие».* Этот этап развития древнерусской святости в эпоху ордынского ига сменяется новым – мистическим. Его воплощением является Сергей Радонежский. А. Мень пишет: *«Федотов считает его первым русским мистиком»*, отмечая его близость с афонской школой исихазма, для которой была характерна практика духовного самоуглубления, молитвы, преображения личности через её сокровенное единение с Богом.

В третьем, «московском», периоде развития русской духовности этическая, социальная направленность, вступает в противоречие с мистической и аскетической, что привело к расколу церкви.

В «Заключении» своей книги Георгий Федотов констатирует, что для древнерусской святости характерна *«её светлая мерность, отсутствие радикализма».* *«В монашестве мы почти не видим жестокой аскезы, практики самоистязаний. Господствующая аскеза русских святых – пост и труд».* Не отвергали русские святые и книжного труда, хотя лишь немногие достигали учёности, зато многие святые Руси были иконописцами. Мистика, в смысле созерцательности, менее характерна для русской духовности, чем для греческой святости или католичества. *«Ещё с меньшим правом можно говорить о ритуалистическом, или литургическом, направлении русской святости».* Но при этом *«идеалу рассудительной мерности»* русский святой

всё же изменяет в парадоксальной форме выражения идеала Христова смирения, - путём *«социального опрощения»*, граничащего с юродством. В итоге *«Древняя Русь была сильна простой и крепкой верой, до конца утоляемой в ограде Церкви, в её быте и в её узаконенном подвижничестве..., святое беспокойство и «богоискательство», - явление нового времени»*.

Е.И. Рерих пишет в своей брошюре «Знамя Преподобного Сергия Радонежского»: *«Одним из отличительных признаков великого народа служит его способность подниматься на ноги после падения»*. («Ванька-встанька»!). *«В жизни русских монастырей со времён Сергия начался замечательный перелом: заметно оживилось стремление к иночеству»*. Если за 100 лет (1240 – 1340 гг.) на Руси возникло десятка три новых монастырей, из *«куликовского поколения и его ближайших потомков»* вышли основатели до 150 новых монастырей, так как *«древнерусское монашество было точным показателем нравственного состояния всего мирского общества: стремление покидать мир усиливалось не оттого, что в миру скоплялись бедствия, а по мере того, как в нём возвышались нравственные силы»*. Если до половины XIV в. почти все монастыри возникали в городах или под их стенами (в междуречье Оки и верхней Волги), с этого времени численный перевес получают обители, возникшие в лесной глухой пустыне, *«ждавшей топора и сохи»* (среди лесов костромского, ярославского и вологодского Заволжья). Поэтому к борьбе с недостатками духовной природы человека *«присоединяется новая борьба с неудобствами внешней природы: лучше сказать, эта вторая цель стала новым средством достижения первой»*. То есть, **организуя внешнее жизненное пространство, человек организует и пространство внутреннее, эмоциональное, интеллектуальное и духовное**. Когда-то Преподобный Исаак Сирийский сказал: *«Когда мы в покое – демоны веселятся, а когда в трудах – Ангелы радуются»*.

Начинателем и образцом в этом организующем процессе был Сергий со своею обителью и учениками. Он родился в 1314 году в семье именитых бояр Ростовских Кирилла и Марии и был наречён при крещении Варфоломеем. Вотчина его родителей находилась в четырёх верстах от Ростова Великого, по дороге на Ярославль. Родители его были именитыми, но тихими и религиозными, охотно принимали странников. У Варфоломея был старший брат Стефан и младший Пётр. Грамота в церковной школе давалась ему плохо, поэтому родители часто его наказывали, а слёзная молитва самого отрока не помогала учению. Однажды, разыскивая коней в поле, Варфоломей встретил *«старца-схимника, погружённого как бы в молитвенное созерцание»*. Старец, в ответ на просьбу Варфоломея молитвой помочь одолеть ему грамоту, пообещал, что Господь отныне даст ему разум в учении. Родителям же отрока он пояснил, что сыну их *«надлежит сделаться обителью Пресвятой Троицы, дабы многих привести вслед себя к уразумению Божественных Заповедей»*. В 1330 году Варфоломей вместе со старшим братом Стефаном (к этому моменту тот овдовел и принял

монашество) поселились в пустынном месте в 30 верстах от Радонежа, недалеко от речки Кончуры. Здесь впоследствии и возник славный Троицкий Монастырь.

Годы одиночества проходили в неизбежной борьбе с *«тёмными силами»*. Ведь как справедливо указывают описатели жизни многих святых, *«никто не может пребывать в непрестанном горении и постоянном восхищении духа, ибо не выдержала бы плоть его, особенно же в первые годы, поэтому за высоким подъёмом неминуемо следует уныние и даже острая тоска»*. *«Лишь при неуклонном стремлении, при строжайшей дисциплине духа, с годами устанавливается внутреннее равновесие, и каждый подвижник находит свою меру постоянного горения, иначе говоря, устанавливается непрестанный ток общения с Силами Высшими»*, - пишет Н. Яровская в очерке о Преподобном Сергии Радонежском (сборник Е.И. Рерих). Преподобный сам рассказывал ученикам о мучивших его видениях (*«вплоть до «самого сатаны» и «полчищ бесовских»*). Но были и чудесные видения и явления: когда порывом ветра загасило лампаду, Сергей настолько воспылал духом, что *«книга просияла Светом Небесным»*, и он смог прочесть о житие Богородицы без лампы. Совладал он и со страхом перед дикими зверьми. С одним медведем он делился своими скудными запасами.

Постепенно в округе стали распространяться слухи о его подвижничестве; обитель стала наполняться учениками (поначалу их было не более 12 по причине трудности добывания пропитания). По мере роста обители Преподобный ввёл более строгий порядок, приближавшийся к первым христианским общинам – все равны и ни у кого нет ничего своего, вся жизнь общинная. *«В келиях своих иноки большую часть времени проводили в чтении священного писания и в молитве; прекращая всякое сношение с братией...Будучи основоположником нового иноческого пути, Преподобный Сергей не изменил основному типу русского монашества, как он сложился в Киеве XI-го века, но в его облике проступают ещё более утончённые и одухотворённые черты. Кротость, духовная ясность, величайшая простота являются основными чертами его духовного склада. При непрестанном труде мы нигде не видим поощрения суровой аскезы, нигде нет указаний на ношение вериг или истязаний плоти, но лишь непрестанный, радостный труд, как духовный, так и физический»*.

В обители была **строгая дисциплина**, от учеников требовался **постоянный контроль над мыслями, словами и поступками**. В его воспитательной школе создавались мужественные, бесстрашные люди, способные отказаться от всего личного ради общественного блага, творцы нового сознания и **идеала братства и сотрудничества**. Преподобный Сергей запрещал братии ходить по деревням и просить подаяния даже при отсутствии пропитания. Сам он не принимал от братии даже пищи без труда. Он действовал на других, прежде всего, личным примером, не произносил длительных проповедей, а его облик излучал умиротворяющую и ободряющую благодать.

Расширение общины потребовало постройки новых зданий: трапезной, поварни, пекарни, кладовых, амбаров и учреждения между братией целого ряда хозяйственных и церковных должностей. Преподобный учредил и странно-приёмный дом. Наверное, он первым положил на Руси начало **монастырской благотворительности**. Народ обрёл в нем духовного и телесного целителя. **Монастыри были рассадниками жизни и просвещения**; они развивали земледелие, строительство, ремёсла, закладывали основу государственности.

Обитель Сергия не обошли и распри, которые были инициированы его братом Стефаном. Сергей покинул обитель и построил другую, Киржачскую, куда потянулись его ученики. Возникали и внешние угрозы разрушения. Русь томила под игом татар. Велико было нравственное влияние Преподобного на Великого князя Дмитрия. Хан Мамай решил окончательно сокрушить Русь, сговорился с Литовским князем Ягелло и русским князем Олегом Рязанским и двинул в 1380 году всю рать на Русь. Преподобный Сергей 18 августа благословил в Обители князя Дмитрия и его сподвижников на битву, предсказал гибель врагов. Для подкрепления духа послал он князю с собственноручной грамотой двух иноков, Александра Пересвета (бывшего боярина Брянского) и Андрея Ослябя (боярина Люберецкого) (они прослыли в миру богатырями). *«Преподобный облёк их в великую схиму»*. Дмитрий, приняв личное начальство над воинством, смело повёл полки на Куликовское поле. Битва состоялась 8 сентября 1380 года. Перед очами Сергия проходили все перипетии боя, которые он сообщал братии во время церковного богослужения.

Как сообщается в брошюре «Знамя Преподобного Сергия Радонежского», во второй половине XIV века с православного Востока на Русь стало проникать учение Григория Санаита, так называемое *«умное делание»*, суть которого заключалась в постоянном удержании в памяти Сил Высших, с последующим введением в сердце непрерывного общения с ними. Для этого использовались даже механические приёмы. Нигде нет указаний, что *«умное делание»* применял Преподобный, так как его **общение с Богом достигалось путём раскрытия сердца**. Вся жизнь его была постоянным прозрением в далёкое и близкое будущее. За полгода до своей кончины он получил откровение о своём исходе, который произошёл 25 сентября 1392 года на 78-ом году жизни. Чудесная его помощь Руси и обители не прекращалась и после смерти (в частности, во время смуты 1607-1613 гг.).

Более чем тысячелетняя история православия на Руси, как отмечается в книге В.И. Буганова и А.П. Богданова «Бунтари и правдоискатели в русской православной церкви», доказала его жизнеспособность, что не означает отсутствие внутренних конфликтов и разногласий, а также — **наличия определённого и уникального опыта духовного подвижничества среди так называемых «еретиков»** (движение стригольников в середине XIV века; движение новгородских и московских еретиков конца XV века, учение

Феодосия Косого). Внутри приверженцев православия множество примеров противостояния официальной церковной доктрине (А.Ф. Замалеев, Е.А. Овчинникова «Еретики и ортодоксы», Л.: Лениздат, 1991), а также – борьбы между церковной (духовной) властью и властью царской, государственной (мирской); между позицией крайнего аскетизма, ограничений и сторонниками умеренного жизнелюбия; между идеей принятия любой власти и борьбой за равенство, всеобщее братство и справедливость даже с оружием в руках; между гностицизмом и ортодоксальным христианством; между представителями института церкви и антиклерикалами; между сторонниками экуменизма, объединения, более тесного взаимодействия христианских церквей и убеждёнными в чистоте собственных религиозных представлений (достаточно перечислить лишь несколько «еретических» течений на Руси: арианство, нестарианство, евтихианство, ереси монофизитов и другие). При этом зачастую древнерусские еретики пытались найти аргументы своей правоты именно в канонических текстах *«против абсолютного засилия канонических догм»*. Далеко не все сведения о многих внутренних баталиях в недрах церкви сохранились (их иногда тщательно выкорчёвывали «огнём и мечом»), зато **история раскола Русской православной церкви ХУП века** – это весьма известный и поучительный опыт. Реформы Патриарха Никона хотя и закончились его победой, его личная судьба была трагической, так как в конце жизни он пытался духовную власть в лице церкви и себя лично поставить выше власти царской, что привело к его отстранению от патриаршества, фактической ссылке и смерти. Надо отметить, что борьбу за власть он вёл упорную и последовательную (В.И. Буганов, А.П. Богданов «Бунтари и правдоискатели в русской православной церкви»).

В любом случае при рассмотрении монашества и опыта духовного подвижничества на Руси нельзя не выделить **опыт старообрядчества**. Как пишет К. Кожурин в книге «Духовные учителя сокровенной Руси» хотя *«без малого семьсот лет – от святого князя Владимира до царя Алексея Михайловича – пребывала неизменной православная вера на Руси...»*, которую *«...русские приняли от греков, когда Церковь Христова была ещё едина. Но враг рода человеческого не дремал... Так пал Первый Рим. Затем отпавшие католики стали прельщать греков..., в 1453 г. пал Второй Рим – Константинополь. Остался последний оплот православной веры в мире: Третий Рим – Москва. К тому времени Московская Русь была уже сильным, независимым государством....»*.

Тем не менее, *«в 1653 г. начались церковные реформы патриарха Никона, которые раскололи русское общество на два лагеря»*.

В задачи этой книги не входит рассматривать исторические и идеологические аспекты раскола христианской церкви на Руси, тем не менее, напомним основные его вехи. *«В 1645 г. в Москве образовался кружок ревнителей церковного благочестия – так называемых боголюбцев. В этот кружок входили молодой царь Алексей Михайлович, царский духовник протопоп Стефан Внифатьев (Вонифатьев), протопоп Иоанн Неронов и*

некоторые другие. Целью кружка было благоустройство Русской Церкви. Боголюбцы понимали необходимость определённых церковных реформ, призывали к соблюдению христианской морали, много внимания уделяли проповеди, устраивали центры христианского просвещения, стремились поднять авторитет Церкви в глазах народа».

В 1646 году к кружку боголюбцев присоединился Никон (в миру Никита Минов), тогда ещё безвестный игумен северной Кожеозерской пустыни. Добившись архиерейской власти на Новгородской земле, во многом благодаря благоприятному впечатлению на царя, Никон начал вводить новации на вверенной ему земле. Он единолично вершил суд и расправу, рассматривал и уголовные дела, жестоко расправлялся с теми, кто жаловался на него царю; вместо древнего унисонного (одноголосого) пения ввёл партесное, по западному образцу.

«В 1651-1652 гг. среди боголюбцев начались разногласия по поводу выбора пути церковной реформы, - констатирует в своей книге К. Кожурин. «Епископ Павел Коломенский, протопоп Аввакум и протопоп Иоанн Неронов ревностно выступали за реформирование Церкви по русскому образцу, на основе постановлений знаменитого Стоглавого собора 1551 г., а митрополит Никон и царь Алексей Михайлович склонялись к реформированию по современному им греческому образцу, ошибочно принимая его за эталон древнего церковного предания».

По убеждению Б. Кутузова на церковной реформе лежит «*тень Ватикана*» (об этом он пишет в книге «Тайная миссия патриарха Никона»). Костры из книг и стремление «*править прямое по кривому*», лишь ухудшило общее качество писаний, усилило влияние Запада и Византии. Даже вместо древнего пения было введено новое, итальянское, крестные ходы и венчание стали ходить против Солнца, а иконы начали писать в западной манере. Но самое главное – церковь утратила дух соборности и попала под власть государства! А церковная иерархия (епископы, священники) отделились от народа, что во многом способствовало тенденции появления в народе таких психологических качеств, как «*лжесмирения*» и «*лжепослушания*». Затем появились такие явления, как отправления церковных таинств за деньги и нарушение тайны исповеди (то есть произошла коммерциализация и секуляризация церкви).

Всё это способствовало расколу русского общества. Кутузов отмечает, что на Поместном Соборе Русской Православной Церкви 1971 года старые русские церковные обряды были признаны спасительными и равночестными обрядам новым. «*Осуждение собором 1667 года русского старого обряда было, как показывает более тщательное и беспристрастное исследование этого явления, сплошным недоразумением, ошибкою...*». При беспристрастном рассмотрении раскола древней Русской церкви можно признать, что не старообрядчество от неё откололось, а «новообрядчество», которое, к тому же, насильно насаждалось на Руси с помощью казней и репрессий. В результате столкнулись как бы две «картины мира», одна из

которых в результате оказалась ориентированной на Запад, другая – опиралась больше на русские традиции.

Тем не менее, мне представляется такое деление весьма условным, так как в его основе лежит всё то же дуалистическое, дихотомическое восприятие мира. В реальности, как **старообрядчество, так и новообрядчество, сами по себе весьма неоднородны**, да и ассоциировать то и другое с исконно русской или западной традицией можно, лишь не вдаваясь в детали. Но нас интересует не история вопроса и не идеологические расхождения. Нас интересует опыт подвижничества и **опыт добровольного затворничества**, который был как у старообрядцев, так и у представителей Русской Православной Церкви (РПЦ).

В силу того, что новообрядчество достаточно прочно срослось со светской властью и обществом, а старообрядчество было изгнано из официальной жизни общества (ведь главенствовало **тоталитарное мышление**), старообрядчество во многом в конце ХУП века повторило опыт мученичества и святости первых христиан. (Позднее, при Советской власти, подобный опыт станет достоянием и представителей РПЦ).

К. Кожурин пишет: *«Мученическая смерть за веру всегда почиталась высшим христианским подвигом...Как известно, первыми русскими святыми стали именно князья-мученики Борис и Глеб...»* Для староверов местом сбора гонимых за свою веру людей стала Куржецкая обитель, расположенная среди лесов и болот Новгородской земли. Здесь в 1656 году состоялся первый собор, чётко обозначивший свою непримиримую позицию к церковным реформам. Затем были, так называемые *«кочующие соборы»*.

Старообрядцы – это, почти все, – яркие личности. Но даже среди них выделяется **протопоп Аввакум** (Аввакум Петрович Кондратьев, родился 25 ноября 1620 года в селе Григорове Закудемского стана Нижегородского уезда – ныне – Большемурашкинский район Нижегородской области). В результате обличения *«никоновских ересей»* протопоп Аввакум был сослан в Тобольск, а затем, вместе с экспедицией воеводы А.В. Пашкова, в Даурию. Вместе с ним все тяготы жизни на протяжении 11 лет сибирской ссылки и путешествия переносила и верная протопопица Анастасия Марковна с малолетними детьми.

Протопоп Аввакум не оставлял практику *«умной»* молитвы (идущую от византийского исихазма) и постоянно по памяти воспроизводил всю церковную службу. По примеру восточного христианина Григория Паламы, который обосновал положение о том, что космос и жизнь человека пронизаны Божественной благодатью, а приобщение к ней осуществляется посредством молитвы, протопоп Аввакум учил: *«Во время молитвы, - окружит меня дух, и распространится ум, и радости неизглаголенные исполнятся сердце»*. По мнению К. Кожурина, исихазм очень сильно повлиял на мировоззрение средневекового русского христианина, *«сформировал на Руси тот образ отношения человека к окружающему миру и образ познания мира, который исследователи называют «кардиогносией»*

(т.е. «сердцеведением»)). Этот образ мыслей и жизни невольно вступал в противоречие с европейским гуманизмом, который насаждался с помощью реформ XVII века.

13 мая 1666 г. в Успенском соборе Кремля протопоп Аввакум был расстрижен и проклят вместе со своим сподвижником диаконом Феодором. Его друзьям (священнику Лазарю и иноку Епифанию) были отрезаны языки. После суда протопопа Аввакума привезли в Никольский Угрешский монастырь и поместили под церковью в отдельную *«палатку студёную над ледником»*. Здесь ему в праздник Вознесения Господня было видение Богородицы и Христа с *«силами многими»*. *«И Христос сказал, укрепляя страдальца: «Не бойся, Аз есмь с тобой!»* 5 сентября 1666 г. его доставили в Боровский Пафнутьев монастырь, а в следующем году – переместили в Пустозерск, у Полярного круга, где вскоре заключили в *«земляную тюрьму»*, в которой он провёл 15 лет, терпеливо снося жестокие страдания. За эти годы протопоп Аввакум написал свыше 40 сочинений, в которых обличал, увещевал противников, проповедовал старую веру и ободрял своих сподвижников. Карикатуры с надписями, порочащими царя, изготовленные протопопом Аввакумом, распространялись даже в Москве, что заставило власти принять решение о его казни вместе со сподвижниками. 14 апреля 1682 года он был сожжён в срубе вместе с диаконом Феодором, священником Лазарем и иноком Епифанием. Перед смертью Аввакум в точности предсказал скорую кончину молодого царя Фёдора Алексеевича: 27 апреля 1682 г.

Не менее героическим для старообрядцев является и пример **боярыни Феодосии Прокопьевны Морозовой** (инокиня Феодора). Ни лишение половины вотчин, ни репрессии не подействовали на неё. Даже в миру она вела монашеский, аскетический образ жизни, под одеждой носила власяницу. Местом её заточения был тюремный острог в городе Боровске. Вместе с ней содержалась её сестра, княгиня Евдокия Урусова, и их единомышленница, Мария Данилова; до них здесь находилась инокиня Иустина. В сырой и тёмной земляной тюрьме Боровска они провели около двух лет. После того, как режим их содержания ужесточился (у них отняли книги, иконы, одежду и пищу), их худая одежда истлела, яма кишела всякими насекомыми и гадами; им давали очень мало еды и питья. Но, как пишет К. Кожурин в своей книге, *«мученицы продолжали творить непрестанную молитву, навязав из тряпич пятьдесят узлов вместо отобранных чёток и по ним, словно по небесовосходной лестнице» устремляясь в иной мир*.

После нового расследования в 1675 г. на площади в срубе было сожжено 14 боровских узников, а Морозову и Урусову посадили в *«пятисажженные ямы»*, оставив их без еды и питья, где они и умерли от голода. Но народ в духовном поединке Морозовой с царём был на её стороне!

Во все времена Соловки не переставали давать Русской Церкви святых. *«Соединение молитвы и труда, религиозное освещение культурно-*

хозяйственного подвига отмечает Соловки XVI-XVII вв.», - пишет К. Кожурин. Но мирная жизнь нарушилась в 1653 году, после нововведений и хулы на *«двуперстное крестное знамение, которым знаменовались святые Зосима и Саватий Соловецкие, Сергей Радонежский и Кирилл Белозерский»*. Иноки Соловецкого монастыря продолжали служить по старым книгам, они писали царю челобитные, в которых умоляли оставить их в прежней вере. В 1668 году царские войска предприняли осаду главного оплота старой веры – Соловецкого монастыря. Четыре года длилась осада монастыря. Были и артиллерийские обстрелы, и приступы; нашёлся и предатель... *«Проникнув в обитель, стрельцы начали жестокою расправу над иноками, которой, наверное, позавидовали бы даже зверствовавшие впоследствии на Соловках большевики»*. Некоторых страдальцев заморозили живьём в яме, медленно пуская туда воду. *«Всего же в обители было замучено порядка 500 иноков и бельцов!»* Казни сопровождалась разграблениями монастырских святынь (как не увидеть в этом аналогию с «изъятием церковных ценностей»?). Говорят, что царь в последний момент раскаялся, но не успел снять осаду монастыря; более того, после внезапной болезни, он умирает, что было воспринято как Божья кара. Новый царь, Фёдор Алексеевич, наказал штурмовавших и разорявших обитель за превышение полномочий, заточив начальника стрельцов Мещеринова в тех же Соловках. Предатель же Феокист повредился в уме, удалился в блудную страсть и сгнил заживо от болезни.

Из книги К. Кожурина мы узнаём, что за несколько десятилетий до начала раскола некий **старец Капитон**, который проповедовал приближение конца света, стал основателем *«движения так называемых лесных старцев»*. *«Собственно, «капитоновщина» явилась наиболее последовательным проведением в жизнь традиций восточно-христианской аскетики на русской почве XVII столетия»* (преподобного Симеона Столпника (356-459 гг.), который почти сорок лет провёл на своём столпу-площадке и в посты оставался без пищи, и Марии Египетской). Известно, что Капитон был уроженцем Заволжья, давшего Руси немало монахов-пустынников, находивших спасение души в многочисленных лесных скитах Русского Севера. *«Скитское житие – любимая форма монашеского жития у преподобного Нила Сорского – в дальнейшем получит широкое развитие именно у старообрядцев»*. Капитон вёл суровую жизнь аскета: спал очень мало и в вертикальной позе (*«повисаше»*); непрестанно молился; носил короткий плащ, не защищая ноги от холода; даже в праздники не разрешал своим ученикам ничего есть, кроме семян и ягод. Он и его ученики были пессимистами, придя к неутешительному выводу, что мир уже обречён, и единственный способ спасти свою бессмертную душу – уйти из этого мира. Все «крайности» проявления самоотречения порождались не только сознанием обречённости мира, но и собственной греховности. Поиск святости приводил к Капитону не только русских людей; среди его последователей был, например, Вавила, из лютеран, закончивший Сорбонну. Аскеты, подобные Капитону, не только били себя и истязали молитвами и

поклонами, но и томили себя зноем и холодом, думая непрестанно о смерти. Об всём этом пишет в своей «Лествице» Иоанн Лествичник, описывая некую обитель под названием «Темница». Так называемая **внецерковная («беспоповщинская») практика была распространена на Руси издавна**; она выполнялась по келейному (не церковному) уставу, превратившемуся затем в устав скитский, по которому совершали службы многие монахи и, особенно, старцы и отшельники. Эта практика, естественно, существует и в настоящее время.

Старчество – специфическая черта русского православия, в форме которого происходило развитие духовного отцовства, руководства. И особенно актуальным старчество проявило себя в старообрядчестве, так как дом каждого старовера представлял собой монастырь в миру. Расцвет старчества во многом связывают с Оптиной пустыней и с Саровом, куда с середины XIX в. устремились представители разных сословий в поисках альтернативы «казённому» православию. Монашество во многом противостояло не только официальной церковной жизни, но и реформам Никона. Местное духовенство в своей массе стояло на более низком нравственном уровне, чем монашество и старообрядчество.

От старца иногда, в отличие от священника, требовалась личная харизма и духовный авторитет; его наставления выражали личный опыт Богообщения и единения с Богом. *«В нём важен и воздействовал – живой пример, самое явление его личности...В общении со старцем, в его наставлениях человеку явственно приоткрывался иной мир, иной, высший образ существования».* При таком подходе становится ясно, что церковная иерархия, – не самое главное, что необходимо для спасения душ, поэтому понятно, почему церковь не одобряла непосредственный опыт Богообщения!

Как пишет К. Кожурин, *«к концу XVII столетия старая вера укрепились по всему Поморью, которое недаром называли «старообрядческой Фиваидой». Здесь по завету отцов и страдальцев Соловецких возникает крупнейший духовный центр, оказавший мощное воздействие на всё старообрядчество вплоть до наших дней,- Выговская поморская пустынь».* Для северного поморья была характерна малочисленность священства и куда большая, чем в официальном православии, роль в церковной жизни самих мирян, большая их религиозность и ответственность в деле спасения души. В условиях севера, практически, сформировалась уникальная система совместного, общинного хозяйствования. Однако и в этом регионе гонения на старообрядцев не прекращались. Безысходность приводила к саможжениям или сожжениям осаждаемых карательными отрядами самодержавия. Тем не менее, старообрядчество продолжало жить. Выдающийся проповедник староверов в новгородской земле Феодосий Васильевич (происходил из древнего рода князей Урусовых) после гонений на староверов, организованных митрополитом новгородским Иовом, переехал в 1699 году в Невельский уезд Речи Посполитой (в Польшу), куда за ним переселилось множество других

единоверцев. С разрешения польских властей близ деревни Русановой Крапивинской волости были устроены мужская и женская обители (прожили там 9 лет). Устав монастырей во многом воспроизводил уставы подвижников Древней Руси – преподобных Пафнутия Боровского и Иосифа Волоцкого. В обителях имелись больницы, богадельни, многочисленные хозяйственные постройки, в которых постоянно работали все члены общины. Вдали от *«греховного мира» «христианский мир»* обителей был скорее не проявлением гордыни, а тяжёлым бременем людей, отказавшихся от компромисса с собственной совестью. Процветание обителей являлось соблазном для грабительских набегов польских солдат, поэтому староверы вынуждены были искать новые места. При содействии Александра Даниловича Меньшикова Феодосий получил разрешение переселиться с братией на земли князя в Псковской губернии, в Великолуцком уезде, *«причём через торопецкого и великолуцкого коменданта Анатолия Алексеева им была обещана «в вере их вольность» и разрешено молиться по старопечатным книгам»*. Затем старообрядцы получили во владение мызу под Юрьевом Ливонским (ныне Тарту). При поездке через Новгород для оформления во владение Ряпиной мызы Феодосий был заточен в Орлову палату Архиерейского приказа, где и умер 18 июля 1711 г. Автор книги «Духовные учителя сокровенной Руси» К. Кожурин сравнивает роль Феодосия в деле сохранения древней православной культуры с ролью библейского Моисея. Нынешние староверы на новгородской, псковской, латвийской, литовской, эстонской, белорусской и польской земле – потомки сподвижников Феодосия Васильева.

Известно, что Пётр Первый назначил себя главой новообрядческой церкви; тогда была ограничена свобода выбора мирянином своего духовного отца; стала нарушаться тайна исповеди; крещение осуществлялось не по Апостольским правилам (путём трёх погружений), а поливанием и даже окроплением водой. Но для старообрядцев при Петре 1 были введены некоторые послабления: правительство видело в них уже свободных граждан, им разрешалось открыто жить в городах. При царствовании Николая 1 вновь началось гонение на старообрядцев. Выговскую пустынь душили экономически и духовно, были нанесены удары и по другим центрам старообрядчества. К. Кожурин с горечью констатирует: *«Удивительная история! Веротерпимость в Российской империи распространялась на все религии, включая магометанство и язычество. Одни лишь староверы, коренные русские люди, должны были терпеть всевозможные притеснения и гонения за свою приверженность вере своих предков – древнеправославию»*.

Подобно первым христианам *«выговцы»* и *«федосеевцы»* придерживались строгой аскезы и безбрачия, как и первые христиане, ожидавшие скорого конца света. Как свидетельствует К. Кожурин, даже после того, как христианство в римской империи стало государственной религией и началось обмирщение церкви, *«возникло монашеское движение – «великий исход в пустыню»*. Сам основатель монашества преподобный

Антоний Великий дал обет безбрачия и советовал своим ученикам воздерживаться от семейной жизни. Так же и для первых русских иноков Киево-Печерского монастыря брак казался трудносовместимым с полным христианским идеалом. Например, преподобный Моисей Угрин (XI в.) твёрдо помнил слова апостола Павла об угождении Богу и жене. Спустя четыре столетия преподобный Иосиф Волоцкий учил вполне в духе раннего беспоповства: «Девство брака выше есть и много честнейше». В Греции церковное заключение брака (венчание) вошло в жизнь с XI в., а на Руси – с XIII столетия.

В старообрядчестве было велико влияние иноческой исихастской традиции, причём не в своей мистико-созерцательной форме (св. Григорий Синаит, св. Григорий Палама, св. Симеон Новый Богослов), а в жёсткой аскетической (традиция преподобных Антония Великого, Макария Египетского, Ефрема Сирина, Исаака Сирина, Максима Исповедника, Иоанна Лествичника и Дионисия Ареопагита). Колыбелью монашества была Киево-Печерская лавра и её пещеры. В 1720 году вышел царский указ, запрещающий затворничество, столпничество и другие суровые формы аскезы (тем более что они усиливали авторитет подвижников в ущерб авторитету господствующих иерархов). Но старчество сохранилось и в современной России.

Богослужение пустынников было предельно простым, они постоянно читали Иисусову молитву (в её дореформенном варианте – «умное делание») и клали определённое количество поклонов. Старообрядцы и по домам молились по Иисусовой молитве или по Псалтырю.

Основным стержнем старообрядчества было богослужение, как форма сотворчества Бога и верующего во Христа человека, как сочетание внутренних и внешних составляющих, вербальных и невербальных, при гармонии всех символических форм выражения истины, среди которых: иконопись, церковная гимнография, композиторское искусство, архитектура и, конечно, переживание соборности. Применение старообрядцами *лестовки* (древняя разновидность чёток из кожи или материи) относится к первым векам христианства. Её ввёл преподобный Пахомий Великий, основатель монастыря Фаваидской пустыни в Египте, желая приучить своих учеников к непрестанной молитве. *«Перебирая её, молящийся мысленно восходит по лестнице добродетелей».* В старообрядческих храмах молятся и крестятся все одновременно, а не как когда кому вздумается или захочется в *«порыве чувств».* Молиться на коленях считается католическим обычаем; земные поклоны делаются в специальный молитвенный коврик; *«руки во время молитвы складываются на груди горизонтально, на уровне локтей, одна на другую – правая на левую».* В храме запрещаются хождения и разговоры. Пение старообрядческое – древнерусское знаменное пение, одноголосое. Церковное чтение отличается тем, что для каждого вида служебного чтения существует своя интонация, мелодия.

В монастырях правилами предписывалось: *«трудоделание, повиновение настоятелю, отказ от личного имущества; осуждались излишества в одежде, пище, украшении икон»*, но все члены общины были равны, все общинные дела решались единогласно. Были не только мужские, но и женские монастыри.

Основная цель любого монашества – приближение к Богу и отдаление от мирского. На этом пути лишь немногие достигали святости. Ссылаясь на работу Владимира Топорова о Георгии Фетотове, А. Мень в предисловии к книге Г. Федотова «Святые Древней Руси» отмечает: *«понятие святости имеет свой источник в дохристианской традиции. В славянском язычестве это понятие связано с таинственным избытком жизненной силы»*. В «Библии» святость означает связь земного, человеческого с тайной божественного. **Святой имеет печать иного мира.** То есть святые в христианской традиции – это не только добрые, праведные, благочестивые люди, но и **причастные запредельной реальности**. Они указывают также путь в будущее.

Митрополит Иерофей Влахос в «Православной психотерапии» отмечает, что *«святые богословствуют не по-аристотелевски, с помощью логики и философии, но как рыбаки, то есть подобно апостолам, на основании собственного опыта, пройдя через внутреннее очищение и откровение ума»*. Но, как признаёт Г. Федотов в книге о святых, *«русские святые – не русский народ. Во многом святые являются прямым отрицанием мира, то есть жизни народа, к которому они принадлежат. Идеализация русской жизни была бы извращённым выводом из сияния их святости»*.

«Слово «святость» в Ветхом Завете связано с семитским корнем кодеи (kdsh) – «святость», «священность»). Производные от этого корня слова встречаются в языке ветхозаветных книг 830 раз...», - сообщается в издании Поместного Собора Русской Православной Церкви, посвящённом юбилею 1000-летия Крещения Руси, «Канонизация святых» (Троице-Сергиева Лавра, 6-9 июня 1988 г.). При этом предлагается выделять *«два взаимосвязанных аспекта – этимологический и семантический. С одной стороны, это кодеи – «выделить», «очистить», «объявить что-то неприкосновенным»*. «Семантическая окраска понятия «кодеи» в контексте Ветхого Завета обуславливается чрезвычайным откровением Божиим, Бог явил Себя Святым, Он открыл Свою Святость».

В текстах Ветхого Завета можно наблюдать и **признаки святости**. *«Святость есть отличительная черта Бога, уже само имя Его свято»*. «Бог заветствует, чтобы Его святое имя не бесчестилось». Поэтому в Ветхом Завете устанавливаются *«подробности жертвоприношения – богослужения, необходимые для соблюдения чистоты – святости культа...с глубокой верой...и личным совершенством...»*. «Устанавливая культ, Господь выделяет для Себя место (земля, святилище, храм), избирает Себе удел-клир

(священники, левиты, певцы, назореи, пророки), предметы (приношения, одежда) и время (субботы, юбилейные годы, праздники)».

Однако, как подчёркивается в издании «Канонизация святых», в книгах Ветхого Завета «наблюдается различие в понимании святости в Законе и у Пророков, наибольший акцент в Законе ставится на святости ритуала, на внешнем исполнении предписаний. О более высоком идеале говорят пророки, неустанно повторяющие, что исполнение внешних предписаний и приношения жертв недостаточно, но для святости ещё необходимы правда, послушание, милость и любовь». Именно эти качества явились принципиально новыми в Новом Завете, то есть «святость и любовь во Христе тождественны. В силу Своей святости Христос так любит Своих, что, жертвуя Собой, приобщает их к Своей славе: «И за них Я посвящаю Себя, чтобы и они были освящены истиною» (Ин.17,19)». Для всех верующих открывается возможность «стать реально новым творением» благодаря дару благодати крещения.

«В преимущественном смысле святыми Церковь с самого начала своего существования называет тех людей, которые, очистившись от греха, стяжали Духа Святого в разнообразии даров Его в нашем мире. Очищенный от греха причастен святости и бессмертию, так как грех есть жало смерти (1 Кор. 15, 56)». Обетование телесного воскрешения в христианстве явилось основой почитания останков святых, «как тел, причастных благодатному действию Духа Божия через облагодатствованные души этих тел».

Первоначальные списки святых Древней Церкви «составляли ветхозаветные патриархи и пророки, новозаветные апостолы и мужи апостольские, а также пострадавшие за Христа свидетели-мученики; всех их можно отнести к единому разряду христианских святых.

К спискам этой категории должны быть отнесены и «святители» - первоиерархи Церквей...». Хотя «чествование мучеников было несколько выше, чем епископов...». «Другую категорию святых – «преподобных» - составляли прославленные в христианском подвиге отшельники, аскеты-анакореты, распространившиеся в большом количестве в пустынях Египта и Палестины с конца четвёртого века».

К этой же категории христианских святых надо отнести и «исповедников» - людей, претерпевших за Христа истязания, пытки или заключение, ссылку, но не пострадавших как мученики. Как сообщается в «Канонизации святых», «ещё одну категорию святых Древней Церкви составляют прославившиеся заслугами перед Церковью цари и князья, получившие наименование «святых благоверных». На Руси – это: князь Владимир, княгиня Ольга, святые братья Кирилл и Мефодий, и другие.

«Начиная с четвёртого века в монашеской среде Александрийской Церкви возникает ещё один тип святости – юродство». Сам по себе подвиг юродства не является самоцелью; позднее появились запреты Церкви на мнимых юродивых. «Подлинно юродивые приносили не только плоть и

имение своё в жертву Богу, но и высшее дарование Бога человеку – разум. Такой безумный Христа ради должен был исполнять функцию общественной терапии, т.е. подвиг юродства всегда направлялся вовне, на исцеление общества людей самых разных социальных сфер». На Руси первым юродивым был киевопечерский чернец Исаакий, умерший в 1090 году. Затем, вплоть до четырнадцатого века, в источниках юродство не встречается. Расцвет этого подвига в Русской Церкви приходится на период с XV до начала XVII века. С середины XVII в. число канонизированных юродивых резко уменьшилось. Наиболее известные святые-юродивые – это: Преподобный Симеон Эмесский (VI век); Блаженный Андрей Цареградский (X век); Василий Блаженный (XV-XVI вв.), именем которого назван собор на Красной площади в Москве, - он мог изобличать в грехах самого Ивана Грозного. В XVIII веке в Петербурге – это подвижница Блаженная Ксения Петербургская, которая почитается и поныне. Она стала юродивой после смерти любимого мужа.

Подвиг «юродства Христа ради» взял на себя в годы коллективизации крестьянин из села Каурчиха, Алексей Иванович Ворошин (Мученик Алексей). Он, уважаемый среди односельчан как исключительно честный человек, всё свободное время посвящавший молитве и чтению духовной литературы, был избран в 1917 году ими председателем. Но через год в деревню прислали нового главу сельсовета, поэтому Ворошин сдал ему ключи, печать, уединился в келье, чтобы полностью отдаться молитве и посту. Через девять лет началась коллективизация, и Алексей Иванович покинул келью, оделся в лохмотья и начал проявлять себя странным образом – например, перед конфискацией имущества сапожника появился в гостях у него абсолютно голым. Перед закрытием храма властями зашёл в него в шапке и с папироской в зубах. Власти несколько раз его направляли в костромскую психиатрическую лечебницу, но врачи признавали его здоровым и отпускали. В 1937 году его заключили в тюрьму, где его жестоко пытали, требуя оговорить себя. Умер он в тюремной больнице; на тринадцатый день тело было отдано родственникам и погребено на кладбище в г. Кинешме. 25 сентября 1985 года останки блаженного были перенесены в храм села Жарки. Сейчас мощи блаженного находятся в Свято-Введенском женском монастыре города Иваново (журнал «Фома», июнь 2012).

В журнале «Фома» приводятся основные признаки «подмены» юродства, то есть качеств, отличающих подлинное юродство от его имитации. Это: внешнее целеполагание (юродивый возвещает правду Божию, а не человеческую); внутренняя мотивация (юродство движимо Духом Святым, а не прагматическими, рациональными соображениями); наличие глубокой веры; смиренное принятие насмешек, поношений; обладание пророческим даром. В материале, посвящённом теме юродства, журнал «Фома» задаётся вопросом: «Зачем юродивые взрывали общественный покой?» Юродство и мученичество находится, в основном, в позиции «дополнительности»: там, где возникает мученичество, юродство

возникнуть не может. Лишь в советское время юродивые превращались немедленно в мучеников. Юродство византийское было направлено против гнёта Церкви, юродство древнерусское – против политической власти. *«Предела политического влияния юродивые достигли при царе Фёдоре Иоанновиче, который действительно их любил уже без меры. При нём сформировался культ Василия Блаженного и культ Иоанна Большого колпака»,* - утверждает в своём интервью журналу «Фома» православный богослов из Франции Жан-Клод Ларше. Для Петра Первого юродство олицетворяло всё, что он ненавидел в России, так как это нарушало установленные государством законы.

Юродство вносило как бы «хаос» в установленный людьми и правителями порядок. Но поскольку любой, установленный людьми порядок, не совершенен, то его нарушение иногда бывает необходимо. Роль «нарушителей от Бога», на мой взгляд, как раз и исполняют святые и, прежде всего, юродивые. Специалист в области шаманизма, Холджер Колвейт, в фрагменте книги, представленном в работе К. и С. Гроф «Духовный кризис», отмечает: *«Святой дурак» указывает на ограниченность человеческих критериев, вновь ставит нас перед неопределённой природой нашего космического бытия, ведёт нас за кулисы, чтобы заставить осознать искусственность наших культурных ценностей, а затем показывает нам мир без предела, потому что он не упорядочен и не классифицирован в соответствии с искусственными противоположностями. Юродивый устраняет эти противоположности, разрушает внутренние и внешние барьеры и заставляет нас лететь кувырком из нашего сделанного на заказ мира линий и разграничений в более всеобъемлющее и целостное измерение, которое не имеет ни начала, ни конца».* Но зададимся вопросами: легко ли жить в таком («подлинном») мире простому человеку? Да и нужно ли?

Правила Русской Православной Церкви при причислении подвижников к лику святых в общих чертах напоминают правила Церкви Константинопольской. *«Основным критерием канонизации служил дар чудотворный, проявленный при жизни и по кончине святого, а в некоторых случаях – наличие нетленных останков. Сама канонизация имела три вида».* Наряду с учётом характера служения (мученики, святители, преподобные, исповедники, благоверные, юродивые) святые разделялись по *«распространённости их почитания – местнохрамовые, местноепархиальные и общенациональные».* Право канонизации общецерковных святых принадлежало Митрополиту или Патриарху Всея Руси при участии Собора русских иерархов. В монастырях почитание подвижников могло начинаться по решению совета монастырских старцев.

В издании «Канонизация святых» даны **краткие описания жизни некоторых святых.** Например, вся жизнь Преподобного Андрея Рублёва была связана с монастырями: Троице-Сергиевым и Спасо-Андрониковым в Москве. Богослов Преподобный Максим Грек (XV в.) в своих богословских трудах писал о приверженности русских к обрядовой стороне веры; он вёл

борьбу против местных суеверий: веры в сны, в приметы, гадания и т.п. Его беспокоило увлечение княжеского двора астрологией. Блаженная Ксения Петербургская начала свой подвиг юродства после кончины любимого мужа (ей было 26 лет). В день похорон она надела его мужскую одежду, стала называться «Андрей Фёдорович», раздала всё своё имение, начала скитаться, молиться и стяжала дар прозорливости.

Блестящий пример подвижничества мы находим в описании жития и трудах Святителя Игнатия Брянчанинова. С детских лет он мечтал уйти в монастырь, но стал первым учеником Военного Инженерного училища в Петербурге. (Писатель Николай Лесков описал его жизнь в своём рассказе «Кадетский корпус»). Он служил, но в 1827 году вступил в число послушников Александро-Свирского монастыря Олонецкой губернии (сам Николай I был против его увольнения со светской службы). Позднее стал игуменом; был возведён в сан архимандрита; затем – в сан епископа. Несмотря на высокий сан, всегда оставался, по сути, аскетом-пустынником; сохранял внутреннюю сосредоточенность и непрестанно совершал Иисусову молитву, проводил бессонные ночи в слезах и покаянии, умел скрывать от людей свои подвиги.

Житие Преподобного Амвросия, Старца Оптиного, является примером не только святости, но и непрерывной борьбы с телесной немощью, болезнью. Он был сыном пономаря, в 1835 году сильно заболел; надежды на выздоровление не было, поэтому он дал обет уйти в монастырь в случае исцеления. После продолжительной болезни с сентября 1846 до лета 1848 года Амвросий был пострижен в схиму. Позднее он говорил: *«Монаху не следует серьёзно лечиться, а только подлечиваться»*. На протяжении всей жизни он испытывал тяжёлые физические страдания.

Святитель Феофан Затворник (в миру - Георгий Васильевич Говоров) родился в 1815 году в семье священника. В своих учениях он излагал основы православной психологии, опускался в самые тёмные лабиринты человеческого духа; он перевёл писания о духовной жизни основателей и учителей христианского аскетизма «Добротолюбие». Умер 6 января 1884 года. Феофан Затворник писал о смерти: *«Умирать – это не особенность какая. И ждать надо. Как бодрствующий днём ждёт ночи, чтобы соснуть, так и живущим надо впереди увидеть конец, чтобы опочить. Только даруй, Боже, почитать о Господе, чтобы с Господом быть всегда»*.

Двухлетним мальчиком митрополит Вениамин (Ваня Федченков) был отвезён матерью к мощам св. Митрофана в Воронеже (после того, как она дала обет совершить паломничество, если он выздоровеет). Там старец-схимник предрёк, что он станет *«духовным светильником»* (лишь после кончины матери сестра владыки поведала ему об этом предсказании). После окончания духовной академии в 1907 году он принял монашество; много лет занимался научной и административно-педагогической деятельностью, был избран членом Поместного Собора Православной Российской Церкви, проходившего в 1917-1918 годах, был членом Украинского Церковного

собора, отстаивал единство Церкви, в феврале 1919 года стал епископом Севастопольским; после эвакуации белых из Новороссийска в Крым епископ Вениамин примкнул к белому движению, стал представителем ВВЦУ (Временного Высшего Церковного Управления) епархий Юго-Востока России при Совете министров при бароне П.Н. Врангеле. Продолжил организационную церковную деятельность в Турции, Сербии, готовил проведение Всезарубежного Церковного Собора; преподавал в Парижском Православном Богословском институте; вместе с другими основал первый приход Московской Патриархии в Париже. С 1933 года он нёс послушание в Америке, оказывал действенную помощь в годы Второй мировой войны Красной Армии. Зимой 1945 года побывал в СССР, а в 1947 году окончательно вернулся в Россию. Ему было вверено управление Рижской и Латвийской епархий. Скончался в 1961 году в Псково-Печерском монастыре. Оставил книгу воспоминаний «На рубеже эпох» и рассказы о праведниках Русской земли «Божии люди» (о старцах Оптиной пустыни, первым из которых был отец Лев, или Леонид).

Митрополит Вениамин, ссылаясь на опыт архимандрита Иоанна (Раева), своего сокурсника по духовной академии, сравнивает монашество с цветущим лугом (сверху – цветы и яркая зелень, а внизу – грязь и даже черви). Он пишет: *«Так и монашество, - говорил о. Иоанн, - лишь на высотах и совне – красиво; а самый подвиг иноческий и труден, и проходит через нечистоты, и в большей части монашеской жизни является крестной борьбой с греховными страстями»*. Да *«и в Житиях Святых описываются большей частью светлые явления из жизни их и особенные подвиги. А о греховной борьбе упоминается обычно кратко и мимоходом. И никогда почти не рассказывается о ней подробно. Исключением является лишь житие св. Марии Египетской, от смрадных грехов дошедшей потом до ангелоподобной чистоты и совершенства»*.

М.В. Лодыженский в книгах: «Свет незримый» и «Сверхсознание и пути к его достижению. Индусская Раджа-Йога и Христианское Подвижничество», пишет о двух главных типах святых людей – *«о типе созерцательном и о типе деятельном»*. Первый тип святых идёт путём аскезы, путём поиска пути непосредственно к Богу; второй тип обретает Бога ну пути большего служения людям и любви к ним. Серафим Саровский совмещал оба этих пути.

Даже в современной России почти каждый знает о Серафиме Саровском (в миру – Прохор Мошнин), который родился в 1759-м году в г. Курске в купеческой семье, а умер в возрасте 74 лет в 1833 году. Как пишет М.В. Лодыженский в работе «Свет незримый», *«тысячу дней и тысячу ночей простоял он на камне»*. Было ему тогда 40 лет, и этот подвиг он совершил с целью развить духовность и окончательно победить искушения. Но судьба и после этого посылала ему испытания – хотя в руках Серафима был топор, он позволил разбойникам в лесу изуродовать себя (*«голова его была пробита, рёбра сломаны, грудь отоптана»*). Но нравственная, духовная мощь его

продолжала возрастать. На седьмом десятке лет Серафим Саровский закончил уединённую жизнь и стал активно помогать людям. Он обладал даром исцеления и прозорливостью.

Примером нелёгкого служения христианскому идеалу является жизнь и подвиг Патриарха Тихона (19 января 1865 – 7 апреля 1925 года) (в миру – Василий Иванович Беллавин). Михаил Вострышев в серии «ЖЗЛ» представил его биографию. 14 декабря 1891 года в возрасте 26 лет он был пострижен в монашество с именем Тихон в честь святителя Тихона Задонского, чудотворца и великого учителя иночества, дав обет исполнения трёх жёстких ограничений: девства, нищеты и отречения от собственной воли ради служения Богу. Отец Тихон много лет занимался воспитанием будущих священнослужителей, стал прекрасным организатором, написал множество интересных работ; выступал с проповедями, а позднее принял на себя бремя Патриаршества в тяжёлое для России и церкви время 21 ноября 1917 года (дата интронизации в Успенском соборе Кремля). Ещё при наречении в сан епископа Люблинского в речи архимандрита Тихона проявилась вся глубина понимания нелёгкого своего служения: *«И истинная жизнь епископа есть постоянное умирание от забот, трудов и печалей»*. Будучи епископом Алеутским и Аляскинским на американском материке отец Тихон особое внимание уделял распространению православия, строительству приютов и церковно-приходских школ.

Как известно, патриаршество на Руси отменил Пётр Первый, испугавшись конкуренции Церкви, учредив для управления церковными делами Духовный коллегиум или Синод. В начале XX века в России было более ста миллионов прихожан, которые жаждали восстановления соборности и патриаршества, которое по стилю своего управления *«более приближало к строю, начертанному в канонах»*, - писал в Святейший Синод архиепископ Алеутский и Северо-Американский Тихон. Став Патриархом, Владыка Тихон обрёл себя на путь мученика, на котором было всё: гонения и насмешки; допросы, тюрьма и перспектива расстрела. Страна проходила через зверства гражданской войны, массовые расстрелы и нечеловеческие муки духовенства; через голод и принудительное изъятие церковных святынь (1922 год), революционные трибуналы над священнослужителями и мирянами, которые сопротивлялись произволу властей; уничтожение храмов и святых мощей (перетряхнули раки с мощами великих русских святых Александра Невского, Сергия Радонежского, Тихона Задонского). Вскрытия неоднократно сопровождалось надругательствами и глумлением. Владыка Тихон выступал не только с проповедями и речами, но и писал воззвания и протесты в Советское правительство, в которых давал оценку подобному вандализму и безбожию.

Но, как отмечает автор книги о Патриархе Тихоне, *«владыка не только знал, как надо жить, но и готов был умереть»*. В письме из тюрьмы он писал: *«В детстве и отрочестве я зачитывался житиями святых и восхищался их героизмом, их святым воодушевлением, жалел, что времена*

не те и не придётся переживать то, что они переживали. Времена переменились, открывается возможность терпеть ради Христа от своих и чужих. Трудно, тяжело страдать, но по мере наших страданий избыточествует и утешение от Бога.... Об этом я ранее говорил другим, но мои страдания не достигали полной меры. Теперь, кажется, пришлось пережить всё: тюрьму, суд, общественное заплёвывание, обречение и требование самой смерти под якобы народные аплодисменты, людскую неблагодарность, продажность, непостоянство и т.п., беспокойство и ответственность за судьбы других людей и даже за самую Церковь».

В России к 1917 году существовало четыре лавры и около 1200 штатных и заштатных монастырей, пустынь, киновий, скитов, общин, сообщается в книге М. Вострышева «Патриарх Тихон». Монахи владели землёй, имели свои мельницы, кузницы, мастерские, заводы, скотные дворы и стада молочных коров. Монахи занимались рыболовством, пчеловодством, разводили фруктовые сады, изготавливали церковную утварь, печатали книги. *«За первые три года правления большевиков в России уничтожили 673 монастыря. Остальные, находясь под бдительным оком «комиссаров по монастырям», доживали последние дни».* Несмотря на обращения Патриарха Тихона лично к Ленину, была закрыта Троице-Сергиева лавра, откуда были вывезены мощи преподобного Сергия Радонежского. Сам факт церковного служения Патриарха был поставлен под личный контроль председателя ВЦИК М.И. Калинина (но богомольцы, в том числе и из числа рабочих фабрик, добивались разрешений у Калинина). Много проблем Церкви в те годы создавали и обновленцы.

Хочу процитировать слова отца Тихона в отношении таинства брака, который он уподоблял благодатному союзу Христа и Церкви, который крайне необходим в земной юдоли плача и печали. Опираясь на семейный опыт своих родителей (отец был священником), он убеждён, что жена является мужу *«лучшим товарищем, другом, утешителем и помощником мужчины, как человека по преимуществу ума, твёрдости, мужества, характера. Муж получает восполнение своих сил из даров женской природы; в жене он находит себе поддержку и помощь».*

Ныне, как мы знаем, святитель Тихон, Патриарх Московский и Всея Руси причислен к лику святых. Люди идут поклониться его святым мощам.

Надо отметить, что в современной России происходит возрождение интереса к православной культуре; монашество и святость получают своё дальнейшее развитие. Архимандрит Тихон (Шевкунов) в книге «Несвятые святые» и другие рассказы», анализируя приход подобных себе молодых людей в монашество, пишет: *«Шёл 1984 год...Ещё год назад все мы были убеждены, что в монастырь в наше время идут либо фанатики, либо безнадежно несостоявшиеся в жизни люди! Да! – и ещё жертвы неразделённой любви».* Но, на самом деле, друзья Шевкунова были весьма успешными и образованными молодыми людьми (сам он закончил сценарный факультет ВГИКа). *«Так почему же мы пришли в монастырь и*

всей душой желали остаться здесь навсегда?» - задаёт он вопрос. «Мы все хорошо знали ответ на этот вопрос. Потому что каждому из нас открылся прекрасный, не сравнимый ни с чем мир. И этот мир оказался безмерно притягательнее, нежели тот, в котором мы к тому времени прожили свои недолгие и тоже по-своему очень счастливые годы». И об этом мире, «бесконечно светлом, полном любви и радостных открытий, надежды и счастья, испытаний, побед и обретения смысла поражений, а самое главное – о могущественных явлениях силы и помощи Божией», Шевкунов рассказал в своей книге.

Шевкунов откровенно поведал читателям также о череде искушений, соблазнов и заблуждений, о непростом периоде послушничества. В частности, он рассказал о спиритических сеансах (во время одного из них был вызван дух Сталина, который предсказал, что страной будет править «какой-то Горбачев»). Несмотря на точность подобных прогнозов, *«без всяких причин нас всё больше охватывали безотчётная тоска и мрачная безысходность. Всё валилось из рук. Неумолимое отчаяние овладевало нами»*. А потом вызываемый ими дух подвёл к мысли о самоубийстве. Вовремя пришли молодые люди в церковь, рассказали всё священнику, потом стали читать Евангелие, а через год Шевкунов понял, что *«жизнь без Бога будет лишена для меня всякого смысла»*.

В книге Шевкунова предстаёт череда *«несвятых святых»*, некоторые из которых (например, архимандрит Псковско-Печорского монастыря Иоанн (Крестьянкин) прошли через тюрьмы и лагеря. Отец Иоанн отзывался о времени, проведенном в лагерях, как о самом счастливом в своей жизни, *«потому, что Бог был рядом... Почему-то не помню ничего плохого... Только помню: небо отверсто и Ангелы поют в небесах! Сейчас такой молитвы у меня нет...»*

Святой Франциск Ассизский, католический святой, родился в 1182 году в Италии, в семье богатого торговца сукнами. Он обладал врождённой добротой и альтруизмом. Он начал усердно способствовать восстановлению церквей и храмов, собирал подаяния для этого, сам переносил камни для их постройки. Питался он также подаянием и начал жизнь отшельника: дни и ночи проводил в горячих молитвах в пещере или в шалаше. Ему представлялось, что его судьба – стать апостолом и начать проповедовать покаяние и приближение Царства Небесного. Сам Папа благословил Франциска и его братьев на это, подчинив авторитету католической церкви. Потом было путешествие в Египет с миссионерскими целями. Несмотря на то, что его здоровье всегда было слабым, ел он мало, а спал в сидячем положении с камнем или деревом вместо подушки. Мистическое чувство проявлялось у него в различных видениях (иногда уподоблялся Христу, а с неба к нему нисходил шестикрылый серафим) и в стигматах (на руках и ногах появились как бы следы гвоздей, а на правой стороне груди – след от удара копья, из которого источалась кровь). В 1226 году, с приближением

смерти, Франциск, как пишет М.В. Лодыженский, *«выразил своё преклонение перед нищетой. Он приказал раздеть себя до нага и положить на голую землю»*. Умер он 3 октября 1228 года и был канонизирован римской католической церковью, как святой.

Лео Мулен в книге «Повседневная жизнь средневековых монахов Западной Европы X-XV века» анализирует **историю основных монашеских орденов Европы в X-XV веках**. Святой Бенедикт Нурсийский, живший в VI веке (Папа Пий XII назвал его «Отец Европы» в 1947 году), стоял у истоков монашества, а *«первый крупный централизованный орден на Западе, Клунийский (X век), был основан по бенедиктинскому уставу в духе «Монастырского капитулярия» св. Бенедикта Аньянского (скончался в 821 году), обеспечивающего известное единообразие монастырских уставов»*.

Монастыри находили себе место среди лесов и горных долин, в тишине и уединении, вдали от городов, рассадников соблазнов и гибели. В XIII веке, как бы в противовес городской роскоши, в Европе создаются ордена, которые будут беднее самых бедных (даже непосредственно в городах). Создаются нищенствующие ордена: *«в 1209 году – францисканцы, объединившиеся вокруг Франциска Ассизского (1182 – 1226); кармелиты с уставом 1226 года, времён св. Симона Стока; доминиканцы, ревностные чада кастильца Доминика де Гусмана (1170-1221)»*. Последний нищенствующий орден – *минимы* (создан в 1435 году св. Франческо де Паоло). Одни из них занимались строгим соблюдением догматов веры и вели созерцательный образ жизни, другие – помощью ближним (например, *тринитари* и *мерседари* занимались выкупом христиан, попавших в руки берберов). Идеал бедности притягивал христиан потому, что он во многом являлся и идеалом свободы от собственности, освобождением от зависимости, символом *«полного отречения»* от земной жизни, ибо **единственным богатством представлялся Христос, то есть, фактически, идеалом было «инобытие», идеал небесный**. В результате некоторые нищенствующие монахи просили подаяние натурой, что, по сути, ставило их в зависимость от общества. Поэтому, наверное, европейское и даже православное монашество шло по пути организации собственного независимого хозяйства.

Св. Бенедикт принимал во внимание слабости человеческой природы, поэтому даже рацион питания в его уставе не прописывался жёстко. Хотя долгий день монаха и распорядок его дня отличался особой строгостью и строгим регламентом. Особое место в них отводилось, конечно, молитве (индивидуальной и коллективной), участию в богослужении. Прежде всего, в ночные часы и при первой заре, в предзакатные сумерки. Надо отметить, что искусственное освещение в монастырях в средние века было редкостью.

Вкушать пищу разрешалось не раньше полудня. В некоторых обителях есть можно было лишь один раз в сутки (например, зимой в 3 часа дня, а в Великий пост – в 6 часов вечера). Иногда летом, особенно при совмещении с сельскохозяйственными работами, предусматривались две трапезы: обед в

полдень и легкий ужин около 17-18 часов, отменявшийся во время постов. Меню монаха в большинстве монастырей было более чем скромное. В него входила каша, овощи, некоторые фрукты, бобы (наряду с ними основной пищей являлся хлеб), яйца, молоко. Иногда – сыр и мясо. Тем не менее, именно монастыри освоили первыми и усовершенствовали в Европе методы консервации вин, изготовления печенья, пряников, сыра, сидра и мёда. Причём эти продукты запасались не только для монахов, но и шли на продажу. Применялись специи (перец, тмин, шафран, мускатный орех, имбирь, корица), душистые травы и приправы (кервель, петрушка, укроп, чеснок, хрен, горчица, уксус), оливковое и сливочное масло. Большинство монахов всё же были вегетарианцами, ограничивалось потребление мяса четвероногих животных (за исключением дичи). Традиционной пищей считалась рыба (каскады живорыбных садков, обнесённых камнями, монахи сооружали с незапамятных времён). Уже в средние века монахи практиковали искусственное оплодотворение рыбы. Автор книги «Повседневная жизнь...» утверждает, что *«именно монахам мы обязаны традицией потребления сыров»*. Существовали и сладости – разнообразная выпечка, включая вафли. Некоторые монахи во время постов питались только хлебом и водой. Но были ещё большие крайности. Лео Мулен пишет: *«Среди наиболее строгих аскетов отметим св. Целестина. Он постился ежедневно, а три раза в неделю питался только хлебом и водой. Часто он довольствовался одними капустными листьями без хлеба; в его году было шесть Великих постов..., св. Симеон вкушал пищу, судя по всему, только один раз в неделю в течение всего Великого поста, а в другое время года – один раз в три дня....»*. Были и другие, не менее удивительные примеры самоограничения, которым следовали не только восточные подвижники, но и западные.

«Монахи стояли у истоков нашего этикета», так как, например, не разрешалось заглядывать в тарелку соседа, заходить на кухню, питаться вне трапезной.

«Церковь вернула виноградарям достоинство», так как в христианстве для литургии нужно было вино. Ссылаясь на Ж. Клодьяна, Лео Мулен пишет, что *«роль монашества в «селекционной работе и в совершенствовании виноделия остаётся главенствующей до XVIII века. Поистине, монахи в буквальном смысле – «отцы виноградарства»*. И этим делом руководил непосредственно сам аббат. Редко какой монастырь не имел своего виноградаря. *«С появлением Устава св. Бенедикта, распространившегося по всему Западу, вино окончательно сделалось разрешённым и рассматривалось как элемент ежедневного рациона питания»*. Патриарх Запада не рекомендовал пить воду и утверждал, что делает уступку общественному мнению, слабости человеческой природе и *«принципу дискретности»* (то есть индивидуальному подходу), хотя вино не подходит образу жизни монахов. Он позволял превышать рацион в трёх случаях: в связи с местными условиями (сухой климат и отсутствие фруктов

в рационе питания); по случаю сезонной работы (жатва, сенокос, работа в мастерских); в период летней жары. С приходом св. Бенедикта Аньянского (IX век) к вину стали относиться строже – оно разрешалось как лекарство для больных, стариков и тем монахам, *«коим необходимо подкреплять свои силы в суровых дисциплинах»*. *«Если верить историку Кастельно, в IX веке потребление вина составляло 1132 литра в год на монаха (а по моим подсчётам даже больше!)»*, - пишет Лео Мулен. *«В конце XIV века монахи бенедиктинского аббатства Сен-Пьер-де-Без получали по литру вина в праздники и примерно по пол-литра – в будни дни...В XIV веке австрийские монахи выпивали от двух до четырёх литров вина в день!»*. Таким образом, изменённое состояние сознания достигалось не только за счёт молитвы! Правда, зачастую, даже для гостей вино в монастырях разбавлялось водой. Но в Средние века вообще мало пили простую воду. Приготовление пива также долго являлось уделом монастырей. Монахи стояли у истоков производства очень известных марок вин Западной Европы, ликёров, водки. Из Египта они привезли и освоили перегонные аппараты. Шла хорошо и торговля монастырским вином.

Помимо ограничений в еде и добровольного голодания, жизнь монаха подвергалась испытаниям холодом, так как даже в XX веке монастыри плохо отапливались (друг Лео Мулена, монах-кортезианец, сообщал ему, что в декабре 1969 года температура в монастыре опускалась до минус 10-15 градусов). Из-за этого иногда монахи ели очень много простой и не очень питательной пищи, поэтому большинство имели плохие зубы и страдали болезнями системы пищеварения.

Монастырская аскеза сказывалась и на одежде монахов, которая зачастую была грубой, жёсткой и колючей. Некоторые даже умышленно, с гордостью носили изношенную, латаную и грязную одежду (за исключением *тамплиеров* – монахов-воинов). Каждый монашеский орден имел свою «униформу», которая подвергалась строгой регламентации. То же – в отношении обуви, которая чаще всего была кожаной на деревянных подошвах, но некоторые монахи ходили босиком. Не все носили и нательное бельё. Анхенский собор 817 года постановил, что монахи сами должны стирать и чистить свою одежду. Для этого предусматривались специальные помещения, ёмкости, мыло, щёлок, горячая вода. Одежду часто сушили на траве. Спали на циновках (она заменяла матрац, подушку и одеяло); реже – на досках или земле.

В средневековых монастырях было плохо с гигиеной. Не разрешалось мыться без разрешения (прежде всего, в общественных банях). В баню ходили 2-4 раза в год (пожилые монахи ходили чаще), но нательное бельё стирать разрешалось без ограничений. **Телесную нечистоту считали одной из форм испытаний.** Тем не менее, мыть руки предписывалось перед едой и после неё, после сиесты, перед утреней, после мессы; перед тем, как совершить омовение ног тринадцати бедным в Чистый четверг на Страстной неделе. Борода отпускалась в знак презрения к роскоши и социальной

условности, но отцы её брили, хотя процедура бритья в Средние века уподоблялась операции. В качестве лечения часто прибегали к кровопусканию.

Мы уже упоминали различные «крайности» при умерщвлении плоти. Лео Мулен напоминает о св. Колумбе, который каждую ночь читал Псалтырь, стоя в холодной воде. Некоторые монахи, в частности Доминик Закалённый, бичевали себя особыми способами, чтобы добровольно перенести Христовы страдания. *«Основатель ордена гранмонтанцев св. Этьен де Мюре так часто простирался ниц лицом к земле, что весь покрывался синяками, которые выступили у него на коленях, локтях, даже на лбу и носу...»*, *«основатель ордена иезуитов принёс на своих плечах прокажённого, омыл его язвы и выпил потом эту воду....»*. Иногда подобное усердие не приветствовалось, и ему препятствовали другие монахи, так как оно могло расцениваться как «происки демонов».

Наверное, Западная демократия также зародилась в монастырях. Прежде всего, существовал примат церковного собора, а **жизнь в монастырях протекала строго по уставу, который регламентировал права и обязанности как руководящих, так и подчинённых**. Делом всех были не только выборы иерархов всех уровней, но и самоуправление. Было распространено делегирование полномочий, существовало право отзыва избранных руководителей и обязательное присутствие народа для подтверждения законности избрания. Умиравший аббат часто сам назначал себе преемника, либо это делал самый мудрый и старый монах. На протяжении столетий аббат избирался пожизненно. Существовала строгая процедура избрания. Перед выборами председатель или приор перечислял добродетели, которыми должен обладать избранник. При отсутствии единодушия (принцип абсолютного большинства был принят ещё в I V веке), относительное большинство запрещалось, как и жеребьёвка, если абсолютное большинство не получалось. В VI веке в подобном случае св. Бенедикт рекомендовал *«избрание меньшинством, которое, тем не менее, выносит наиболее здоровое решение и потому должно возобладать над большинством заблуждающимся»*. До начала выборов назначали двух или трёх монахов, которые пользовались общим доверием и должны были *«рассмотреть добросовестность побудительных причин каждого монаха»*. В подобных случаях возникали конфликты. В ряде случаев применялась весьма непонятная процедура *«избрания как бы Духом Святым»*.

Самоуправление монастырём осуществлялось на основании своего рода «закреплённого разделения труда», то есть обязанностей. В монастыре были должности: настоятель (аббат), его «заместитель» - приор, деканы («десятники»), келарь (эконом, главный администратор), камерарий («финансовый директор»), прекантор (старший певчий), канцлер, ризничий (хранитель сокровищ – отвечает за церковную утварь), санитарный брат (заботится о больных и ведает монастырской больницей), госпиталий (ведает приёмом гостей), еллемозинарий (раздаёт милостыню нищим), наставник

новициев. Существовала и группа советников. Поскольку в монастырях происходили кражи, монахи нанимали также сторожей. Из многочисленных служителей особенно важны были визитаторы – представители королевской или церковной власти, которые, по сути, инспектировали монастыри.

Тем не менее, монахи – это не роботы. Как отмечает Лео Мулен в своей книге, *«у каждого в обители есть своя странность, недостаток, повторяемые ошибки, «жало в плоть» (2 Кор., 12:7). Это может быть заметно, а может и храниться в тайне». «В аббатстве есть свой лентяй, брюзга, аккуратист, рассеянный, усердный в благочестии, готовый обманываться, льстец, учёный, на все руки мастер, энтузиаст..., нытик. Есть трудный монах...Есть свой ворчун, необычайно услужливый; есть самый преданный и самый неумелый...»*. Список можно продолжать до бесконечности, так как человеческая природа многослойна, многогранна и неистребима даже в монастыре!

В европейских монастырях, помимо молитвы и винопития, разрешалось не так уж мало. Это не только производство вин, сельское хозяйство, садоводство, лесоводство, селекция растений, скотоводство, пчеловодство, строительные работы, но и чтение, переписывание ценных книг (это был замечательный способ преодоления праздности и повышения уровня образования, являлось составляющей аскезы). В XIII веке, например, книги переписывались исключительно монахами. И это при скудном освещении: коптящих горелках из жира и тряпки, без очков! Книги были редки и дороги, но в монастырях были библиотеки, хотя в некоторых из них книги приковывали цепями! Если аббатству грозила опасность, именно книги надлежало спасать в первую очередь! Среди тех, кто начал впервые использовать печатный станок, были *бенедиктинцы*, *цистерцианцы* и представители некоторых других монашеских орденов. Они начали развивать искусство ксилографии, гравюры и калькографии, открывали первые школы. Паломники являлись непременным элементом средневекового пейзажа. Их группы достигали 700 человек. Монахи публиковали для них путеводители и создавали специальные ордена для их защиты.

Монахи занимались также добычей свинца, гипса, серебра, золота, железа, торфа, угля, они владели судами для его экспорта (например, в Шотландии в 1217 году аббатство Калрес владело 170 судами). Разрабатывали соляные копи, создавали настоящие промышленные центры – суконное, кожевенное, дубильное, стекольное и т.п. производство. Они строили мосты и дороги, мельницы, осушали болота и использовали водные ресурсы. Численность монахов в монастырях Европы составляла в среднем 25-30 человек, но были и исключения (аббатство Клуни, основанное в 928 году, имело 700 монахов).

Именно благодаря монашеству в XIV веке начали осуществляться многочисленные социальные миссии: попечение о приговорённых к смерти, погребение умерших от чумы, забота о душевнобольных. Были случаи, когда

монахи добровольно занимали место христиан, попавших в плен и ставших рабами. Нередко у монастырей искали защиту и пропитание не только нищие, но и крестьяне, которые могли также работать на монастырь. Монахи поддерживали общества взаимопомощи, сельскохозяйственные «кооперативы». На протяжении столетий гостиницы, больницы, приюты, богадельни оставались монополией монашества. Монахи были во многом новаторами и рачительными хозяевами. Эксплуатация ими земли была разумной, в отличие от косности крестьян. Они использовали удобрения (ил, например), ввели трёхлетний севооборот. Монашеские ордена имели возможность мобилизовать необходимые финансовые ресурсы для долгосрочных проектов, они могли накапливать капиталы, а не только иметь запасы зерна, овощей, фруктов, мёда и т.п.

Но **физическая и коммерческая деятельность всегда были вторичными по отношению к молитве**, либо рассматривались как средство её беспрепятственного обеспечения. Ничто не должно было совершаться прежде молитвы. Наверное, поэтому монахи раньше других начали использовать различные технические усовершенствования, чтобы освободить больше времени для досуга, который был исключительно посвящён молитве или чтению. Многие из них мечтали подражать птицам небесным, которые *«не сеют, не жнут»*. Много времени посвящалось благотворительной деятельности, делам милосердия.

Монашество и затвор – проверенный метод достижения особого состояния сознания и в исламе. Ислам объединяет примерно 1 млрд. человек, в основном, в центре Евразии. В.Н. Шутов отмечает, что ислам иногда считается соединением идей христианства и иудаизма с некоторой примесью древних языческих верований, а его будущее связано с решением геополитических проблем исламских стран. В основе ислама – откровение, полученное **пророком Мухаммедом** (он – раб Божий и одновременно Посланник Божий), свод записей которого (**Коран**) был сделан при его третьем преемнике, Османе. Считается, что это третье (после Торы и Библии) откровение, которое использовало их элементы. Характерные черты ислама: возможность общаться и обращаться истинно верующему непосредственно к Богу; необходимость личной активности; связь с высшими силами может осуществляться наяву. В период становления ислама основной удар борьбы с предыдущими религиями был направлен не на иудаизм или христианство, а на язычество. Ислам для многих стран стал государственной религией. Монотеизм ислама чётко выражен. Сторонники ортодоксального ислама являются приверженцами умеренности во всём. В исламе много самоограничений: посты, запрет на наркотики и спиртное, на изображения всего живого; запрет на ростовщичество; запрет аборт. Для него характерна особая активность и боевитость при открытости учения и доступности его для всех, простоте догматов (при этом существуют знания высшего уровня); ислам обещает после смерти рай с вполне земными

удовольствиями. В исламе отсутствует обрядовая мелочность; существует классификация поступков (от запрещающих до рекомендуемых и обязательных пяти деяний: почитание Аллаха, молитва 5 раз в день; пост, налог в пользу бедных, паломничество). Разрешается убивать человека, если он покушается на жизнь мусульманина; нет пафоса аскетизма и страданий; существует нацеленность на земную жизнь, практицизм; правоверный может иметь до четырёх официальных жён и наложниц. Возможно, именно идея равенства (при достаточно высокой религиозной и социальной дисциплине) породила массу ответвлений ислама.

Как сообщается в книге «Суфизм» А.А. Хисматуллина, в исламе *Мухаммад* – избранный свыше посланник, передающий послание от господа. Согласно мусульманской традиции, в разное время к людям было послано 124 000 посланников и пророков (возможно, их было и больше, но лишь часть посланий была зафиксирована письменно; от многих остались лишь имена). Все они на разных языках говорили о существовании мира, качественно отличающегося от мира видимого, о ценностях, имеющих непреходящее значение. Они предлагали также путь, образ жизни для того, чтобы убедиться в сказанном. *Коран* – это текст послания, который до определённого времени бытовал в устной передаче. *Тафсиры* – толкования текста Корана, появляющиеся внутри мусульманской общины (мусульманская община – *Умма*, на первых порах состоявшая из первой жены Мухаммада, его раба Зайды, подаренного ему женой, а затем усыновлённого, и мальчика Али, отданного дядей на воспитание). *Хадисы* – предания о высказываниях Мухаммада.

Важными представляются основные события жизни пророка Мухаммада перед откровением: смерть годовалого сына Касима; последовательное рождение четырёх дочерей; ремонт Кабы, святилища доисламских арабов (это было сакральной операцией).

Мотив жертвы (потеря сына и невозможность иметь наследника) характерен, наверное, для основателя любой религии, а не только мусульманства. То есть: **для «облегчения пути к Богу» забирается всегда самое дорогое для конкретного человека.** (Позднее Мухаммад лишился и своего приёмного сына Зайды). Возможно, это связано с необходимостью концентрации усилий человека на главном.

После ремонта Кабы Мухаммад начинает подвергаться видениям; уединяется для аскетических упражнений, где ему является верховный ангел Джабраил (Гавриил), который приказывает читать текст, исходящий от Господа. Во время откровения он испытал испуг, поэтому просил жену закутать себя в покрывало, так как он боялся стать духовидцем, которых недолюбливал, но жена успокоила Мухаммада, что Аллах не допустит этого. В промежутке между двумя появлениями ангела Мухаммад испытывал тоску, уныние и даже думал о самоубийстве. В данном варианте получения знания сочетается два основных способа – *пассивный* и *активный*. В первом

случае потусторонние божественные силы иницируют избранника, во втором – он сам домогается божественных сил и знания.

Уже отмечалось, что изначально Коран бытовал лишь в устной форме, передачей которой владеют по памяти *халифы*. **Халиф** – это «заместитель», глава мусульманского, теократического государства; первые халифы (632-661 гг.) считались преемниками пророка Мухаммада; при Омейядах (661-750 гг.), как сообщается в «Атеистическом словаре», они признавались наместниками самого Аллаха, но с X века халифы – это первосвященники.

Таким образом возникла проблема разночтения Корана. При третьем праведном халифе Усмани (644-656) текст Корана фиксируется путём тщательного отбора и становится каноном. Из всех возможных способов чтения признаются правоверными лишь семь. Появляются профессиональные чтецы Корана (*мукри, кари*), которые владеют изушной традицией передачи всего текста и обучают этому других.

В исламе существует **четыре традиции передачи духовного знания** (А.А. Хисматуллин «Суфизм»):

1) Традиция *увайси*. (Принятие знания от духа умершего к живому). *Увайси* нельзя стать по собственному желанию; решение принимается свыше. Но земной наставник при этом отсутствует.

2) Наследственная трансляция духовного знания (от отца к сыну, *шейх-заде*). В исламе эта традиция идёт от воспитанника Мухаммада, Али, ставшего в *умме* четвёртым праведным *халифом*. Он женится на дочери от первой жены Мухаммада Фатиме. Дети от этого брака Хасан и Хусейн, их потомки дают шиитскую ветвь наследования духовного знания. В дальнейшем борьба среди мусульманской элиты привела к появлению сект внутри шиитов.

3) Духовное усыновление. Сын обретается по признаку духовного, а не генетического родства («*фарзанд-и-манави*»).

4) Традиция наследования духу живущего. (На основе взаимодействия «Учитель-ученик» - «*Муриид-мурид*»).

М.Т. Степанянц в работе «Исламский мистицизм» отмечает, что мусульманский мистицизм в начале сводился к аскетизму, хотя **аскетическая практика у арабов существовала и до ислама**. Ранний ислам не знал монашеских орденов, но постепенно аскеты стали собираться в Басре для совместного чтения Корана и обсуждения своих мистических переживаний.

Социальное расслоение арабского общества в VII-VIII вв. способствовало развитию мистико-аскетического направления. В VIII в. в среде **мусульманских правоведов (*факихов*)** произошёл раскол: одни настаивали на строгом следовании слову Аллаха и его пророка, т.е. Корану и сунне. Другие (приверженцы мнения), сирийские и иракские *факихи*, допускали использование логических доказательств. Во второй половине VIII-IX века был достигнут компромисс – разрешалось суждение в определённых пределах. В этих условиях **мистицизм являлся анти**

ортодоксальной формой. К X в. сформировались **первые суфийские объединения**, типа приютов для коллективной жизни с целью достижения общей цели – единения с Богом (до этого были лишь странствующие дервиши), в XIII в. возникают образовательные центры во главе с наставниками, которые положили начало мистическим школам. По мере роста могущества Османской империи в XV в. возникают *таифы* – ордена, характеризующиеся полным подчинением воле *шейха*. (**Шейх** – это арабский «старец», как сообщает «Атеистический словарь», это – глава, предводитель рода, племени, а также – руководитель исламской общины, богослов и законовед). Власть шейха обычно передавалась по наследству, но в некоторых орденах они избирались. Обычно для принятия в братство необходимо было прохождение трёхлетнего испытательного срока служения шейху и Богу. Ордена выполняли не только религиозные, но многочисленные социальные функции. Их молитвы и оккультная техника использовались для врачевания физических и психических недугов, способствовали социальной стабильности и индивидуальной интеграции.

На сегодняшний день наиболее достоверным происхождением термина «суфий» считается от «суф» (шерсть), так как одежда из шерсти издавна считалась атрибутом отшельнической жизни, поэтому *«суфий – это мусульманский мистик, а суфизм, или в оригинальном звучании тасаввуф, соответственно, – исламский мистицизм»*. По данным А.А. Хисматулина, **суфизм прошёл основные этапы развития:**

VIII-X вв. - мистические настроения в общине приводят к появлению аскетов, отшельников и бродяг, живущих вдали от мирских соблазнов.

X-XII вв. - появление школ мистицизма; появились суфийские обитатели *ханака/рибат*, странноприимные дома, выполнявшие также функцию постоялых дворов, клубов с нефиксированным числом членов. Это были места коллективного отправления религиозных предписаний: молитв, радений, постов и т.п., а также – места обучения и культурные центры с письменными сводами регуляции коммунальной жизни, подкреплёнными ссылками на Коран.

XIII-XVI вв. - появление братств, закрепление учеников за определёнными учителями и определённой мистической школой.

Называть объединения *суфиев* орденами считается некорректным, так как это, скорее, кланы или семьи. В них существовала лишь минимальная иерархия, связанная с разграничением функциональных обязанностей.

Как отмечает выдающийся исследователь ислама **Абд ал-Хусайн Зарринкуб** (книга «Ценность суфийского наследия», под редакцией А.А. Хисматулина), если последователи шариата неукоснительно следовали внешним предписаниям и установка, основным действием для них являлись молитвы, а исламский аскетизм в основном имел умеренный характер, ему были чужды излишества как йогов, так и христианских подвижников, суфии считали себя *«поборниками сокровенного знания»*, их познания опирались не на разум и аргументацию, а на сердце, а жизнь строилась на множестве

ограничений. Конечной целью такого познания (суфии называли его *ирфаном* («гнозис»)) являлось *«соединение и слияние с сущностью и атрибутами Истины (Бога)»*. Если прибежищем последователей шариата являлась мечеть и мадраса, то суфии создавали себе общины и братства, обители-кельи и странноприимные дома-обители.

Поэтому не мудрено, что последователи шариата и знатоки религиозных наук (*улама*) отвергали суфиев и обвиняли их в излишествах и допущении греховных поступков. *«Единый Бог, на взгляд мусульман, находится на такой высоте святости и абсолютного совершенства, что не имеет с человеком никаких отношений и связей»*, - отмечает Абд ал-Хусайн Зарринкуб. В свою очередь суфии, практиковавшие сорокадневные уединения и самоотречения, обвиняли последователей шариата в невежестве, а знатоков религиозных наук – в заблуждении.

История суфизма содержит множество упоминаний о его выдающихся подвижниках и мучениках. Например, Абу-л-Хусайн Нури (умер в 908 г. в Багдаде) претерпел много страданий из-за своих высказываний о божественной любви. В это же время жил Халладж, жизнь и смерть которого, как пишет Абд ал-Хусайн Зарринкуб, *«являются самой интригующей духовной драмой суфизма»*. Он не только путешествовал по миру (был в Индии), вёл отшельнический образ жизни, имел как приверженцев, так и противников среди аппарата халифата, сторонников шариата и суфиев, но и читал мысли людей, совершал множество необъяснимых деяний. В результате был *«обвинён в занятиях недозволенной аллегорической трактовкой Корана, в явной ереси...»*, в претензиях на божественность. Его били кнутом тысячу раз (утверждают, что он ни разу не застонал), повесили и у, всё ещё живого, отрубили руки, ноги и голову. Надо отметить, что подобная участь настигла и некоторых других суфиев, что заставляло их быть осторожными даже при наличии поддержки всесильных властителей. По причине преследования им часто не доверяли и простые люди (базарный люд, ремесленники, крестьяне), которые всё же тянулись к суфиям.

Мистическое чувство соединения с Абсолютным Бытием, свойственное *ирфану*, то есть способу познания Истины суфиями, является общим для многих народов и религиозных практик, в психологии оно известно как изменённое состояние сознания. Достигается это состояние, как правило, с помощью аскетической практики и специальных упражнений, иногда – за счёт применения таких средств, как опиум, конопля, гашиш, вино и кофе. *«Условием получения подобных мистических познаний выступает откровение (кашф), экзальтация (ваджд), наличие сокровенных и внутренних озарений (ишракат). Истина, которая не является составной частью чего-либо, наряду с величием обладает ещё и совершенством и великолепием. И, конечно, единственным путём достижения великолепия является стезя любви (ишк), а не разума (акл). Именно поэтому эзотерическое знание (ирфан) имеет дело с любовью и страстью; оно*

избегает научных занятий и споров, которые являются продуктом разума и логики». По убеждению суфиев, человеческая душа (*нафс*) может достигнуть высшей цели путём уничтожения бытия и через инобытие в Истине. Тем не менее, все эти состояния (экзальтации и откровения) случаются далеко не с каждым, то есть требуют «наличия особенных душевных способностей». На этом пути суфий проходит ряд стадий или стоянок (*марахил*). При этом для совершенствования важны определённые состояния, которые повторяются на разных стоянках. Среди этих состояний: самонаблюдение, интроспекция, благожелательность, страх перед Богом, надежда, вожделение, привязанность, успокоение и уверенность. Несмотря на необходимость личных усилий и непреклонности прохождения стадий практического Пути приближения к Истине, достижение конечного результата зависит только от Божьего благоволения. *«Мир с точки зрения суфия – это привал на пути к горнему миру, но на этом привале случается много бед и несчастий. Привязанность к дольнему миру – это первый шаг к порочности; мирские наслаждения служат преградой на пути человека к Господу»*, - пишет Абд ал-Хусайн Зарринкуб в книге «Ценность суфийского наследия». Он отмечает, что корни суфизма некоторые авторы находят в зороастрийском учении, в индуизме и брахманизме; многочисленные связи обнаруживаются и с христианским монашеством, с иудаизмом (Каббалой), с вавилонскими и иранскими традициями и ритуалами. Данный автор отмечает, что суфизм не является единым течением, а состоит из множества учений, в которых отражены такие **основные жизненные принципы**: мысль об отрешённости и уповании на Бога; добровольная бедность и аскеза, самоограничение; духовное путешествие и т.п. Все эти принципы присущи и другим религиозным и мистическим течениям и системам.

История суфизма, которая изложена в работе Абд ал-Хусайн Зарринкуба, знает как его взлёты, так и падения, как периоды расцвета суфийских обителей, так и утраты их бывшего влияния, хотя суфийские братства были распространены во всех исламских странах. В них существовали определённые правила общежития, давалась присяга на верность, они служили прибежищем для обездоленных, в них практиковалось как уединение, покаяние, молитвы, бдения, рыдания, посты, так и совместные трапезы, богослужения, беседы с шейхом. При этом мусульманские отшельники, в отличие от христианских аскетов, не отказывались от женитьбы и не считали жён и детей преградой на пути к Богу и Истине. Ритуалы некоторых братств, связанные с богопомином (зикр) специфическими телодвижениями и духовным опьянением, как сообщает Абд ал-Хусайн Зарринкуб, *«представляли собой устрашающее зрелище. Дарвиши братства в состоянии самозабвения, случалось, достигали такого уровня опьянения, что не чувствовали ударов ни деревянными, ни железными предметами. В подобном состоянии они валялись на земле, а шайх топтал их ногами на глазах у зрителей. Тем не*

менее, всё это почиталось дарвишами для себя как великое благо». Были и примеры применения лечебной магии; в состоянии транса дервиши хватали огонь руками и поглощали пламя. На подобных собраниях и радениях случались и смертельные случаи.

Здесь мне невольно хочется привести параллель с «радениями» хлыстов, их иступлённым богообщением и еретическим почитанием своих лидеров «христами», «богородицами», «святыми», с их крайностями аскезы, породившей «скопцов» с ритуальной ампутацией «срамных» частей тела и строгим запретом на матерную брань (А.А. Панченко «Матерная брань в религиозном контексте», сборник статей «Злая матерная...» под ред. В.И. Жельвиса, М.: Ладомир, 2005).

Несмотря на поддержку суфиев некоторыми правителями, их немалое на них влияние, были и те, кто считал их обманщиками, хвастунами, еретиками и неверными. Среди суфийских течений и их представителей были и такие, которые отвергали любые формы притворства и тщеславия, не выставляли свои деяния напоказ, вели обычный, неприметный образ жизни или *«унижали собственное ego и преднамеренно становились объектом упрёков, чтобы обуздать гордыню...»* (в этом стремлении некоторые доходили до суицида), либо, наоборот, выказывали себя в глазах народа грубыми и порочными.

Целью воспитания суфиев являлось формирование совершенного человека, который не пренебрегал ни *шариатом* (путь строго соблюдения религиозных установок), ни *хакикатом* (от слова «истина» - мистический путь постижения Божественной Истины). Тем не менее, считалось, что абсолютно совершенным в одну эпоху является только один человек на весь мир (назывался он *«Полюс времени»* или *«Владыка Эпохи»*), что является конечной целью каждого идущего по Пути к Истине. Численность святых, по мнению суфиев, в каждой эпохе равняется числу 356. Если один из них покидает мир, то его место занимает другой. Все святые делятся на категории и группы, *«состоящие из трёхсот, сорока, семи и пяти, а также из трёх и одного»*. Известны и другие группы иерархии (с опорой на триста святых).

Учение о святости в исламе (разработано ал-Хакимом Мухаммадом б. Али ат-Тирмизи, конец IX века), как сообщает А.А.Хисматулин в работе «Суфизм», имеет двойственную природу (пассивную и активную). Четыре тысячи пассивных святых не знают, что они святые. Категорию активных ат-Тирмизи подразделяет на триста лучших (*ахйар*), сорок заместителей (*абдал*), семь благочестивых (*абрар*), четыре столпа (*автад*), трёх вождей (*нукаба*), один полюс (*кутб*) или одного заступника (*гаус*). Эти святые знают о существовании друг друга. Все они управляют миром. Состояние святости даруется свыше. Святые действуют в состоянии опьянения (*сукр*) или трезвости (*сахв*). Если пророки строго соблюдают законы и предписания, то святые могут нарушать их произвольно, находясь в разных состояниях.

Лале Бахтияр в книге «Суфий: Образы мистического поиска» отмечает, что во всех суфийских братствах принято уединяться для поминания Бога в

укромной келье. Цель – достигнуть состояния непрерывного внутреннего уединения (*ритрит*). Пророк часто уединялся в горных пещерах, поэтому *ритрит* рекомендуется не только в кельях, но и на природе. Добровольный затвор (*халват*) так описывается шейхом Аль-Алави: «Я помещаю новичка в келью после того, как он дал обет не покидать её, если понадобится, в течение сорока дней. В келье ему следует денно и нощно повторять про себя божественное имя (Аллах), при каждом повторе делая протяжный выдох на «ах» – пока не кончится воздух. Перед этим он должен семьдесят пять тысяч раз произнести шахаду (ла илаха илла Ллах – нет бога кроме Бога). Он соблюдает днём строгий пост, принимая пищу лишь после заката солнца и до времени рассвета. Некоторым фукара /мистикам/ для внезапного просветления достаточно несколько минут ритрита, другим требовались дни, третьим – недели» (подробнее в разделе 3.1).

В братствах суфиев различают 9 степеней *футуватт* («верующих с любовью»). Первые три – члены торговых гильдий (подмастерья, подёнщики и мастера); три следующие относятся к церемониям; три последние – это шейх и его доверенные лица.

Мне представляется, что люди, склонные к духовному подвижничеству изначально, иногда даже с детства, редко бывают счастливыми. В миру, среди обычных людей им бывает часто одиноко, тоскливо, их душу переполняет неведомая тоска, боль и ад. Им присуща **тоска по идеалу, которая**, по-видимому, является **выражением потребности человека в трансцендентном**. Чтобы избавиться от негативного состояния психики, перейти в благополучное состояние сознания, они всё сильнее устремляются к вечному, чтобы яснее ощущать безграничность, трансцендентность бытия. И находят они его только в богоискательстве. Как признаётся Иоанна Кронштадский: «Господи, Ты непрестанно побеждаешь во мне ад, по молитве моей, и если я доселе ещё не в аде, это Твоя милость...». Своё «плохое» состояние верующие в Бога стремятся компенсировать «хорошим», то есть той энергией, которая высвобождается и конденсируется за счёт аскезы, физического ограничения вкупе с молитвой. Предельное состояние богоискательства И. Кронштадский выразил так: «Да не будет земных идолов для сердца: денег, яств, одежд, чинов и знаков отличия и проч. Надо употреблять самую простую, нелакомую пищу, чтобы не привлекала сердце, употреблять немного – только для подкрепления». «Помышляй всегда, что без Бога ты окаянен, беден, нищ, слеп и наг душевно, что Бог для тебя – всё: Он – твоя правда, освящение, богатство, одеяние, твоя жизнь, твоё дыхание, – всё».

Более подробно практики уединения для духовной работы в разных религиях рассмотрены в разделе 3.

1.5. Преодолеть или покориться? Трудная участь больных

«Ничем люди так не пренебрегают, как своим здоровьем. И ничего не желают так исступлённо, как здоровья...Если приходят болезни, это означает, что мы нарушили какие-то законы Природы»

«Как смешны люди: когда Бог их зовёт к себе, они срочно зовут врача»

104-летний Андрей Ворон

Профессор И.Д. Барчук в брошюре «Законы здоровья» пишет: *«Понятие здоровья человека включает три его составные и взаимосвязанные части: состояние ума (умственное здоровье), состояние тела (физическое здоровье) и жизненная установка личности (нравственное здоровье). Все эти части здоровья и общее его состояние не являются постоянными и зависят от возраста, периода жизни, внешних условий и степени развития самого человека, - его знаний, умения думать, культуры, образа жизни».*

Факторы, от которых зависит здоровье, можно условно разделить на внутренние и внешние (индивидуальные и социальные). Внутренние факторы связаны с генетикой, то есть наследственностью, с воспитанием, жизненными установками. Внешние факторы, угрожающие здоровью, это: голод, отравление, техногенные и экологические катастрофы, эпидемии и войны, а также – стрессы, порождаемые, в том числе, и всеми этими факторами. Влияют также факторы, связанные с профессиональной деятельностью и условиями труда. Здоровье связано и с уровнем развития медицины, в том числе, профилактической.

Как отмечается в издании «Психологический институт в современном научно-психологическом пространстве: Международные Челпановские чтения 2014» (статья А.В. Котеневой), *«понятие здоровья в медицине и психологии характеризуется сложностью, многозначностью, в нём отражаются самые разнообразные стороны человеческого существования – духовные, социальные, психологические, физиологические. Сегодня ряд отечественных авторов (В.А. Ананьев, В.С. Никифоров, М.Ф. Секач) указывают на необходимость комплексного подхода к изучению феномена здоровья в контексте духовного становления человека, его самореализации, способностей к адаптации и телесного функционирования».* Этот автор особо отмечает характер представления о здоровье и болезни в христианстве, которое связано, прежде всего, с пониманием смысла и целей человеческой жизни. В христианстве самым значимым аспектом здоровья является *«качество отношений человека с Богом и окружающими людьми».* **Необходимо различать телесное, душевное и духовное здоровье.** Проявлением духовного здоровья в христианстве является *«особое духовное состояние, называемое благодатным»*, оно связано также со стремлением человека *«стяжать благодать и восстановить подлинные отношения с Богом, жизнь по вере и божественным заповедям...».* Кроме того, *«здоровье – это состояние целостности и гармонии духа, души и тела».* Это есть *«целостная мудрость».* Наиболее значимой духовно-нравственной

категорией в христианстве является *грех*. Грех понимается как «всякое отступление от заповедей Божьих и нарушение закона Божия (делом, словом, помышлением)». Тем не менее, нет однозначной связи между телесным, душевным и духовным здоровьем. *«Человек здоровый в медицинском отношении может быть глубоко больным с духовной точки зрения и наоборот... У духовного человека может развиваться душевный недуг или состояние физического недомогания и болезни...»*. Бывает и так, что *«душевная болезнь для православного человека может оказаться спасительной, и, наоборот, психическое здоровье без духовной устремлённости может привести к трагическим последствиям для неверующего человека»*. Нельзя также забывать, что болезни могут иметь не только греховные причины. *«Они могут быть попущены Богом для испытания человека. Бывают случаи, когда человек явно преступает христианские заповеди (убивает, прелюбодействует, крадёт), но обладает хорошим физическим здоровьем»*.

Христианин не должен уделять всё своё время телесному здоровью, но и не должен безответственно относиться к болезни. ***«В идеале здоровье личности представляет собой гармонию духа, души и тела, целостную мудрость, в которой духовный уровень бытия человека преобразует другие уровни здоровья»***

По данным НЦЗД РАМН число здоровых детей по разным регионам России – 2-10%. 40 % новорожденных имеют различные заболевания, 10% - хронические. Более 80% новорожденных имеют симптомы перинатальных черепно-мозговых травм. Поэтому необходимо восстановление комплексного подхода к оздоровлению нации. (Е.Ю. Шахматова «Материалы Международного Форума «Интегративная медицина», 2007 г.).

«Здоровье школьников в стране неуклонно ухудшается – это подтверждает полвека наблюдений с хрущёвских времён и до сего дня», - сообщается в статье «Глаза боятся и...правильно делаются» (это беседа журналиста с руководителем отдела НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков ФГБНУ «Научный центр здоровья детей», профессором Н.А. Скоблиной: газета «Труд», 23 сентября 2014 г.). Если в 1960-е годы полностью здоровых, гармонично развитых школьников было 36% от общей численности, в 70-е – уже 22%, то *«в 90-е годы отклонений по здоровью не имел лишь каждый десятый. А сейчас таких осталось вообще 3%. А 80% имеют выраженные проблемы со здоровьем...»*, - констатирует Н.А. Скоблина. 65-75% детей до 10 лет имеют отклонения, связанные с костно-мышечной системой, резко возросло число детей с отклонениями сердечно-сосудистой системы; нервно-психические расстройства выявлены у 50-75% российских учащихся.

При этом, по данным Минздрава РФ («В регистре не значится», «Новые известия», 13 мая 2015), порядка 12 тысяч россиян (7 тысяч из которых дети) признаны больными *редкими* или *орфанными* заболеваниями, угрожающими жизни (медики и эксперты утверждают, что таких больных

гораздо больше). Минздравом выявлено 216 редких заболеваний, но лишь лечение 24 из них осуществляется за счёт местного бюджета. Считается, что такие болезни встречаются с частотой один случай на 10 тысяч населения. Среди этих болезней: болезнь Крейтцфельда-Якоба (БКЯ), мукополисахаридоз, муковисцидоз, пароксизмальная ночная гемоглобинурия и другие. Многие из них являются наследственными. Лечение этих болезней, действительно, обходится недёшево. Как сообщается в представленной статье, Министр здравоохранения РФ В. Скворцова отметила, что в самую дорогостоящую группу входит около 200 человек, на лечение которых требуется 4,5 миллиардов рублей в год.

Кроме того, как метко отметил русский писатель, современник Пушкина, А.В. Вельтман в романе «Новый Емеля или превращения», *«ни в одной практике нельзя так утаить невежества, как в медицинской, в которой все действия совершаются во внутренностях человеческих. Тут заслуги природы можно приписать себе, а свои злодеяния свалить на природу»*. Да и уровни знания-невежества в медицине условны, они связаны с парадигмой науки и мышления. Не говоря уж о степени кооперации человека с природой или степени волевого над ней насилия, как и степени и формах борьбы или смирения с недугами.

Актрису Ф.Г. Раневскую в преклонном возрасте спросил как-то один корреспондент: *«Над чем вы сейчас работаете?»*. Она ответила: *«Над собой»*. *«В чём это выражается?»* - *«Симулирую здоровье!»*. В этом ответе, наверное, во многом заключена суть самой жизни. Абсолютно здоровых людей не существует. Даже «практически здоровые» люди встречаются крайне редко, не говоря уж о критериях определения здоровья. **Болезнь, наверное, можно отчасти рассматривать как средство не столько естественного отбора, сколько средство ограничения экспансии (во времени и пространстве) проявлений того или иного, вида, индивида, организма...** На уровне психики в болезни можно усматривать своеобразный способ ухода от сложных жизненных проблем и средство привлечь к себе внимание и энергию других людей.

Я не стану здесь вдаваться в «метафизику» этого явления и доказывать, что чрезмерное, как и недостаточное проявление тех или иных свойств у индивида чревато отбраковкой или болезнью, болью (пусть даже только душевной). Болезни были всегда. Даже в Пермском периоде истории Земли (то есть более 200 миллионов лет назад) были обнаружены животные с раковыми опухолями. Победить болезнь и смерть в нашем проявленном мире, думаю, никогда не удастся. **Смерть, наверное, необходима Природе,** чтобы осуществлять процесс эволюции и развития; абсолютизация жизни несовершенной особи, индивида (стремление их к жизни вечной) вступает в противоречие с жизнью других существ, осуществляется с привлечением всё новых дополнительных внешних ресурсов. **Возможно, что принцип жертвенности заложен в природу каждой отдельной особи, как и**

принцип самосохранения. На определённом этапе своего развития человек должен принести в жертву мирозданию и свою жизнь, чтобы обеспечить его вечное существование. Да и вопрос совершенства должен быть рассмотрен с позиций его относительности.

В борьбе с болезнями, наверное, надо соблюдать меру вмешательства в естественные процессы, так как, помогая одним, мы отнимаем, сокращаем жизненную силу других, а в случае с трансплантацией органов даже иногда лишаем жизни потенциальных доноров. Конечно, мера вмешательства в организм человека и течение болезни в каждом отдельном случае или в той или иной культурной традиции, своя. Она определяется запасом жизненных сил тех, кто приходит на помощь больным, их лечебным опытом и технической оснащённостью, мотивацией врачей, персонала, родных и самого больного. Она связана также с моделью мира, принятой той или иной культурной традицией и участниками врачебного действия. В некоторых случаях на помощь, как говорится, приходит Сам Господь Бог, то есть к исцелению подключаются неожиданные невиданные резервы! Да и мера переносимости боли, страдания у разных людей различна, как и отношение к болезни. По мнению Н. Бехтеревой, если человек болен, то в мозгу создаётся матрица устойчивого патологического состояния. И чтобы выздороветь, надо пройти через сложное состояние дестабилизации.

Жизнь почти каждого человека протекает в более-менее постоянной борьбе с болезнями, собственными недомоганиями, слабостями и проблемами. Хотя, конечно, **степень ограничений и проблем, которым подвержен конкретный человек, отличается иногда на порядок,** так как та или иная болезнь может иметь разные стадии и в разной степени поражать организм...А многие профессии создают и формируют те или иные хронические заболевания и недомогания. Балетные танцовщики, например, никогда не выходят на сцену абсолютно здоровыми. По словам балерины Екатерины Максимовой, *«тело постоянно болит»*. Известный фигурист Евгений Плющенко для того, чтобы продолжить свои выступления на льду, перенёс несколько сложнейших операций. Профессиональный спорт чаще всего подрывает здоровье человека. *«Хочешь увидеть себя через десять лет – пробеги марафон»*, - сказал как-то знаменитый бегун Серафим Знаменский. А тяжелоатлеты уверяют: *«Каждое поднятие штанги – это маленькая смерть»*. Об этом пишут в книге «Резервы и рекорды нашего организма» И.С. Бреслав и Л.А. Брянцева.

Тем не менее, дух соревнований и способность переносить физические перегрузки присущ даже многим инвалидам, что подтвердили ХI Параолимпийские игры в Сочи 7-16 марта 2014 года. Это были соревнования в 5-ти зимних видах спорта: горные лыжи, биатлон, лыжные гонки, следж-хоккей, керлинг на колясках. Российские спортсмены завоевали 1-е место и получили 80 медалей (30 золотых, 28 серебряных и 22 бронзовые). От инвалидов словно исходила какая-то позитивная энергия – с ними люди хотели общаться. (Впервые термин «параолимпийские игры» упоминается в

связи с проведением Олимпийских игр 1964 года в Токио. Официально название было утверждено в 1988 году на зимних играх в Инсбруке. Идея игр принадлежала нейрохирургу Людвигу Гуттману, который в 1948 году для бывших военнослужащих с повреждениями опорно-двигательной системы организовал спортивные состязания). («Парламентская газета», № 8, 2014).

Степень здоровья меняется и с возрастом, поэтому очень важно жить в соответствии со своим возрастом и получать соответствующую «пищу» - для тела, эмоций, ума, духа, так как многомерная и многоуровневая (спектрально-целостная) природа человека предполагает, что у человека есть физическое тело; есть эмоции, есть интеллект; есть ценностные ориентации. Каждая составляющая и даже отдельная черта характера имеет свой собственный цикл развития. Пик физического развития приходится на более ранний возраст. В частности, максимум физической силы проявляет человек в возрасте 20-30 лет. А вот с выносливостью дело обстоит сложнее! Для неё очень важна мотивация, а это свойство иногда усиливается именно с возрастом. Пик эмоций приходится примерно на 35 лет, интеллектуальной жизни – на 45-50 лет, социальной – на 50-55 лет. К тому же пики активности связаны не только с общим состоянием организма, тренировками, но и со временем года и даже дня. Последствия перегрузок часто накапливаются постепенно. Специалисты уверяют, что профессиональный спорт не только вреден, но и существует физиологический предел для установления всё новых спортивных рекордов. И «стражами», охраняющими человека от перегрузок, являются эмоции и ощущение «больше не могу!» Пик эмоционального развития наступает позже пика физической активности. Пик интеллектуального развития наступает позже, чем пик эмоционального. Эмоции и интеллект также могут испытывать перегрузки и изнашиваться раньше положенного срока... Пик ценностного, нравственного развития, мне кажется, приходится на преклонный возраст, если развитие правильное. Ведь возможна и деградация.

В пожилом возрасте часто уменьшается способность адаптироваться к изменениям внешней среды, то есть отношение ко всему новому часто отличается болезненной раздражительностью! У меня есть предположение, что если тот или иной «параметр жизни» слишком эксплуатировать в плане изменчивости, то происходит его истощение, как и любого другого качества («футуршок» Тофлера – это, наверное, одно из проявлений предела восприятия изменчивости).

Непомерно тяжёлая работа, связанная с переноской тяжестей и со сборкой механизмов, может снизить общую физическую работоспособность и привести к преждевременному истощению, к старению организма, к болезни. Вредное производство и жизнь в неблагоприятных регионах Земли создают многочисленные угрозы физическому и психическому здоровью людей. Так, например, есть исследования (В. Голвачев статья «Стоп-Марс», газета «Труд», 4 июня 2013), что космонавты умирают от рака чаще «земных» граждан (в США – в два раза чаще: из 19 умерших в настоящее

время американских астронавтов 11 умерли от рака; в России – в 2,5 раза чаще: из 23 умерших космонавтов 10 умерли от рака). Предполагают, что основная причина повышенного риска – радиация.

И.Д. Барчук цитирует слова врача и писателя В. Вересаева («Записки врача»): *«Болеют все: бедные – от нужды, богатые – от довольства, работающие – от напряжения, бездельники – от праздности. Во всех людях, с самых ранних лет гнездятся разрушения, организм начинает разлагаться, не успев ещё развиться»*. Этот «мрачный» вывод подкрепляется научными исследованиями физиологии и психологии (З. Фрейд пишет о наличии не только инстинкта жизни, но и инстинкта смерти). Физиолог И.И. Мечников утверждал, что человеку присуща «естественная смерть», а продолжительность его жизни может достигать 100 лет и даже превышать этот возраст (*«По Библии, Мифасаил достиг 969 лет»*, но И.И. Мечников считал, что *«предание это основано на ошибочном расчёте»*).

В своих «Этюдах оптимизма», изданных в начале XX века, И.И. Мечников констатирует: *«Статистика показывает, что наибольшая смертность в людском роде выпадает на ранний детский возраст. В один первый год жизни средним числом умирает $\frac{1}{4}$ всех детей. После этого периода наибольшей смертности, последняя постепенно уменьшается до наступления половой зрелости. Затем смертность опять медленно и постепенно возрастает, достигая высшей своей степени между 70 и 75 годами. После этого она опять понижается до конечного предела человеческой жизни»*. Но мы знаем, что достижения современной медицины нарушили данную природную закономерность; всё больше слабых, недоношенных детей и детей-инвалидов обретаю право на жизнь. Но в ряде случаев подобные «неуспешные» особи, которые в природном мире были бы обречены на смерть, достигают громадных жизненных успехов, становятся известными людьми (ведь **отставание в одном аспекте может сочетаться с выдающимися способностями в другом**).

И.Д.Барчук перечисляет основные **ограничители, помимо продолжительности жизни, которые детерминируют жизнь**. Это: ограничение роста и развития организма человека пределами 22-23 года, после чего начинается его старение; ограничение некоторых биологических циклов организма человека (репродуктивного, например); ограничение параметров оптимального функционирования организма (температуры, давления, влажности и т.п.); ограничено число делений основных клеток организма (50-60 раз). Ограничены сроки обмена веществ и обновления органов (например, кожный покров обновляется в течение 27 дней; костные структуры – в течение 3 месяцев; общий срок обновления клеток человеческого организма составляет 100 дней (в течение жизни обновляются около 300 раз). Ограничена сознательная деятельность человека, когда она представляет угрозу для его жизни; важным регулятором здоровья человека является сон.

Цивилизованность общества, по мнению многих людей, определяется не только отношением к детям, старикам, женщинам, беднейшим людям, но и к инвалидам, больным. Тем не менее, мы знаем, что в древней Спарте со скалы сбрасывали слабых новорожденных детей, а фашистский режим в Германии уничтожал психически больных людей. Ю. Воробьевский в книге «Бедлам» пишет, что под воздействие пропаганды Геббельса многие немцы были убеждены, что *«на их материальное благополучие уже напали орды прожорливых дебилов»*, поэтому 1 сентября 1939 года в Германии был принят закон об эвтаназии – «гуманном» истреблении больных. На партийном съезде в 1929 году в Нюрнберге Гитлеру аплодировали после заключительных слов: *«Если бы в Германии ежегодно рождался миллион детей и 700-800 тысяч самых слабых уничтожались, то конечным результатом, возможно, стало бы укрепление наших сил»*.

В настоящее время, в связи с общепринятой моралью, а также благодаря достижениям медицины, значительно сократилась ранняя детская смертность, выживают и живут долго инвалиды детства, общество и государство проявляет к ним немалую заботу. То есть в цивилизованном обществе принято больным помогать и создавать особые условия для инвалидов. Но, как правило, от декларирования этих принципов до их реализации – пропасть. Никто и никогда не подсчитывал и не подсчитает необходимый запас энергии, жизненных сил или хотя бы финансов для поддержания и, тем более, реабилитации всех инвалидов. К сожалению, далеко не каждый, кто громче всех заявляет о своей беде, больше всего нуждается в помощи. Некоторые люди носят свою болезнь как орден, стараются извлечь из неё максимум выгоды (хотя бы моральной, вызвав всеобщую жалость), другие – стараются скрыть или преодолеть невероятными усилиями, иногда всё же с привлечением дополнительных социальных ресурсов: финансовых, лечебных; особых мер заботы и ухода. Изучением и, тем более, **составлением баланса потребностей и возможностей** в каждом отдельном случае никто не занимается. Этот баланс устанавливает сама жизнь. В некотором смысле мы имеем бездонную пропасть, так как **вылечить всех и каждого, помочь может только сам Господь Бог!** Но почему же Он не делает этого? Почему рождаются дети-инвалиды, почему инвалидами и хронически больными становятся иногда талантливые, гениальные и даже высоконравственные люди? Возможно, в природе существует некоторый механизм, запускающий почти беспредельное разнообразие форм и проявлений жизни, поэтому «норма» практически не существует; она лишь отражает некую общепринятую точку зрения на оптимальный способ существования, взаимодействия с миром в конкретное время и в конкретной точке Единого Пространства Жизни. И больные, особенно страдающие люди, несут некую смысловую нагрузку в этом пространстве, являются индикаторами предела человеческих возможностей, которые человечество всё время пытается преодолеть.

Кстати, ранняя диагностика многих, даже смертельных болезней, на самом деле, бессильна против природы. Так, например, исследование результатов ранней диагностики рака простаты (они приведены в интервью берлинского психолога Герда Гигеренцера в журнале «Профиль», №12, 2013 г.) показали, что число умерших из людей, прошедших раннюю диагностику, совпадает с числом умерших, проигнорировавших любую диагностику. Более того, современная сложная диагностика (томография, пункция и т.п.) может быть даже опасной для здоровья. **Человека может спасти от болезни не диагностика, а правильный образ жизни, профилактика болезней.**

В. Франкл в книге «Человек в поисках смысла» описывает пример жизни человека, у которого из-за предродового поражения мозга были поражены все четыре конечности. Всю жизнь он был прикован к каталке, вплоть до позднего отрочества считался умственно отсталым и оставался безграмотным, пока какой-то учёный не заинтересовался им и не организовал его обучение. В результате он создал в доме литературный салон, многие известные учёные стали соперничать друг с другом за право стать его преподавателями, некоторые красавицы боролись за его любовь. *«Какой великой силой нужно было обладать этому человеку, чтобы «вылепить» свою жизнь!» «Фатализм невротика представляет собой одну неявную форму бегства от ответственности... Такой невротик предаёт свою неповторимость и непохожесть на других, ища прибежища в типичности и цепляясь за судьбу, которую якобы нельзя изменить».* **«Недостаток успеха никогда не означает утрату смысла».**

В. Франкл пишет о роли страдания, которое призвано оградить человека от того, чего не должно быть. Страдание ограждает человека от апатии и ооченения. Подавляя свои отрицательные импульсы, человек убивает свою внутреннюю жизнь. **Судьба человека принимает двойкий смысл: он должен её формировать, где это возможно, и должен претерпеть, достойно принять, где необходимо.** Но научиться понимать, когда выбрать тот или иной путь – это особая мудрость!

Надо признать, что истории известны многие инвалиды, ставшие не только полезными, но и весьма известными людьми. Например, Гёте считался тяжело больным ребёнком (родился с сильной асфиксией, то есть нарушением дыхания и кислородной недостаточностью), но признан сейчас гением. Франклин Рузвельт в детстве перенёс полиомиелит и был обречён на передвижение в инвалидной коляске. Сидя в ней, он стал единственным в истории США президентом, избравшимся на этот пост трижды. В коляске он вывел страну из экономического кризиса, активно участвовал в создании антигитлеровской коалиции.

Как-то в подавленном состоянии, очень давно, я зашла в туалет на Ленинградском вокзале (он был тогда общим, без кабинок, мне пришлось даже в очереди стоять). И вдруг вижу женщину без ног, на инвалидной подушке, с какими-то валиками для рук, - она навёрх карабкается! Её поразительная воля к жизни и приверженность общим правилам жизни мне

навек запомнилась! Огромным самообладанием и жизненной силой обладала двоюродная сестра моей матери, Орехова Лидия Тимофеевна, которая в годы Великой Отечественной войны вместе с родителями и двумя братьями наехала на мину. Мать погибла сразу, как и один из братьев; отец вскоре с горя отравился, а Лиде оторвало обе ноги. Но она не только родила и вырастила красавицу-дочь Светлану, но и работала до преклонного возраста (умерла в г. Болшево Московской области в возрасте 82 лет). Наверное, в истории почти каждой семьи в России можно найти пример подобной жизнестойкости!

Российское телевидение сейчас нередко показывает сюжеты, посвящённые судьбе инвалидов. Вот женщина без рук с момента рождения (от неё отказалась мать, но она зла на неё не помнит, и даже побывала недавно на её могиле). У этой женщины уже есть внуки (она родила двоих детей от разных мужчин, хотя никто на ней так и не женился: отец одного её ребёнка был студентом, а другой – бывший заключённый). И, представьте себе, она научилась полностью себя обслуживать, никогда не просила подаяния! Даже огород ногами пропалывает, из лейки растения поливает, телевизионным пультом и мобильным телефоном пользуется! Это какую же силу воли надо иметь и жажду жизни!

Не менее удивительные истории мы узнали благодаря телевидению о «хрустальной девочке» (с необыкновенной ломкостью костей), о девочке Вирсавии с внешним сердцем, о сросшихся и живущих где-то за рубежом близнецах. Тут же показали «Гиту» и «Зиту» из Киргизии, которых врачи разделили, но для поддержания их здоровья, как и лечения отца, матери нужны большие средства и медицинские операции. Показали также мальчика, в котором его брат-близнец «прорастает», видеофильм о мужчине-слоне, о парне с ветками вместо рук. А уж карликами нас не удивить! До чего же природа причудлива! И трудно понять, есть ли граница человеческому терпению, как и искусству врачей. Невольно задаёшься вопросом, **где проходит граница милосердия?** Через душу и волю к жизни самого инвалида, волю и привязанность родителей, либо связано это с экспериментами врачей и гуманизмом общества, до последнего вздоха оберегающих одних, но изымающих органы ещё при жизни у других?

Как отмечается в статье «Ни жив, ни мёртв» (газета «Известия» 23 ноября 1999 г.), *«люди - растения» - огромная медицинская, этическая и социальная проблема...* современного человечества. Некоторые медики (Американская академия неврологии и Британская ассоциация неврологов, например) и даже родственники таких больных понимают, что поддерживать жизнь человека в *«растительном состоянии»* так же антигуманно, как и «консервировать» тела вождей. Тем более что по мере роста достижений медицины, реаниматологии, таких больных становится всё больше. Резолюцию о возможности прекращения лечения подобных больных Совет по этическим и юридическим проблемам Американской медицинской ассоциации принял в 1986 году. Большая часть (88% процентов опрошенных)

американской общественности поддержало это решение, хотя в богатых странах Европы, как и в Америке, есть учреждения, где по желанию родственников такие больные существуют годами. В России прервать жизнь подобных людей врач не имеет права.

Вышедшие из комы больные продолжают жить в *«растительном состоянии»* (вегетативное состояние отличается от комы независимым от аппарата дыхания и наличием цикла сна-бодрствования). В США около 25 тысяч взрослых и до 10 тысяч детей находятся в вегетативном состоянии (в Японии, кстати, их в несколько раз меньше). Рекордным считается случай, когда подобный больной прожил 17 лет! В газете «Известия» приводится классическое описание этого синдрома, данное ещё в 1940 году: *«Больной неподвижен, бодрствует, но не говорит. Его глаза бессмысленно перемещаются, не фокусируясь ни на чём, либо больной смотрит прямо вперёд. Разговор с больным, прикосновение к нему или демонстрация ему предметов не приводит к какому-нибудь осязательному результату»*. Современная медицина не даёт чёткого ответа на вопрос, что чувствуют такие больные. Учёным проще сказать, что они не чувствуют. Они не чувствуют боли, не испытывают, по-видимому, эмоций. Не функционируют у них части мозга, ответственные за высшую нервную деятельность, но сознание сохранено. Они не реагируют на зрительные, слуховые раздражения и прикосновения. Возвращение у подобных больных сознания происходит в исключительно единичных случаях! Всё зависит от того, насколько пострадал мозг человека.

Информацию об отношении к больному, болезни и здоровью со стороны Русской Православной Церкви можно найти в книге А.С. Бочарова, А.В. Чернышева «Очерки современной церковной психологии». *«Само по себе здоровье – дар Божий. Но иногда средства его достижения сами становятся целью... Уход в здоровье или в болезнь – одинаково вероятные варианты для духовно несостоятельного человека... Обманывать больного, скрывать его положение является грехом для врача и окружающих... Христианское врачевание придерживается золотой середины: с одной стороны, дистанцироваться, отстраняться от больного, ибо невозможно подарить свою жизнь тому, чья жизнь в руках Божиих; а с другой стороны – быть рядом, чтобы помочь принять трагическую неизбежность болезни или смерти»*. В этом сборнике отмечается, что психологи *«выделяют четыре основных фактора, имеющих значение для решения вопроса о прекращении жизни больного, находящегося в терминальном состоянии: наличие у больного упорных, непереносимых болей, трудностей в самообслуживании, чувства бессмысленности продолжения жизни, переживания по поводу того, что он – тяжёлое бремя для всей семьи»*, а *«Православная церковь не призывает к продлению жизни человека всеми методами, пусть даже в ущерб его сознанию и человеческому облику... Православный христианин хочет, чтобы смерть постигла его тогда, когда он обратился к Богу, покался, пролил слёзы, принял Таинства. В связи с этим поддержание*

биологической смерти имеет мало ценности. Но и прерывать её искусственно – тяжкий грех, рассматриваемый как убийство или самоубийство...»

Рассуждая о неизбежности кризисов в развитии цивилизаций, психолог А.П. Назаретян не только честно признаётся в отсутствии веры в абсолютный прогресс общества, анализирует нелепость «бенгамовской формулы прогресса: «*большее количество счастья для большего числа людей*». Он указывает, что «*гарантированное выживание почти всех родившихся детей ведёт к накоплению генетического груза, которое, по мнению некоторых учёных, носит экспоненциальный характер*». Каждое последующее поколение становится всё менее жизнеспособным, поэтому и сама жизнь должна становиться всё более искусственной. А.П. Назаретян делает предположение, что «*цивилизация планеты Земля доживает последние десятилетия...*»

Более того, рассматривая идею веры в исторический прогресс и абсолютную эволюцию, как своеобразный «архетип» человеческого сознания, А.П. Назаретян справедливо отмечает, что «*фактическое обоснование идеи эволюции опиралось на представление о деградации*». Он ссылается также на исследования этнографов, среди которых особенно много противников эволюционной иерархии. Работая внутри многих самобытных культур, они более склонны к релятивизму и отрицают наличие единственной исторической тенденции развития. А.П. Назаретян убеждён, что **кризис развития любой системы**, включая человеческую цивилизацию, **создаёт новые возможности**, хотя при этом отмирает старое. О несостоятельности единого подхода к развитию на примере истории и о необходимости учёта характеристик наблюдателя, пишет и С.Б. Переслегин в книге «Самоучитель игры на мировой шахматной доске».

Я также давно пришла к убеждению, что **любое развитие сопровождается деградацией, то есть, в природных и общественных процессах нет абсолютного выигрыша**. Идея линейного и однонаправленного прогресса опровергает «Спектральная логика». А «неприродные» процессы мне неизвестны; они прописаны лишь в мировых религиях, хотя наука тоже твердит что-то о негэнтропии жизни. В рамках прежней парадигмы мышления, абсолютизирующей линейный и одномерный подход к оценке событий, мы никогда не найдём выхода из нынешнего цивилизационного кризиса и тупика. Хотя, похоже, что **переход к новой парадигме мышления невозможен, да и не нужен большинству живущих людей. То есть мир есть и остаётся многоукладным и неоднородным, так как это обеспечивает его непрерывное развитие во всей полноте жизни**. Далеко не всем удастся выжить в условиях кризиса, хотя плата за выживание будет различной. **Выжить любой ценой и за счёт других – либо путём личных усилий и жертвы – вот вечная альтернатива этого мира**.

Иерей русской православной церкви Игорь Йовбак, настоятель храма в честь иконы Божьей Матери «Милостливая» при Полотняно-Заводском доме-интернате в деревне Старки Калужской области в своих записках (статья «Посмотри им в глаза», журнал «Фома», январь 2013 г.) описывает свой опыт контакта с детьми из коррекционного детского дома, в котором много 20-летних юношей с сознанием трёхлетних детей. Он отмечает: *«Среди ребят есть несколько очень сильно «нарушенных» детишек, у которых отсутствуют даже элементарные рефлексy, они слепоглухонемые, у них нет абсолютно никакого контакта с окружающими, даже тактильные ощущения отсутствуют. И вот, когда я захожу с Чашей в палату, ребёнок, который с внешним миром ну вообще никак не связан, вдруг начинает улыбаться. Зрения нет, слуха нет, обоняния нет, вкусовые рецепторы не работают...А он поворачивается в сторону Чаши и улыбается, воспринимая кровь Христову, тело Христово душой. И так – каждый раз. Тут психология и физиология уже ничего, полагаю, объяснить не смогут»*. Иерей убеждён, что подобные дети – *«отображение жизни современного мира»*, *«эти дети несут на себе печать греховности нашего общества»*, хотя обычно люди не хотят даже смотреть в эту сторону, в глаза этих детей. И это не только и не столько страх, сколько стыд. Тем не менее *«не те люди больны, которые, в силу обстоятельств, Христа принимают без ума, сердцем. А те, которые, имея здоровый ум, Бога не принимают вообще»*.

Всероссийская газета «Надежда» (выпускается Всероссийским Обществом инвалидов, ВОИ) регулярно печатает материалы о жизни инвалидов. В № 9 (сентябрь 2012 года) рассказывается о проекте «Сибирская Робинзонада», который был организован 11 лет назад силами Новокузнецкой организации ВОИ и Центральной городской библиотеки имени Гоголя. Он был задуман, как своеобразный ответ на телевизионную программу «Последний герой». Среди участников «робинзонады» немало уникальных людей, живущих полной жизнью наперекор обстоятельствам. Среди них, например, фотограф без кистей обеих рук, Дмитрий Верфель (несколько лет назад его сбил водитель, который вывез его в лес и бросил). Выжил он чудом, благодаря заботливой матери, стал студентом Кемеровского института культуры, затем – индивидуальным предпринимателем: обслуживает свадьбы, банкеты, детские сады. Создал крепкую семью, в которой подрастает сынишка. Сейчас он задумал создать фотоочерк о силе духа инвалидов «Отнесись ко мне как к равному».

В 2012 году на сборы программы приехало несколько счастливых семейных пар, образовавшихся на предыдущих сборах, которые дружно встречали рассвет. Семейная пара Николая и Екатерины Перехожевых прибыла на встречу в лесу на 8-м месяце беременности Екатерины. В предыдущем году Екатерина, будучи журналисткой Прокопьевского телевидения, приехав на сбор «робинзонады» для репортажа, нашла свою судьбу – инвалида-колясочника 1-й группы после автомобильной аварии,

которого оставила жена, уйдя от него с дочерью со словами: *«Теперь ты ничего не сможешь нам дать. Забудь о нас»*. Спустя три месяца после знакомства они поженились. Николай говорит о второй жене: *«Она безбашенная такая! И при этом очень чуткая. Знаете, другая постесняется с инвалидом на людях показаться, а Катя, наоборот, куда бы ни отправилась, всюду меня за собой тащит. Мы даже в магазин за хлебом вместе ходим...»*

Юля Романова вышла замуж за инвалида не ради подвига. В Алексее Макулове, инвалиде 1-й группы, она разглядела настоящего мужчину, влюбилась в него и сделала первый шаг навстречу. Их семья образовалась в 2004 году, а через год уже родился сын Витюшка.

Безногий инвалид-колясочник Денис Курбаткин познакомился со своей будущей женой по Интернету. Очень переживал, встречая её на перроне Новокузнецкого вокзала, на который девушка прибыла из Башкирии. С тех пор они почти не расстаются! И такие примеры счастливых пар не единичны!

Газета «Крестовский мост» (№ 6, 2015) сообщает об уникальной судьбе 28-летнего Александра Похилько, который родился без ног и кистей рук; родители от него отказались, а сейчас его иконописные работы пользуются спросом даже за границей; она дважды совершал восхождение на Эверест. Когда ему исполнилось 4 года (он рос в пятигорском детском доме), его усыновила регент церковного хора Светлана Похилько и увезла в г. Сергиев Посад, поближе к Троице-Сергиевой лавре, устроила Сашу в православную школу-пансион «Плёсково», где он занялся спортом, в частности, бегом с препятствиями на коленях (на протезы его поставили позже); из-за врождённой патологии почки пришлось научиться жить с постоянной болью. В десять лет, находясь в больнице, он нарисовал врачей, после чего приёмная мать купила ему кисти и краски. Она начал рисовать иконы, образование получил в специализированной академии искусств. На вопрос журналиста *«Откуда берутся силы?»* Александр Похилько ответил: *«Молитва помогает справляться с болью и жизненными трудностями. Я никогда не чувствовал себя неполноценным. Равнялся только на здоровых людей, причём взрослых, чего-то добившихся в жизни. Я тоже хотел добиться»*. Саша помогает и другим, сотрудничает с благотворительными фондами, часто жертвует собственные деньги, мечтает открыть магазин предметов прикладного искусства, а также – создать свою семью.

Физиолог И.И. Мечников отмечает в своих «Этюдах оптимизма»: **«хронические больные часто отличаются оптимистическим мировоззрением, между тем как молодые люди, полные сил и здоровья, становятся меланхоликами»** (*«почти все пессимистические теории были задуманы молодыми людьми»*). По-видимому, **особую роль в мировосприятии играет воображение**. И.И. Мечников описывает случай со слепорождённой девушкой, парализованной с детства и подверженной падучей болезни: *«Она почти идиотка и, живя неподвижно в своей повозочке, видит, однако, жизнь в самых радужных красках. Она, бесспорно,*

счастливейший член всей семьи. Хорошее настроение духа и мания величия прогрессивных паралитиков всем известны. Все эти примеры показывают, что вовсе не так легко объяснить пессимизм отклонением от здоровья».

Подобное кажущееся несоответствие прекрасно подкрепляется современными научными исследованиями и философско-религиозными доктринами (например, диалогом учёных с Далай-ламой в книге «Деструктивные эмоции»). Физиология мозга, его строение во многом определяет психологический настрой человека, возможно, независимо от состояния здоровья самого тела.

Исследуя этапы жизни человека, И.И. Мечников всё же приходит к мысли, что **существует идеал человеческой природы, который «заключается в ортобиозе, т.е. в развитии человека с целью достичь долгой, деятельной и бодрой старости, приводящей в конечном периоде к развитию чувства насыщения жизнью и желанию смерти».**

Отношение к смерти, наверное, - главная проблема жизни не только для больных людей и инвалидов, но и здоровых. По данным директора Центра паллиативной медицины (ЦПМ) департамента здравоохранения Москвы Нюты Федермессер, только 13% людей умирают быстро: *«шёл, упал, умер»*, поэтому *«в паллиативной помощи нуждается 87 % от всех умерших»*. Только в Москве нуждающихся в ней 60 тысяч человек (газета «Известия», 17 мая 2016).

Историю больного человека, приговорённого к смерти, можно прочесть в известном рассказе Льва Николаевича Толстого «Смерть Ивана Ильича». В комментариях к рассказу со ссылкой на утверждение писателя Н.С. Лескова отмечается: *«вся обстановка смерти Ивана Ильича представляет собою, конечно, не картину смерти вообще, а она есть только изображение смерти карьерного человека из чиновничьего круга...»*. То есть, гений Толстого изобразил нам болезнь и смерть среднего человека, который ценит исключительно личное благополучие, ведёт размеренную и приятную жизнь, в которой нет места ни великому служению человечеству, ни напряжённому научному подвигу, ни высокой веры, ни сильной любви и привязанности к близким людям. Мы наблюдаем жизнь и смерть приземлённого человека, окружённого такими же обывателями, исповедующих подобную веру в личное благополучие, воспринимающих смерть ближнего со *«странно поднятыми бровями»*, как такое *«приключение, которое свойственно только Ивану Ильичу, но совсем не свойственно им»*.

Мораль Л.Н. Толстого такова: смерть неотвратима, а человек, стремящийся прожить жизнь удобно и спокойно, существует в призрачном мире *«подобия жизни»*. Поэтому Иван Ильич в процессе болезни достигает как бы противоположного состояния, в котором реальность смерти заслоняет полностью реальность жизни, в которой только смерть и *«была действительность»*. В этом состоянии Иван Ильич не только начинает ненавидеть всех тех, кто всё ещё предполагает по-прежнему жить, но и

постигает «ужасный огромный обман», ложь обычной жизни. Но в последние моменты жизни Иван Ильич перестаёт бояться смерти, ему кажется, что её вообще нет, он начинает ощущать свою слитность со всем миром, включая своих самых близких и родных людей, которых он вдруг искренне пожалел и возлюбил.

Тем не менее, мне представляется рассказ Л.Н. Толстого хоть и правдоподобным, но не совсем типичным. Кстати, он опровергается многочисленными описаниями болезни и смерти очень многих его героев (Платона Каратаева, Пьера Безухова, Андрея Болконского в романе «Война и мир», например), которые, рассуждают о болезни и смерти, переживают их трансформирующее воздействие на сознание совсем иначе. Многие из героев Толстого давно **объединили жизнь и смерть в одну реальность**, хоть и неподвластную человеку до конца, но нераздельную; не печальную, грустную, но и не весёлую, беззаботную. **Эта реальность принадлежит Богу или чему-то, кому-то, предельно значимому и непостижимому для сознания человека. И лишь проблески постижения этого «трансцендентного бытия» просвечивают ярче всего в периоды болезни и смерти, во время которых, как это ни парадоксально, человек постигает жизнь вечную!**

Конечно, не мне судить, насколько эти, по терминологии психологов, «изменённые состояния сознания» (ИСС), в экстремальных жизненных обстоятельствах, к которым можно отнести болезнь и смерть, «адекватны реальности». **Спор о реальности и адекватности тех или иных ИСС не утихнет**, пока жив человек, так как одни люди живут исключительно в условиях пресловутой «нормы», а другие выходят за её пределы только в условиях болезни и угрозы смерти, либо более-менее постоянно с помощью молитв, медитаций или за счёт алкоголя.

Физиолог, разносторонний учёный из США, венгр по происхождению, **Ласло Бито** всесторонне исследовал **тему смерти** с точки зрения её естественности и практики **пассивной и активной эвтаназии** (книга «Эвтаназия? Эвтелия!»). Ведь *«благодаря бурному развитию биотехнологий практически безграничным становятся возможности удержат по эту сторону рокового порога человека, едва подающего признаки жизни и лишённого сознания»*. Несомненно, это создаёт дополнительную нагрузку на общество и определённых граждан – от медперсонала больниц и хосписов до родных и близких. Возникают и дополнительные юридические проблемы – от стремления продлить жизнь полуживого завещателя своего имущества до попыток отправить его быстрее в мир иной. Унизительное состояние зависимости дряхлого человека, одиночество, мольбы страдающих людей являются для многих аргументами к реализации права на добровольный уход из жизни, эвтаназию, которое может быть реализовано как в пассивной форме (отказа от экстремальной медицинской помощи или лекарств), так и в активной форме смертельных инъекций. Ласло Бито вводит понятие **эвтелия**, *«понимая под ним благое завершение жизни и, тем самым,*

связывая воедино хорошую жизнь и хорошую смерть». Отличие эвтелии от эвтаназии он видит не только в легализации эвтаназии и праве человека на безболезненный уход из жизни, но и в *«подготовке души к неизбежному концу».* Для этого необходим иной подход к жизненным ценностям и страху смерти. Бито рассматривает отношение к смерти в историческом измерении и в измерении цивилизационном, в зависимости от идеологии, к числу которых можно отнести и религию. Он пытается выявить главные признаки, как начала жизни, так и её конца, то есть точку отсчёта и точку не возврата.

Начало жизни - это: яйцеклетка (потенциальная зигота); затем она превращается в эмбрион, который развивается в плод. Потом появляется младенец, затем – ребёнок и подросток. Даже взрослый человека далеко не всегда достигает вершины развития, хотя биологическое развитие достигает своей вершины. *«Процесс формирования человека следует понимать пожизненным»*, - отмечает Ласло Бито, а *«духовному созреванию человека способствует любое событие, переживание или поступок, любая информация, логическое заключение...».* Поскольку нынешнему времени *«открываются всё новые и новые измерения трансцендентного, вселяя надежду верой нашей постичь Творца Вселенной и бытия, дающее смысл всему сущему».* (Я бы отметила, что данная перспектива открывается не для всех, так как не только сохраняется, но и расширяется разнообразие уровней сознания, растёт значимость фактора неоднородности Единого Пространства Жизни). И при этом возникает вопрос, что именно определяет индивидуальность человека, его «Я»: геном, ДНК (гены подвержены изменению не только при трансплантации органов), его психика, духовная жизнь? В свете этого некоторые лекарства, медицинские процедуры и, прежде всего, обезболивающие средства типа морфина, *«часто вызывают духовную смерть».* Как же тогда определить рубеж между жизнью и смертью? *«Определение конца жизни также зависит от условия, кого считать человеком, самостоятельной личностью, индивидуальностью, что считать главным элементом идентификации»*, - задаётся вопросом Ласло Бито. При многообразии нарушений в биологическом и психическом развитии человека, часть из которых не поддаётся коррекции, возникает вопрос: *«Какую обладающую человеческими генами биологическую форму жизни следует считать человеческой жизнью?»* и *«что понимать под смертью с точки зрения биологии?»* При этом современные медицинские справочники подробно излагают **критерии установления момента смерти.** Среди них: прекращение дыхания и остановка сердца, хотя перед этим в мозгу уже могли произойти необратимые изменения, и к больному не вернулось сознание. А, может, можно считать человека живым, если сохранилась хоть одна клетка организма с индивидуальным генетическим составом, способная к самопродуцированию? Способность к движению, как критерий жизненности, также нельзя абсолютизировать, так как *«немало обездвиженных людей проживают жизнь, духовно и эмоционально более насыщенную, чем средний здоровый человек».* *«Жизнь в подвешенном*

состоянии» - замораживание («криопрезервация»), анабиоз, различные способы замедления жизни (например, путём переохлаждения, голодания, медитации и т.п.) также ставят вопрос о степени жизненности этих состояний, как и характер предсмертных ощущений. Несмотря на то, что даже в животном мире, старые особи иногда окружены особым почтением и заботой, стареющие индивиды в некоторых культурах избирают добровольную смерть. Есть и соответствующие техники остановки дыхания и сердца. Тем более что угасают не только биологические адаптационные возможности, но и интерес, воля к жизни, интеллектуальные способности. Ласло Бито констатирует, что *«наше духовное и душевное развитие, а вместе с ними и правовая система в своём совершенствовании не поспевали за медициной и биотехнологией, и, стало быть, нам всё в меньшей степени приходится рассчитывать на естественную смерть»*. В результате следующим поколениям для этого будет необходима психологическая и фармакологическая помощь.

Отношение к смерти, тем более, насильственной (в отношении, например, преступников и террористов, явных врагов), может быть разным. Её рассматривают как неизбежный итог жизни, как наказание за первородный грех; как наказание за преступление и возмездие. Но она может быть и избавлением от непосильной жизни, физических и моральных страданий. Она может быть и подвигом, жертвой ради дальнейшей жизни на Земле. Ласло Бито приводит информацию о развитии медицинских учреждений, облегчающих кончину. Среди них – хосписы, которые появились впервые в Англии в 1967 году; в США с 1983 года они пользуются поддержкой в рамках федеральной программы здравоохранения. Но пребывание в них больного не может быть безграничным во времени, не говоря уж о финансировании обслуживания.

Каждая **болезнь** в чём-то обновляет человека, если она проходит. Сознание меняется при переходе к болезни и при выздоровлении. Иногда это происходит постепенно, иногда – резко и бесповоротно. К тому же, существуют наиболее опасные, смертельные и безнадежные болезни, которые обрекают человека на сильные физические и психические страдания. Несмотря на то, что некоторые религиозные традиции (например, буддизм) считают, что мысли о смерти – это проявление страсти к обновлению и развитию, а болезнь – не только тормоз, но и повод для развития, «домоклов меч» угрозы смерти не всегда способствует просветлению сознания. Чаще всего, он ввергает человека в длительную депрессию.

Состояния раковых больных, показанные на фоне обычной, обыденной жизни медперсонала, родных и близких, можно найти в повести Александра Солженицына «Раковый корпус». Помните, как герой повести, Павел Николаевич Русанов, оказался в палате среди девяти онкобольных. Один из них его сразу «*припечатал*» фразой: *«теперь всё, профессор. Домой не вернёшься, понятно?»* «...Павел Николаевич мог, конечно, оборвать его и

поставить на место, но для этого он не находил в себе обычной воли: она упала и от слов обмотанного чёрта ещё опускалась. Нужна было поддержка, а его в яму сталкивали. В несколько часов Русанов как потерял всё положение своё, заслуги, планы на будущее – и стал семью десятками килограммов тёплого белого тела, не знающего своего завтра». И наиболее разительной перемена жизни предстаёт Русанову в туалете: «В этой уборной, без кабин и даже без унитазов, он особенно чувствовал себя неотгороженным, приниженным к праху».

Другой персонаж повести, Костоглотов, так описывает своё состояние перехода к болезни сердобольной медицинской сестре Зое: *«За эту осень я на себе узнал, что человек может переступить черту смерти, ещё когда тело его не умерло. Ещё что-то там в тебе кровообращается или пищеварится – а ты уже, психологически, прошёл всю подготовку к смерти. И пережил саму смерть. Всё, что видишь вокруг, видишь уже как бы из гроба, бесстрастно. Хотя ты не причисляешь себя к христианам и даже иногда напротив, а тут вдруг замечаешь, что ты-таки уже простил всем обижавшим тебя и не имеешь зла к гнавшим тебя. Тебе уже просто всё и все безразличны, ничего не порываешься исправить, ничего не жаль. Я бы даже сказал: очень равновесное состояние, естественное. Теперь меня вывели из него, но я не знаю – радоваться ли. Вернутся все страсти – и плохие, и хорошие».*

Не правда ли: это описание иллюстрирует ту же простую идею: **болезнь и угроза смерти – это всегда стресс**, это всегда – изменение состояния сознания, иногда уже необратимое и неблагоприятное. Хотя нужно признать, что вся жизнь – непрекращающийся стресс. Особенно, если учесть, что человек в процессе онтогенеза, то есть индивидуального развития, проходит целый ряд возрастных и других кризисов. Гейл Шихи в своей работе «Возрастные кризисы» описывает основные из них, констатируя, что они не связаны только с внешними факторами, но и с неизбежностью внутренних изменений... Особые эмоции вызывает близость смерти и мысль о её неизбежности.

Осознание пациентом неблагоприятного прогноза при онкозаболеваниях проходит следующие стадии:

- 1) шоковая, при которой рациональная составляющая реакции сведена к минимуму. Выражается страхом, тревогой, депрессией;
- 2) стадия отрицания. «Нет, не я!» Включаются механизмы защиты, пациент отрицает очевидное, обманывает себя и близких;
- 3) стадия бунта и протеста. «Почему именно я?» Важно излить свои чувства вовне. Возможен категорический отказ от помощи;
- 4) стадия «торга». Больной вступает в диалог с врачами, обстоятельствами, потусторонними силами;
- 5) «депрессивная» стадия;
- 6) примирение со смертью.

Есть точка зрения, что у больного, умирающего от рака, возможны следующие **отношения к смерти**: адаптивное (с верой в выздоровление), апатичное (с безразличием к исходу), зависимое (с требованиями к окружающим), неприятие болезни (со сварливостью, страхами и ссорами).

Нам представляется, что возможно ещё **отношение просветлённое**, которое сверкнуло в конце жизни Ивана Ильича у Толстого, но которое является распространённым отношением среди религиозных подвижников, монахов разных религиозных конфессий. Если они – истинные подвижники.

Интересную, хотя и не бесспорную, трактовку просветлённости жизни даёт М.В. Лодыженский в своих трудах: «Свет незримый» и «Сверхсознание и пути к его достижению. Индусская Раджа-Йога и Христианское Подвижничество». Прежде всего, он подвергает критике позицию Л.Н. Толстого, который *«вопреки христианской религии, основанной на вере в Благодать Божию, дающую человеку личное радостное бессмертие... учит, что верование в будущую личную жизнь есть очень низменное и грубое представление. Толстой говорит, что для разумного сознания человека не может быть никакого представления о будущей жизни....под этой жизнью он подразумевает нечто отвлечённое, не представляемое человеком»*. Далее Лодыженский, с привлечением многочисленных свидетельств мистических откровений христианских подвижников, доказывает несостоятельность мнения Толстого и подчёркивает непреходящий личностный характер жизни после смерти, прописанный христианским учением. Он напоминает читателям слова Серафима Саровского: *«Когда меня не станет, говорил Серафим своим духовным детям, вы ко мне на гробик ходите...Припав к земле, как к живому, всё расскажите, и услышу я вас. Вся скорбь ваша отлетит и пройдёт. Как вы с живым всегда говорили, так и тут. Для вас я живой есть и буду во веки»*.

Тот, кто терял в своей жизни самых родных и близких, не станет сомневаться в буквальности слов Серафима. Для того чтобы тебя слышали не нужно даже ходить на могилку, так как дорогие покойники – везде или нигде. Главное, чтобы мольба была искренней и страстной, шла от сердца, тогда и наступит в душе покой и равновесие. (Психологи в этом случае могут объяснить данный феномен обращением к собственному бессознательному, к тем архетипам, которые помогают даже атеистам, если они не богохульствуют и не смеются над чужой верой и предрассудками).

В диалоге с М.В. Лодыженским Толстой проявляет истинный интерес к многотомному «Добротолубию», хотя и отрицает при этом свой интерес к христианским подвижникам, несмотря на то, что во «Власти тьмы» он создал образ Акима. По его мнению, *«Аким – просто хороший человек»*. Тем не менее, Толстой делает попытку встретиться с оптинскими старцами, но не решается войти в келью одного из них под предлогом, что тот его не пригласил (но ведь он был отлучён от церкви)!

Насколько серьёзно было противостояние церкви и Толстого, можно судить по дневниковым записям Св. Иоанна Кронштадского, отрывок из

которых приводит в своей книге «Бедлам» Ю.Воробьевский. Запись такого содержания была сделана 6 сентября в 9 вечера (накануне дня рождения Толстого, которому 8 сентября 1908 года должно было исполниться 80 лет): *«Господи, не попусти Льву Толстому, еретику, превзошедшему всех еретиков, достигнуть до праздника Рождества Пресвятой Богородицы, которую он похулил ужасно и хулит. Возьми его с земли – этот труп зловонный, гордостию своею посмрадивший всю землю. Аминь»*. Комментарии, думаю, излишни!

Лодыженский объясняет невозможность встретиться Л.Н. Толстому с оптинскими старцами, а также отсутствие возможности в октябре 1910 года задержаться у своей сестры-монахини, Марии Николаевны, в Шамордино, гордыней. Лодыженский приводит возгласы Толстого в день его смерти: *«Не понимаю, что мне делать... А мужики-то, мужики как умирают! Так видно мне в грехе придётся умереть... Вот конец и ничего...»*. Он сравнивает смерть Л.Н. Толстого не только со смертью христианских подвижников, но и со смертью религиозного писателя А.С. Хомякова, который умер «хорошо» от холеры 25 сентября 1860 года, так как соборовался и причастился. *«Он так хорошо умирал потому, что сердце его ощутило живое прикосновение божественной силы, к которой он стремился – прикосновение силы, побеждающей смерть, дающей людям уверенность в будущей радостной жизни»*, - констатирует Лодыженский.

Мне же представляется, что Лев Толстой был честен в своём сомнении, которое распространялось у него и на опыт духовного подвижничества. Поэтому в своей повести «Отец Сергей» он вывел подвижника, для которого смирение оказывается по сути гордостью, так как отделяет его от простых, обычных людей. Поэтому, прозрев, он видит идеал в обычной женщине Пашеньке, которая всю жизнь отдала своему мужу, детям и внукам. Таким образом, для Толстого истинным является то, что естественно и ближе всего к природному началу. Тем самым Толстой ставит под сомнение особую ценность духовного пути христианских подвижников, он словно не доверяет их искренности. На мой взгляд, позиция Толстого во многом близка буддизму, который, наряду с йогой, но уже на личностном и этическом уровне, открыл для себя заново жизнь вечную и непрерывную, в которой все её отдельные составляющие смертны и преходящи только для непросветлённого человека.

Известный исследователь культурного феномена смерти и автор обширной монографии на эту тему «Хроника Харона. Энциклопедия смерти» Александр Лаврин отмечает: *«По свидетельству онкологов, многие их пациенты умирают не в примирении с реальностью, а с проклятиями на устах, с воплями: «Сволочи врачи!» «Я буду жаловаться!» Из-за этой психологии врачи, которые создавали в России первые хосписы, столкнулись с проблемой преодоления ложного оптимизма»*. Преодоление требовалось как от больного, так и от врача. Лаврин объясняет это тем, что наша медицина привыкла скрывать диагноз, что было связано с тем, что «частной

смерти нет», так как жизнь советского человека принадлежала обществу, воспевалась героическая смерть за Родину и т.п. (статья «У нас украли смерть», газета «Столичная», 17 марта 2004).

Мне представляется, что дело не только в том, кому принадлежит жизнь и смерть человека («приватизация жизни и смерти», то есть лишение их государственного статуса и коллективного предназначения ничуть не лучше лишения человека права на частную жизнь и смерть). Ведь, в пределе, человеку действительно до конца не принадлежит ни то, ни другое! **И жизнь, и смерть человека принадлежат Богу и Природе**, то есть они имеют смысл лишь при соприкосновении с вечностью, при переходе во всё более трансцендентное состояние. Поэтому коллективистские привычки советских людей, героизация жизни и смерти куда ближе к такой позиции, чем частное и поэтому усечённое представление о них. Впрочем, многое зависит от масштаба как личности, так и коллектива, от идеологии, религии, исповедуемой частным лицом или государством. Таким образом, **государство, общество, как и понятие Бога, могут, как устремлять человека по пути расширения бытия и сознания, помогать преодолевать собственный эгоизм и усиливать трансформирующее начало в человеке, так и лишать его таких возможностей, ограничивать его потребность в трансцендентном.** На мой взгляд, атеизм советской поры не лишал большинство людей этой потребности, а лишь перемещал её из сферы воображаемого мира в социальную сферу служения другим людям, а не абстрактному Богу.

Подробнейшую историю напряжённой борьбы между жизнью и смертью приводит в своей книге «Зигмунд Фрейд. Жизнь и смерть» его врач и биограф Макс Шуре. В 1923 году у Фрейда диагностировали рак; он прожил с этим диагнозом до 23 сентября 1939 года. Фрейд был заядлым курильщиком, так как курение помогало ему сосредоточиться, поэтому рак в ротовой полости, наверное, был связан с этой привычкой, а также со старением организма, стрессами и, возможно, другими факторами, оценить которые мы не в силах. Он перенёс множество операций, нуждался в специальном протезе, который много раз менялся и без которого он не мог ни говорить, ни есть. Но при этом Фрейд почти не прекращал работу психоаналитика, часто выступал перед разными аудиториями и написал много работ. Его мучили не только физические боли, но и моральные страдания: потеря дочери и внука, многих родных и друзей, разногласия с учениками, непонимание коллег... Всего не перечислишь. Фрейд страдал депрессиями, но мужественно боролся за жизнь, постоянно ожидая смерти. Ещё в 1913 году Фрейд отмечал, что *«постигая смерть разумом, человек может надеяться победить не саму смерть, но свой страх перед нею»*. Он отмечал эволюцию отношения человека к смерти — у большинства людей встреча с ней вызывает полную растерянность, так как обычно о ней не думают и воспринимают как случайность. Постепенно человек привыкает к мысли о смерти, она уже не вызывает тяжёлых переживаний. Религиозные

доктрины, признающие бессмертие или посмертное существование, Фрейд считал иллюзиями, в которых воплощаются страстные и наиболее настойчивые желания людей, прежде всего, в расширении рамок земного существования. Хотя выше всего он ставил разум и науку, ратовал за воспитание реалистичности, он признавал: *«Если Вам угодно изгнать из нашей европейской культуры религию, то этого можно достичь только с помощью другой системы учений, которая с самого начала переймёт все психологические черты религии: священный характер, косность, нетерпимость, запрет на мысль»*. Позднее он так писал об отношении к смерти: *«Наше отношение к смерти во многом зависит от того, насколько мы наслаждаемся жизнью и способны терпеть её. Если говорить в терминах психоанализа и структурного подхода, оно зависит от способности обеспечить некоторое удовлетворение инстинктивных потребностей, от способности «Я» переносить фрустрацию, способности к сублимации, от характера «Сверх-Я» и от способности к формированию внутренней и внешней гармонии. Продолжительные болезни и страдания – что означает не только удлинение жизни, но и затягивание умирания – должны обязательно влиять на это»*. Несмотря на убеждённость в наличии «инстинкта смерти» наряду со стремлением к жизни, Фрейд понимал, что его неоднократные желания смерти связаны с балансом положительных и отрицательных переживаний, который неоднократно нарушался в сторону страданий, то есть были продиктованы желанием *«сладкого покоя»*. Смерть он во многом отождествлял с нирваной и объяснял стремление к ней с потребностью человека в балансе удовольствия-неудовольствия, а также ослаблением воли к жизни со стороны ослабевших «Я» и либидо.

Лама Анагарика Говинда в книге «Творческая медитация и многомерное сознание» констатирует: *«В факте умирания таится глубочайшая мистерия жизни»*. Необходимость смерти связана *«с жизненностью творческого духа, которому недостаточно одной единственной формы»*. Жизнь непросветлённого человека – это некое «Промежуточное Состояние» между физической смертью и физическим перерождением, которое есть иллюзия или сон. *«Смерть это недостаток способности к трансформации»*. *«Человек смертен, пока он пытается цепляться за своё нынешнее состояние ума и тела, пока он не пробует возвыситься над своим нынешним состоянием»*.

Индийская логика, отмечает Лама Говинда, в отличие от формальной западной логики («А есть В», «А не есть В» и т.п.), содержит варианты: «1) есть; 2) не есть; 3) есть и не есть; 4) ни есть, ни не есть». *«Иначе говоря, эти четыре утверждения постулируют: 1) бытие, 2) небытие, 3) как бытие, так и небытие; 4) ни бытие, ни небытие. Первые два утверждения относятся к сфере конкретных объектов, воспринимаемых чувствами или посредством понятий, к сфере фиксированных сущностей, где мы можем говорить о тождественности или нетождественности. Третье утверждение относится к сфере относительного и соответствует*

событиям, происходящим на уровне живых организмов. Четвёртое утверждение относится к сфере трансцендентального опыта, превышающего чувственное восприятие и понятия, поскольку его объекты бесконечны и доступны только интуиции, т.е. непосредственному (прямому) опыту или опыту высших измерений».

Образ Николая Островского в Советское время стал нарицательным, символом нестигаемого судьбой человека. Родился Островский 29 сентября 1904 года, служил в Красной армии, хотя он признавался в письме Л. Беренфус (дочери главного врача курорта в Бердянске, где его лечили грязями) в 1922 году: *«Порыв...желание жить своей мечтой бросил меня в армию в 1920 году, но я быстро понял, что душить кого-то – не значит защищать свободу»*.

Учась на первом курсе электротехнического техникума в г. Киеве, он участвовал в строительстве железнодорожной ветки, которая должна была обеспечить Киев дровами. Там простудился, заболел тифом и в бессознательном состоянии был доставлен домой. Его мать вспоминала: *«Как-то сижу дома. Вдруг открывается дверь, незнакомый парень предупреждает: «Готовьте место, привезли вашего сына»....Несут его укутанного, будто неживого. Он был в тифу, без сознания. Раздели, уложили. Он весь грязный, руки красные, обмороженные. Пришёл Митя, помог мне его вымыть, переодеть. Не скоро вернулось к нему сознание...»*

В 18 лет Николай узнал, что его болезнь неизлечима и его ждёт полная неподвижность. Он замыкается в себе, пытается свести счёты с жизнью, постоянно задаёт себе вопрос: *«Зачем жить?»*. Переписка о самом сокровенном с Людмилой Беренфус помогла выжить. С детства он любил книги и чтение, в чём также ищет спасение. А также – в работе, создаёт первые комсомольские ячейки в пограничных районах Украины. В 1924 году вступает в коммунистическую партию. Смысл своего существования видит в том, чтобы быть полезным людям и Родине. Тем не менее, он откровенно пишет Л. Беренфус: *«...Я болен, не могу ходить...Вы, я наверное знаю, не поймёте всей муки, в какой я живу это последнее время...Будучи так молод..., я чувствую, как старик, и живу, как старик, проживший все свои радости, которому остались лишь воспоминания о прожитых счастливых днях, ... слишком мало осталось жить»*.

Своё состояние Николай Алексеевич описал в эпохальном романе «Как закалялась сталь», в котором Павка Корчагин размышляет: *«... в будущем он должен ждать чего-то ещё более ужасного. Что же делать? Угрожающей чёрной дырой встал перед ним этот неразрешённый вопрос. Для чего жить, когда он потерял самое дорогое – способность бороться? Чем оправдать свою жизнь сейчас и в безотрадном завтра? Чем заполнить её? Просто есть, пить и дышать?... Пуля в сердце – и никаких гвоздей! Умел неплохо жить, умей вовремя и кончить. Кто осудит бойца, не желающего агонизировать? Рука его нащупала в кармане плоское тело браунинга,*

пальцы привычным движением схватили рукоять. Медленно вытащил револьвер...Всё это бумажный героизм, братишка! Шлѐпнуть себя каждый дурак сумеет всегда и во всякое время...А ты попробовал эту жизнь победить? ... Умей жить и тогда, когда жизнь становится невыносимой. Сделай её полезной». Кстати, он боялся получить из редакции безоговорочный отвод, который мог стать его гибелью. Книгу приняли к печати в журнале «Молодая гвардия» (вышла в мае 1932 года), хотя писатель М. Колосов сделал к ней много замечаний.

Но смог бы Николай выстоять, если бы с ним рядом не были его родные, добровольные секретари, если бы его не поддерживали известные журналисты и литераторы? Появились читатели и поклонники...В 1935 году после письма А. Караваевой и М. Колосова от имени журнала «Молодая гвардия» И.В. Сталину Островскому предоставили прекрасную квартиру на улице Горького (ныне – Тверской), где сейчас музей.

Как признавался Н. Островский М. Павловскому, преодолевать свои страдания он научился путѐм огромной работы над собой: *«Я начал учиться владеть собою с мелочей...Я добился того, что мог выключить боль из моего сознания на любом участке тела, хотя каждое прикосновение к моему телу вызывало невыносимое болезненное ощущение, пробегающее по мне, подобно молнии».* Физические потери не прекращались: глазной врач Авербах в 1936 году предложил ему вынуть правый глаз, тем не менее, он писал А. Лазаревой, что эти потери *«возмещаются во сто крат духовными приобретениями, которая даёт мне творческая жизнь....Жизнь бессильна меня ограбить...»* Французский писатель Андре Жид в книге «Возвращение из СССР» отмечает: *«Лишѐнная контакта с внешним миром, приземлѐнности, душа Островского словно развилась ввысь».* Умер Н. Островский 22 декабря 1936 года.

В городе Москве, по адресу: ул. Тверская, д. 13, где провѐл свой последний год жизни Николай Островский, располагается Государственный музей – гуманитарный центр «Преодоление» имени Н.А.Островского. В нём есть экспозиция, посвящённая людям, ставшим инвалидами и, наперекор своему физическому состоянию, нашедшим в себе силу жить и быть полезными. В этой экспозиции можно вновь ознакомиться с материалами, посвящёнными легендарному Герою Советского Союза Алексею Маресьеву; узнать о судьбе бывшей фронтовой медсестры Зинаиды Тусноловой, которую вынесли с поля боя с перебитыми ногами и без сознания. В Свердловском госпитале ей ампутировали обе руки и ноги, после чего она стала директором в родном городе Полоцке, обрела любящего мужа и родила двоих детей. Лишившись ноги, попав под трамвай, курсант лѐтного училища, Святослав Фѐдоров, посвятил себя офтальмологии, стал известным общественно-политическим деятелем.

Студентка театральной студии Курганского областного театра, Людмила Туманова, в 1963 году стала жертвой хулигана, нанесшего ей 13 ножевых ран. Ноги у девушки были полностью парализованы. Она начала

писать стихи, музыку, исполняла свои песни под гитару. Незрячий с детства Юрий Сарафанов стал профессиональным певцом. Переболев в три года менингитом и энцефалитом, потеряв возможность самостоятельно передвигаться, Юрий Филиппев стал филологом, написал несколько книг, а самое главное, - разработал для себя технологическую систему, с помощью которой может обходиться дома без посторонней помощи. Через оздоровительное голодание преодолел свою тяжелейшую болезнь (болезнь Бехтерева) и угрозу полной неподвижности Сергей Бородин. На ощупь пишет картины художник Сергей Поползин...Список героев «Преодоления» можно продолжить.

Как отмечается в статье «На границе между светом и тьмою» (Журнал «Фома», апрель 2013) *«слепоглухонемые – самые одинокие люди на свете»*; тем не менее, на вопрос психологу и педагогу А. Мещерякову: *«Могу ли я быть счастлив?»* выпускник Сергеево-Посадского детского дома для слепоглухонемых Юрий Лернер (позднее он сам стал психологом) сам же и ответил: *«А я – счастлив – в самом точном смысле этого слова. Ведь несчастье – это иметь что-то и потерять. Я же ничего не имел, но с каждым днём нечто приобретаю»*. Психолог Лернер умер несколько лет назад в полном одиночестве в специализированном интернате, а его товарищ по учёбе, тоже психолог и выпускник того же детского дома для слепоглухонемых, предполагает, что *«соблазн самоубийства наверняка приходится преодолевать всем ослепшим и оглохшим в зрелом возрасте. Может возникнуть этот соблазн и у слепоглухих с детства...»*. (Закончить психологический факультет МГУ четверым выпускникам детского дома в тогдашнем Загорске помогали ведущие советские философы и психологи). Кстати, исторически именно Церковь первая занялась слепоглухонемыми; даже дактильную («пальцевую») азбуку для них создали испанские монахи в XV1 веке. Как показывает опыт жизни слепоглухонемых, для них особенно важно постоянство как в окружающем пространстве (каждая вещь должна быть на своём месте), так и в отношениях с людьми. При этом, как отмечает в интервью журналу «Фома» Президент Европейского союза слепоглухих Сергей Сироткин, слепоглухонемые не всегда понимают, почему между ними и окружающими возникают психологические барьеры. У них огромная потребность общаться, которой нет выхода, констатирует священник и духовник Общества социальной поддержки слепоглухих «Эльвира» Лев Аршакян. К своему недугу многие из них привыкают с детства и не воспринимают как трагедию, принимают свою судьбу.

Выдающиеся исследования проблемы формирования высших психических способностей человека на примере слепоглухонемых детей психолога А.М. Мещерякова привлекли внимание известного философа Эвальда Васильевича Ильенкова. Одновременное отсутствие зрения и слуха при рождении детей, либо их утрата из-за несчастного случая обрекает их на деградацию несмотря на то, что мозг их продолжает с возрастом расти, усложняться по программам, закодированным в генах. Но, как отмечает

Ильенков, «мозг так и остаётся навсегда лишь органом управления процессами, протекающими внутри тела этого обездоленного существа, - процессами кровообращения, пищеварения и выделения, газообмена и терморегуляции, т.е. процессами, которые и у каждого нормального человека протекают без участия психики и в её помощи не нуждаются». И науки биологического цикла (физиология высшей нервной деятельности, медицина и нейрофизиология) в этой ситуации абсолютно бессильны, так как одних биологических предпосылок для развития психики недостаточно. Ведь «слепоглухота начисто перерезает все обычные каналы общения мозга с миром человеческой культуры. Мозг оказывается в состоянии трагического одиночества, наедине с чужим и непостижимым для него «внешним миром вообще». Помочь в данном случае может совсем другая наука – психология». И психическая деятельность, способная осуществить такую помощь слепоглухонемому, «от природы» в мозг не встроена. И только в ходе приобщения к культуре «(а не в результате биологического развития мозга) впервые возникают, а затем развиваются вплоть до самых высших уровней все без исключения специфически человеческие психические функции – сознание, воля, интеллект, воображение, способность понимать речь и говорить, способность «самосознания» и все остальные». То есть «в мире, где есть лишь материя, но нет духа, нет психики, нет сознания и воли, мышления и речи..., нет никакого образа внешнего мира. Даже самого смутного, не то что «адекватного». Поэтому без вмешательства воспитателя, педагога, психолога, слепоглухонемые обречены «на бессознательное существование в мире мрака и безмолвия, и физического и духовного...». Труд, совместные действия, усилия инвалида и его окружающих людей, непрерывное общение между ними творят чудо. Э.В. Ильенков констатирует: «Ключевым понятием педагогики И. Соколянского – А. Мещерякова и стало поэтому понятие **«совместно-разделённой деятельности»**, т.е. деятельности, осуществляемой ребёнком совместно с воспитателем и, естественно, разделённой между ними таким образом, чтобы ребёнок постепенно перенимал все те специфические человеческие способы деятельности, которые предметно зафиксированы в формах вещей, созданных человеком для человека...». При этом, как пишет Ильенков в работе «У истоков мысли», А.И. Мещеряков требовал от воспитателей и педагогов Загорской школы-интерната для слепоглухонемых детей «величайшей внимательности и серьёзного уважения к малейшему проявлению самостоятельной активности маленького человека...Иначе вам так и придётся всю жизнь опекать воспитанника...В любом деле...». То есть развитие высшей психической деятельности тесно связано с предметно-практической деятельностью, прежде всего, рук, а не только со словами, речью и звуком. Человеческая психика начинается с малого, незаметного, с умения обращаться по-человечески с предметами быта.

Пределным примером стойкости тяжелобольного человека является жизнь и творчество мексиканской художницы и выдающейся женщины XX

века Фриды Кало (кстати, она была убеждённая коммунистка; её хоронили даже под красным стягом). Виталий Вульф в книге «Великие женщины XX века» посвятил ей короткий, но выразительный очерк «Радость и боль». В семь лет Фрида, которая росла сорванцом, ушибла ногу о корни дерева, после чего боль стала её постоянным спутником. В начале у неё обнаружили полиомиелит, но она тренировалась постоянно, чтобы преодолеть болезнь. Она добилась своего, но правая ступня атрофировалась, и нога стала короче и тоньше. Фрида всегда отличалась редким жизнелюбием, красотой и обаянием, привлекала к себе мужчин. Вместе со своим женихом 17 сентября 1925 года она ехала в переполненном автобусе, который на перекрёстке столкнулся с трамваем. Юношу выбросило из окна автобуса, он практически не пострадал, а Фриду насквозь пронзило металлическим поручнем. Её страдания были невыносимы. Врачи не оставляли ей шансов на жизнь, у неё был перелом четвёртого и пятого поясничных позвонков, три перелома в области таза, одиннадцать переломов правой ноги, вывих левого локтя, глубокая рана брюшной полости, произведённая железной балкой, которая вошла в левое бедро и вышла через влагалище. Обнаружился также острый перитонит и цистит.

Чего стоило Фриде борьба за жизнь, знают лишь люди, тяжело раненные на войне, искалеченные в результате автомобильных и других аварий, раны которых называют несовместимыми с жизнью! Дай Бог, чтобы подобных страданий ни один человек не испытывал никогда! Фриде Кало помогло, наверное, врождённое жизнелюбие, забота близких и зеркало, которое подвесили над её кроватью. Под его влиянием у неё появилось страстное желание рисовать. Она начала изображать себя и своё истерзанное тело. В ней жила также неутомимая жажда любви, которая воплотилась в огромное чувство к известному художнику-монументалисту, неутомимому бабнику, жизнелюбу, коммунисту Диего Ривере. 21 августа 1929 года в возрасте 22 лет Фрида Кало вышла замуж за Диего Риверу, который был на 20 лет старше. Их любовь прошла множество испытаний, включая увлечение Фриды Львом Троцким (в январе 1936 года он прибыл в Мексику: политическое убежище было ему предоставлено по ходатайству Риверы, а разместился он с женой первоначально в семейном доме Фриды). Как отмечает В. Вульф: *«Историки предполагают, что если бы Диего узнал обо всём вовремя, Троцкий бы погиб, не дожидаясь ледоруба Рамона Меркадера в 1940 году».*

Фрида тем временем приобрела мировую известность как художница. В ноябре 1938 года в Нью-Йорке прошла её персональная выставка, ей покорились Париж. Её картины покупали, у неё были романы с мужчинами, она стала подлинной сенсацией, одевалась в яркие национальные одежды, к ней вернулся Диего Ривера, и они вторично поженились в декабре 1941 года. Но здоровье Фриды продолжало ухудшаться. Она перенесла несколько операций на позвоночнике (их было за всю жизнь 32), постоянную боль не снимал даже морфий, тяжёлые корсеты (кожаные, гипсовые и даже

металлические) поддерживали её спину. Готовясь к очередной операции, она написала картину «Раненый олень» (спина оленя утыкана стрелами), а после операции – «Древо надежды». На этом полотне была изображена Фрида на носилках с израненной спиной, а перед ней стоит другая Фрида, в руках которой корсет и плакат с надписью: *«Древо надежды, стой прямо»*. Было понятно, что Фрида устала жить и бороться с болью. Её всё чаще посещает мысль о смерти, она предприняла несколько попыток самоубийства.

В конце жизни (она умерла 13 июля 1954 года от пневмонии), когда после начавшейся гангрены ей ампутировали ногу, она писала своей подруге: *«Мне ампутировали ногу, таких страданий я не испытывала никогда в жизни. У меня никак не проходит нервный шок, в организме всё нарушилось, даже кровообращение»*. Тем не менее, её поддерживает любовь к Диего Ривере, она признаётся подруге: *«С операции прошло шесть месяцев, и вот, как видишь, я ещё здесь, я люблю Диего больше, чем кого-либо, и надеюсь ещё быть ему полезной и заниматься живописью в полную силу, только бы с Диего ничего не случилось, потому что, если бы Диего умер, я обязательно последовала бы за ним. Нас похоронят вместе... Он мой сын, он моя мать, мой отец, мой супруг. Он моё всё»* (Ж.- М. Г. Леклезю «Диего и Фрида»).

Голубой дом Фриды Кало превращён сейчас в музей, там всегда многолюдно. Она стала одной из икон жизненной стойкости, память о ней превратилась в религию, которую называли «калоизм».

Незадолго перед её смертью (16 июля 2013 года) читала я очерк о Фриде Кало дочери своего друга, Александра Александровича Вакуленко из г. Солнечногорска Московской области, - Алёне Вакуленко. Её жизнь стала для меня примером стойкости и жизнелюбия. В 8 лет Алёна стала инвалидом, так как ревматоидный полиартрит не лечится, а применение гормональных препаратов лишь усугубило болезнь. Во время своего пребывания в реанимации Алёна стала свидетелем нескольких мучительных смертей других детей, но родители забрали её из больницы, а отец, Александр Александрович Вакуленко, освоил многие секреты лечения травами и народной медицины, чтобы поддерживать жизнь любимой дочери.

Мне трудно и, одновременно, легко говорить о судьбе Алёны. Трудно потому, что её и отца Алёны я хорошо знаю, больше года была свидетелем последнего этапа её жизни, общалась с нею, иногда читала что-то вслух. Мне легко говорить о ней потому, что она была, как мне кажется, счастливым человеком! Несмотря на то, что её тело не смогло развиваться должным образом, руки и ноги почти не работали (с 8 лет она передвигалась лишь в инвалидной коляске, а последние 6 лет, в основном, Алёна лежала или сидела на постели – умерла она возрасте 35 лет), голова была ясная, ум – живой и пытливый. Алёне было интересно всё: она многое знала и помнила, смотрела самые разные телепередачи, общалась с близкими и немногочисленными друзьями по Интернету, много смеялась и шутила. Она была терпелива к своей болезни, не обижалась на людей, с ней легко было общаться, так как она охотно поддерживала разговор на любую тему, отзывалась на шутку,

любила простые подарки и новости. Она хотела жить до последнего дня, просила отца в очередной раз спасти её, облегчить состояние (Александр Вакуленко делал это неоднократно: снимал отечность, боли, своим уходом и специальными процедурами облегчал страдания). Жизнелюбие Алёны ещё раз подтверждает идею, что **духовное здоровье, состояние сознания полностью не зависит от физического состояния, телесного здоровья.**

Основная причина стойкого жизнелюбия Алёны Вакуленко, как мне кажется, связана с её отцом, Александром Александровичем Вакуленко, который не только поставил цель продлить жизнь своей дочери, и делал это очень умело, но и старался развивать её ум и волю, он находился с ней **в постоянном и содержательном диалоге.** Они много времени днём и даже ночью проводили вместе, часто шутили, обсуждали самые разные темы; Алёна была в курсе дел отца, всех проблем семьи. А ведь А.А. Вакуленко выпала нелёгкая судьба! Более 12 лет на его попечении была не только Алёна, но и два других инвалида: жена Елена и младшая дочь Наташа. Наташа была инвалидом детства (родовая травма), а жена Елена от переживаний за детей заболела раком. Все те, кто получил этот недуг в одно время с ней, умерли, а её муж поддерживал в течение 12 лет специальными процедурами и травами. Елена умерла в 2001 году. Дочь Наташа свободно передвигалась на костылях или в инвалидной коляске, хотела жить, многим интересовалась, посещала православный храм, но погибла в результате несчастного случая: в больнице, в 2011 году, ей сделали сердечный укол, хотя у неё был заворот кишок, и нужна была срочная операция.

Как жил Александр с тремя инвалидами на руках, - долго рассказывать! Овдовев, он не сдал своих больных дочерей в приют. Будучи военным пенсионером, он старался обеспечить жизнь детей на должном уровне; отправляясь для сбора трав в Крым (он родом из г. Севастополя) или в подмосковный заповедник, оставлял их на попечении помощницы (как правило, они были мигрантами из Молдавии и никогда не подводили его). Александр – очень приспособленный к жизни человек, открытый и смелый, бывший авиадиспетчер, ставший предпринимателем по вине «перестройки» и целителем по причине болезни близких людей. Таким образом, причина жизнестойкости Алёны, в основном, была связана с её отцом. Она была нужна ему, любима им, поэтому ей хотелось жить, хотя борьба за существование иногда была для неё мучительна и сложна: каждый день был расписан почти по минутам, Алёна сама тщательно контролировала процесс лечения и постоянно искала новые средства. Надежда на облегчение и даже на чудо не покидала её до последнего дня... **Мне кажется, когда жизнь человека становится особенно невыносимой, на помощь ему приходит смерть!**

В.Т. Кондрашенко, Д.И. Донской, С.А. Игумнов в работе «Общая психотерапия» отмечают, что в России на подготовку врачей затрачивается 7800 часов, из которых 97 процентов приходится на изучение тела и

заболеваний отдельных органов и лишь 3 процента – на психологию. *«И это средневековое мышление тянется от Парацельса. Именно он 25 июня 1527 г. публично сжѐг книги Гиппократ, Галена, Авиценны, назвав их самих «великими шарлатанами», учившими, что врач должен хорошо знать не только то, что действует на человека, но и те внутренние природные силы в самом организме, которые воспринимают это воздействие».* Парацельс сравнил болезнь с сорняком, который нужно найти и вырвать с корнем. Эти авторы отмечают, что поэтому *«нынешний врач многое знает о клетках, органах, тканях и почти ничего – о человеке. Чрезмерная вера в лабораторно-инструментальный метод исследования привела к тому, что анализ мочи изучается глубже, чем сам больной. Не менее 50 процентов из тех, кто обращается в поликлиники и стационары с соматическими жалобами (по поводу заболевания внутренних органов), по существу практически здоровые люди, нуждающиеся лишь в коррекции эмоционального состояния».*

Русский врач XX века, известный во всѐм мире, **А.С. Залманов**, стоял на стороне *«аутофармокологии организма»*, то есть на страже его естественных защитных средств. Он отмечает, что *«нездоровое изобилие фармацевтического арсенала должно уступить применению минимума лекарств и максимуму силы действия, если хотят снять блокаду с механизма ауторегуляции».* В книге *«Тайная мудрость человеческого организма»* он приводит такой факт: *«Почти сто лет назад великий французский клиницист Труссо (Trousseau) поставил в медицинской клинике Hotel Dieux следующий опыт: в течение года он вѐл 50 % всех больных одной и той же болезнью без лекарств, в другие 50% больных той же болезнью лечил обычными лекарствами. Процент выздоровления был один и тот же в обеих группах. Этот замечательный урок совершенно забыт».* А.С. Залманов предлагал сокращать бюджет медицинских учреждений путѐм уменьшения применения лекарств на 90% за сѐт расширения сети гидротерапевтических учреждений и диеты. К сожалению, реализация данной идеи потребует не только отказа от господства *«рыночной экономики»*, но и изменения всей структуры потребления и даже образа жизни большинства людей.

А.В. Фалеев в книге *«Ошибки системы Малахова»* пишет, что в глобальных многолетних исследованиях американских врачей в конце 1990 годов было показано, что 75% болезней связаны с психоневротической причиной, и лишь 25% не имеют связи с психикой. Вещества, выделяемые нервными клетками, могут напрямую воздействовать на клетки иммунной системы. Неумение противостоять хроническим стрессам увеличивает риск онкологических заболеваний в 6-8 раз, ишемической болезни сердца, гипертонии, язвенной болезни желудка в 4-5 раз, обычной простуды – в 3-4 раза. **На сегодняшний день 40% на селе и 75% в городе обращений в клинику – люди с неврозами, в основе которых лежат хронические стрессы.** Предполагается, что уровень смертности от суицидов к 2020 году

превысит показатели смертности от рака. **Поэтому основная задача сейчас – повысить уровень психологических знаний.**

О психических болезнях мы скажем в **разделе 1.6**, но надо признать, что взгляды на природу почти любой болезни во все времена не были однозначны, поэтому я должна сказать о **необходимости сочетания народной медицины (традиционной) и профессиональной**, которая зачастую проявляет себя как медицина ортодоксальная. Убеждена, что «мракобесие» могут проявлять как народные целители (не говоря уж об «экстрасенсах») так и врачи-профессионалы, которые не всегда обладают широтой взглядов, системностью мышления, должным опытом и даже временем, чтобы их, по сути, тоталитарная вера в единственное средство исцеления не превратилась в «околонаучное мракобесие».

Необходимо также признать, что доверие к знахарям и страх перед колдунами – не только народный обычай, но и действенный метод самосохранения в условиях, когда профессиональная медицина мало доступна или даёт явные сбои, хотя, конечно, вера в реальность той или иной (профессиональной или знахарской) помощи часто играет ведущую роль. Наши современные знания о человеке и его возможностях далеки от совершенства, чтобы абсолютно отвергать веру в те или иные «чудеса», если мы их пока не можем объяснить. В задачи моей книги не входит обзор достижений народной или «интегративной» медицины, феноменов Джуны, Фонда Аркадия Петрова и многих других (концептуальную и фактическую информацию по этой теме можно найти, например, в книгах И.П.Неумывакина, в «Материалах Международного Форума «Интегративная медицина» за 2007 – 2012 год).

В работе «Повседневная жизнь колдунов и знахарей» Наталия Будур отмечает, что в России, в отличие от Запада, взгляд на колдунов и знахарей даже со стороны Православной церкви никогда не был фанатичным. При этом даже в XIX, в основном, на селе, отмечались факты жестокой расправы над предполагаемыми «ведьмами», которые пресекались властями и подвергались судебному наказанию. При этом *«народный взгляд на чародейство был не демонологическим, а исключительно пантеистическим»*, даже *«чёрт представляется существом более комичным, чем грозным, более добродушным, чем злобным»*. Наш народ предполагал, что в природе существуют силы, известные и подвластные отдельным личностям. При этом знахарство, как и колдовство, могло быть как природным, врожденным, часто передаваемым по наследству или перед смертью другому лицу, так и на основании обучения. Причинами болезней в народе считались как осязаемые и видимые факторы (например, увечья, непосильные нагрузки, паразиты и т.п.), так и неизвестные, таинственные, сверхъестественные (например, состояние одержимости).

Представление о причине болезни, конечно, всегда связано с моделью мира, в которой, наверное, главным является **принцип деления мира на «свой» и «чужой»**, то есть: на привычный, подвластный контролю,

доброжелательный к человеку, и непривычный, опасный для жизни и здоровья. При этом факторы различной степени освоенности могут принадлежать как природе, так и социуму. Приходящая как бы «извне» болезнь часто означала нарушение сложившегося баланса между «своим» и «чужим», что требовало применения магического ритуала. Н. Будур пишет в своей книге: *«можно говорить о знаковом характере болезни. А любое лечение – в основе своей ритуал, нацеленный на восстановление привычного и справедливого порядка вещей»*. В традиционном обществе, в котором привычный порядок вещей связан с необходимостью выполнения общепринятых норм и правил морали, их нарушение часто трактовалось как нечестивое действие, отсюда известное тождество между «болезнью» и «нечистотой». Причём, если наш век видит, прежде всего, «нечистоту» телесную, биологическую заразу, то в народном сознании бытует представление о связи болезни, прежде всего, с «нечистотой» душевной, связанной с потусторонней, сверхъестественной силой.

Справедливо, на мой взгляд, утверждает современный знаток восточной медицины, философ и врач Эмма Иосифовна Гоникман в книге «Психосоматика в Восточной медицине»: *«Для западной медицины характерно дифференцированное отношение к патологии физического тела, с одной стороны, и умственной и духовной сфере, с другой. В настоящее время это обстоятельство является одной из причин кризисного положения западной медицины»*. Но она полагает, что несмотря на то, что *«жизнь – это неразрывное единство»*, *«существуют механизмы, воздействие на которые приводит в соответствие все структуры и создаёт равновесие, обеспечивающее жизнедеятельность всего организма...Таких систем четыре, благодаря их совместному усилию создаётся то состояние, которое можно назвать самодостаточностью»*. Самодостаточность создают: система генетических факторов; нервная и эндокринная система и кровь. Э.И. Гоникман критикует подход, при котором причины всех болезней (в том числе наследственных) видят только в отдельной клетке организма (или в её ядре), так как, *«изучив работу клеток, следует искать те механизмы, которые управляют этой работой. И анатомия физического тела должна быть дополнена анатомией его энергетических факторов обеспечения»*. При этом система энергетических меридианов формируется у эмбриона ещё до того, как развиваются органы и ткани. Эта система *«представляет собой спирально-энергетический механизм, посредством которого излучения космических тел передаются в клеточные и физиологические структуры»*, то есть это механизм связи между внутренним миром человека и внешним миром.

Помимо общепринятого достаточно жёсткого разделения психики и физиологии современная медицина чрезвычайно дифференцирована, поэтому человек, как целое существо, зачастую пропадает из поля её зрения. Узкая специализация в медицине приводит не только к разделению психики и соматики, физиологии, но и к заикливанию на отдельных органах тела.

Кроме того, преобладает, в основном, **лечение, основанное на устранении симптомов организма, а не причины**, которая, к тому же, редко бывает единственной, то есть **болезнь – это почти всегда совокупность нескольких причин**, сочетание генетической, наследственной предрасположенности с образом жизни, внешними условиями и воздействиями, даже характером и мышлением человека. И хотя, как считал и Фрейд, мы все отчасти больны, то есть, имеем те или иные симптомы, окончательный вывод о наличии болезни зависит *«от количества затребованной таким образом /через «бесполезные акты», то есть симптомы/ энергии»*. На примере психического недуга в двадцать восьмой лекции своего «Введения в психоанализ» он так определил суть этого подхода: *«Различие между душевным здоровьем и неврозом выводится из практических соображений и определяется по результату – осталась ли у данного лица в достаточной мере способность наслаждаться и работоспособность? Оно сводится, вероятно, к релятивному отношению между оставшимся свободным и связанным вытеснением количествами энергии и имеет количественный, а не качественный характер»*. То есть симптомы – это лишь способы, поводы для связывания, вытеснения энергии организма, отвода её от решения насущных жизненных проблем, от которых человек стремится уклониться. Так формируется болезнь.

Существенным отличием болезни от симптомов является, по Фрейду, её устойчивая *«способность образовывать новые»* симптомы, вред которых заключается, прежде всего, в тех *«душевных затратах»*, которые они поглощают. **Возможно, тот же «количественный энергетический подход» лежит и в разрешении вечного противоречия между жизнью и смертью** (Эросом и Танатосом; стремлением либидо к жизни и влечением к смерти по Фрейду). Человек, оказавшись в условиях сильных физических и психических перегрузок, иногда обрекает себя на смерть либо сознательно и добровольно (через самоубийство), либо бессознательно через болезнь. При этом Фрейд очень детально показал, что у человека, испытывающего сильные мучения (это было и с ним самим), желание умереть и тем самым прервать свои мучения могло существовать наряду с желанием жить и продолжать борьбу. К этому выводу, как указывает его врач Макс Шур в биографии Фрейда, тот пришёл не только из-за стойкой приверженности к дуалистическим построениям, а, прежде всего, потому, что это помогало ему самому бороться со страхом смерти. **Наличие желания жить считается очень важным условием для исхода любой тяжёлой болезни**. Но при этом Фрейд отличал сознательное и бессознательное стремление (*желание*) жить от *влечения* к возврату в неживое состояние, к разрушению. Он также предполагал, что *либидо* стремится обезвредить это саморазрушительное стремление, отвлечь его от организма и направить против объектов внешнего мира. *«Тогда это влечение уже именуется влечением к разрушению или волей к власти. Часть этого влечения непосредственно ставится на службу сексуальной функции, где играет очень важную роль. В этом заключаются*

истоки садизма» (концепция «инстинкта разрушения» или агрессии – неотъемлемая часть психоанализа). Тем не менее, биограф Фрейда М. Шур приводит его высказывание, вступающее в противоречие с инстинктом смерти. В одном из писем к другу (Джонсу) он пишет: «Я думаю, что обнаружил, что стремление к вечному покою не есть нечто первичное, но выражает потребность избавиться от присущего старости чувства ненужности, особенно остро обнаруживающего себя в ничтожнейших мелочах жизни».

Мне представляется, что **рассмотрение соотношения желания жить и умереть можно вести не только с количественных, но и качественных позиций.** Да, наверное, реальный баланс энергии, вкладываемый сознанием и бессознательным в инстинкт жизни или смерти, играет роль. Но каким образом этот баланс создаётся? И как можно на него повлиять? Даже структурные построения личности по Фрейду («Я», «Оно» и «Сверх-Я») и то дают нам многочисленные варианты решения этой проблемы. Если дело в энергетике противоположных инстинктов («Оно»), то вмешательство «Я» или «Сверх-Я» может изменить этот баланс в ту или иную сторону. Вот почему стойкое желание умереть, которое некоторые люди испытывают годами, не всегда претворяется в жизнь и даже не превращается в явную болезнь (даже психическую). Возможно, «Сверх-Я» не даёт санкцию на смерть или болезнь. Возможно, такое положение характерно для весьма духовных людей, имеющих особую жизненную миссию, если даже они от неё уклоняются. В другом же случае, когда человек хочет жить даже на смертном одре, просит спасти его, либо вообще ничто не предвещает его скорую гибель, а при этом умирает или гибнет как бы случайно, даже наличие сильного либидо, стремления к жизни не помогает. «Сверх-Я» неумолимо приводит приговор в исполнение. Для себя я сделала вывод: хотеть или не хотеть жить – не достаточно для осуществления выбора. Есть некие личностные, надличностные структуры (бессознательные и сверхсознательные), либо их совокупность, которые и реализуют тот или иной исход борьбы противоположностей, осуществляют выбор.

Продолжая тенденцию приверженности народной медицины к системному взгляду на природу болезни (соединение материальных, духовных и социальных факторов воздействия на человека), профессор И.Д.Барчук (ему вторят многочисленные авторы пособий по здоровому образу жизни – от индийских йогов, китайских даосов, христианских подвижников и других мудрецов древности до Б.Брэгга, Шелтона, Ю.С. Николаева, К.Б. Бутейко, Г.С. Шаталовой, Г.П. Малахова и т.п.) утверждает: *«Ухудшение физического здоровья людей в современных условиях вызывается «цивилизованным» образом жизни, которое избрало человечество, пользуясь умом и представлениями, унаследованными от дикого мира. Люди вместо разумной и счастливой жизни непрерывно убивают себя войнами, конкуренциями, стрессами, глупыми страстями и увлечениями, рисковыми играми, плохим питанием, алкоголем, курением*

табака, наркотиками, опасными технологиями и прочими «свободами» и нелепостями так называемой «цивилизации». Пройдя значительный исторический путь развития, человечество не смогло выработать условия жизни и социальные законы, достойные человека для его всестороннего развития и счастливой здоровой жизни». Поэтому для достижения идеала человеческой жизни: **«Нужны новые организационные и экономические решения, новый мировой порядок, повышение требования к самому человеку»**.

9-я научно-практическая конференция «Философские проблемы биологии и медицины: стандартизация и персонализация» при Московском государственном медико-стоматологическом университете им. А.И. Евдокимова (сборник «Философские проблемы биологии и медицины. Выпуск 9. Стандартизация и персонализация»), **выявила дилемму «стандартизация-персонализация» и проблему необходимости постоянного изменения («переформатирования») модели реальности (подробнее в разделе 5)**. В докладе Д.В. Михалы было отмечено, что «история биомедицины – это череда примеров того, как вопрос о болезни сводился к вопросу о патологии органа, ткани, клетки и, наконец, гена. Человеческий организм мыслился как машина, где для испортившегося элемента всегда можно найти замену или воздействовать на него, используя конкретную технологию». Диагностика на основании анализа симптомов дополнилась исследованием генома. Тем не менее, не сработала «исходная идея о том, что конкретные гены способны отвечать за происхождение конкретных заболеваний, ...перестал работать и принцип «генетического детерминизма». «В сущности, наука постгеномной эры вынуждена отказаться от идеологии детерминизма в пользу идеологии риска и неопределённости». На этом фоне, как отметил в своём докладе В.И. Моисеев, **«большой резонанс получил феномен так называемой «персонализированной медицины (Personalised Medicine)» РМ...»**, хотя за её «фасадом» зачастую кроется жёсткая рационализация проблемы происхождения болезни, основанная на редукционном детерминизме генетического, наследственного подхода. В.И. Моисеев отмечает: **«Да, медицина должна быть более персоналистической, превентивной, предикативной и партикулярной, но уже не в смысле биоинженерной модели, но в рамках смысла и идей более интегративного и гуманитарного подхода»**. Такой подход, отмечает этот философ и врач, продиктован **«холистическим смыслом» человеческого существа и его уникального и, одновременно, динамического бытия**.

На практике **персонализированная медицина** - это оптимизация терапии, **«базирующаяся на генетическом тестировании предрасположенности к болезням, индивидуальном подборе лекарственных препаратов и определении схемы лечения на основании генетических особенностей пациента»** (статья Н.Н. Седовой, О.Н. Карымова в то же сборнике). Но **«внедрение технологий персонализированной медицины**

обострит многие этические проблемы». Этические проблемы затрагивают не только такие медицинские действия, как прерывание беременности, экстракорпоральное (внетелесное) оплодотворение, суррогатное материнство, но и выбор лечения при страдании и принятии решения при эвтаназии. Кстати, вице-президент РАМН, главный педиатр Минздравсоцразвития РФ Александр Баранов сообщил, что 75% детей, рождённых в результате ЭКО, являются инвалидами (статья В. Деминской). Проблему развития подобных детей никто пока системно не изучал. Проблема повышения *«качества жизни безнадежно больного человека»* и *«право на «достойную смерть» с её духовными проявлениями породила «развиваемую во всём мире паллеативную помощь»*. Таким образом, **«биомедицинская модель» болезни не учитывает множество социальных, психологических и поведенческих факторов, имеющих отношение не только к выбору лечения, но и определению причин болезни.** Выход во многом предлагает **«биопсихосоциальная модель болезни»**, возникшая в конце 70-х годов XX века и сводимая, в основном, к диаде: биологическая предрасположенность и психосоциальные факторы. Так постепенно вызревала *«необходимость возврата к холистическому или целостному подходу в медицине»*. Появилась *«специальность «медицинская валеология»*, занимающаяся не болезнями и не больным организмом, а индивидуальным здоровьем индивидуума» (статья В.С. Балакшина). Данный подход требует также введения гуманистического (с его пониманием пациента как личности и гиперответственностью врача) и этического принципов в развитие и применении медицинских технологий. Возникновение **биоэтики** в том же сборнике анализирует Ю.А. Лязина. Биоэтика связана с необходимостью осмысления развития таких технологий и направлений медицины, как генная инженерия, биотехнологии, трансплантология и техническое перевооружение медицины, а также с *«усиленным вниманием к правам человека»*, с правом выбирать отношение к собственному здоровью и лечению. (На мой взгляд, для гармонизации абсолютного права личности остаётся лишь один шаг к признанию также права общества и государства «принуждать» человека к здоровому образу жизни и даже навязывать ему обязательную диагностику здоровья и способ лечения).

Этический аспект *«трансгуманизма»* - это *«современное течение, утверждающее, что человек в нынешнем виде не является венцом эволюции»*, поэтому трансгуманизм не только ставит задачу дальнейшего его совершенствования, но и избавления от страданий с помощью использования биотехнологий, например, стимуляции мозга, *«совершенных дизайнерских наркотиков и генной инженерии (репродуктивной революции) для достижения человечеством одновременно сверхсчастья и сверхума»*. Рассматривая все эти декларируемые трансгуманизмом перспективы, автор статьи из данного сборника Е.В. Введенская отмечает, что Д. Пирс видел в

этом конец существованию человечества «в связи с нарушением информационной восприимчивости к раздражителям среды».

Аналогично истории медицины в отношении телесных болезней, в психиатрии также была отмечена конкуренция «*органицистского*» и «*психологицистского*», то есть основанного на примате соматических нарушений или психических феноменов (статья А.С. Игнатенко в сборнике «Философские проблемы биологии и медицины. Выпуск 9. Стандартизация и персонализация»). Дальнейшее развитие психиатрии по пути её персонализации, породили не только психоанализ, но и стремление принять в расчёт любой «бред» больного, его фантазии, что позволило не только ограничить практику «карательной психиатрии», её репрессивных мер, но и привело к крайне индивидуализированному подходу к любому безумию и расцвету антипсихиатрии (подробнее в **разделе 1.6**). Всё это потребовало от медицины поиска баланса «*между стандартным и уникальным*», биологическим и социально-психологическим подходами к больному и болезни.

По-видимому, **научное и общественное отношение к болезни** нуждается, прежде всего, в комплексном подходе с точки зрения **значимости соматики и психики и взаимоотношения человека с природной и социальной средой**. Более того, к сожалению, излечение требует не только и не столько внешнего воздействия профессиональной медицины, сколько изменения личности, сознания и психики самого больного. Поэтому **в некоторых случаях и для многих людей «проще умереть, чем измениться»**. В этом, наверное, заключена тайна и смысл смерти.

О некоторых комплексных методах поддержания физического и духовного здоровья скажем в **разделах 3 и 6**. Тем более что «*новое – это хорошо забытое старое*».

1.6. Неприкаянные души, сумасшествие и тюрьма одиночества

*«Не дай мне бог сойти с ума,
Уж лучше посох и сума»
А.С. Пушкин*

*«...кто же скажет брату своему «рака»/пустой человек/, подлежит синедриону; а кто скажет «безумный», подлежит геенне огненной»
Евангелие от Матфея, глава 5, п. 22*

Зарубежные авторы (Р.Л.Аткинсон и другие) в «Ведении в психологию» приводят следующий **перечень психических аномалий**

- аномальное поведение;
- расстройства тревожности (панические расстройства, фобии, обсессивно-компульсивные расстройства);

- расстройства настроения (депрессии, биполярные расстройства);
- болезни расщепления личности;
- шизофрения.

В этом сборнике приведена такая **классификация психических расстройств**:

1. Нарушения нормального развития, проявляющиеся в раннем возрасте. Это: умственная отсталость, аутизм, нарушение внимания, гиперактивность, нарушение речи и другие.

2. Делирий, деменция, амнезия и другие когнитивные нарушения (временно или постоянно нарушена работа мозга, что может быть в результате старения, интоксикации, из-за болезней и т.п.).

3. Нарушения, вызванные психотропными средствами (в том числе, алкоголем).

4. Шизофрения (группа расстройств, связанная с утратой связи с реальностью).

5. Расстройства настроения (в том числе, его резкая смена).

6. Расстройства тревожности (паника, фобии, навязчивые мысли, посттравматические стрессовые расстройства).

7. Психогении (органическая составляющая отсутствует, преобладает психическая; например, это ипохондрия – чрезмерная озабоченность своим здоровьем).

8. Диссоциации (временные изменения функций сознания, памяти, вызванные эмоциональными проблемами).

9. Сексуальные расстройства (транссексуальность, импотенция, влечение к детям и т.п.).

10. Нарушения потребления пищи (анорексия, булимия и т.п.).

11. Расстройства сна (бессонница, излишняя сонливость и т.п.).

12. Искусственные нарушения (намеренно вызванные или изображаемые симптомы).

13. Нарушения контроля за импульсивными желаниями (например, kleptomania, то есть неудержимое воровство, повышенный интерес к азартным играм, пиромания и т.п.)

14. Расстройства личности (асоциальное поведение, нарциссизм и т.п.).

15. Другие состояния, имеющие клинический интерес (проблемы брака и семейных отношений, учёбы и работы).

Г.Г. Лафлин, один из организаторов евгенических движений в США, разделял «социально неадекватных людей» на девять категорий. Это: 1) слабоумные, 2) сумасшедшие (включая психопатов), 3) преступники (включая тех, кто не считается с интересами общества и не исполняет свои обязанности), 4) эпилептики, 5) пьяницы и наркоманы, 6) больные, 7) глухие, 8) калеки, 9) нуждающиеся в помощи (сироты, тунеядцы, бездомные, бомжи и нищие). (Т. Рёдер, Ф. Киллибус, Э. Бёрвелл «Психиатры: люди за спиной Гитлера»).

В статье «Минздрав пересмотрит стандарты оказания психиатрической помощи» (газета «Известия» 2 июля 2013) сообщается, что на психиатрическом учёте в стране стоит больше 1,5 миллиона человека (это те, у кого выявлено психическое заболевание). Ещё 2,16 миллионов – обращаются за *«консультативной помощью»*. По оценкам Всемирной организации здравоохранения от психических расстройств страдает не менее 10% россиян (14-15 миллионов человек). Самым распространённым из расстройств считается депрессия.

Феномен психического выгорания, как проявление перенапряжения психики, мы рассмотрим в **разделе 3.2.**

В психиатрической практике существует проблема с определением нормы. В книге Л.М. Балабановой «Судебная патопсихология (вопросы определения нормы и отклонений)» делается попытка определить психическую норму как процесс, который можно сравнивать с процессом развития психического отклонения от нормы. Автор приводит основные **уровни психических расстройств:** *вменяемость* (соответствует психическому здоровью); *уменьшенная вмняемость* (соответствует пограничным состояниям и непсихотическому уровню психических болезней); *невменяемость* (соответствует психотическому уровню).

Основоположником патопсихологии, то есть науки о нарушениях психики в России во многом считают психиатра В.М.Бехтерева. Представители его школы изучали расстройства восприятия и памяти, мыслительной деятельности, воображения, внимания и умственной работоспособности. Вторым крупным центром отечественной психиатрии после Психоневрологического института Бехтерева Л.М. Балабанова называет психиатрическую клинику С.С. Корсакова, организованную в 1887 году при медицинском факультете Московского университета. На становление патопсихологии также оказали большое влияние идеи выдающегося советского психолога Л.С. Выготского.

В монографии психолога В.Д. Шадрикова «Психологическая характеристика нормального человека, или познай самого себя» рассматриваются **различные подходы к характеристике «нормального человека»**. Он пишет: *«З. Фрейд считал, что нормальный человек должен быть способен любить и работать, Р. Кэбот расширил этот перечень – он должен быть способен работать, любить, играть и молиться. М. Ягода отмечает, что здоровая личность «активно овладевает своим окружением, демонстрирует определённое единство личности и способна правильно воспринимать мир и себя»*. Далее Шадриков ссылается на подход В. Штерна, который понимал индивидуальность как единство в многообразии и провозгласил *«системный подход»* в сочетании с выделением *«существенных качеств»* личности для *«структурирования внутреннего мира»* человека.

Но какова же структура «нормального человека»? К сожалению, за деревьями, то есть многочисленными качествами личности, структуры я так и не увидела. Кроме структуры, предложенной К. Юнгом и Г. Айзенком, основанной на принципе деления круга на четыре равных сектора, символизирующих основные темпераменты человека: холерик, сангвиник, флегматик и меланхолик. К этому «крестообразному» разделению круга привязано другое деление на основе двух оппозиций: *«нестабильность-стабильность»* и *«интравертность-экстравертность»*. Айзенк ввёл третью типологическую оппозицию: *«упорство – уступчивость»*.

В.Д. Шадриков приводит и другие подходы к структурированию многочисленных свойств, характеристик личности, которые с успехом используются в современной психологии. Он отмечает, что проблему нормальной личности одним из первых поставил Гордон Олпорт. В его представлении «норма» - это, прежде всего, *«руководящий стандарт»*. Шадриков констатирует: *«Среди качеств, характерных для нормального человека, различные авторы выделяют: способность пользоваться языком, личную и социальную ответственность, овладение идеалами, самоконтроль, наличие демократического общественного интереса, чувство вины и искупления, целеустремлённость, настойчивость, адаптируемость, хороший характер, самообладание, уверенность в себе, объективность, мужественность, стремление к самопознанию, способность любить и работать»*.

На мой взгляд, здесь перечислены лишь «положительные» проявления личности, то есть в понятии «норма» они абсолютизируются. А разве «нормальная» личность не может при резкой смене условий существования, например, проявлять «неадаптируемость», либо «плохой характер», становиться агрессивной и даже воинственной? Возможно, как раз «нормальной» в «ненормальных» условиях жизни и будет так называемая «неадекватная» реакция? Я уж не говорю об абсолютизации любого субъективизма под вывеской «объективности»! Вряд ли можно назвать «нормальным» человека, который в экстремальных условиях не захочет дать отпор заклятому врагу или преступнику, не впадает в ярость при виде жестокого обращения с детьми или животными, кто не скорбит при потере близких и распаде родной страны...

В.Д. Шадриков отмечает, что сам Олпорт выделил шесть критериев нормального человека: 1) расширение «Я», 2) самообъективизация, 3) единая жизненная философия, 4) *«чувство общности»*, 5) наличие практических навыков жизни; 6) сострадание ко всем живым существам. Олпорт предложил также свой перечень процессов, которые разрушают норму. Это известные многим «механизмы защиты», в числе которых: *«ограничение мышления конкретным уровнем»* и *«застывание личности на недоразвитом уровне»*... При этом он делает акцент на развитии, становлении личности, а не на её бытии. Мне же представляется, что «развитие и функционирование»

или «становление и бытие», - два неразрывных процесса, поэтому подход Олпорта к определению нормы грешит «однополюсностью».

В.Д. Шадриков приводит также различные представления о здоровой личности А. Маслоу (это 14 критериев), А.Г. Шмелёва, модель структуры личности которого содержит 2090 черт. Есть также предельно краткий перечень из 5-ти свойств. Это: энергичность (экстраверсия); дружелюбие (согласие); совестливость (сознательность); эмоциональность (стабильность); интеллект (или культура). Шадриков объясняет многообразие подходов к определению нормы личности тремя группами проблем: *«идеологическими, методологическими и теоретическими...»*. Теоретическая проблема заключается, прежде всего, в определении сущности человека, то есть, **чтобы определить сущность человека, надо знать: «чего он хочет; что переживает и как; что умеет, какими способностями обладает; что знает»**.

Мне представляется, что в результате **перед нами открывается бесконечная перспектива «информационных моделей» представления о «норме»**. Тем более что, как справедливо отмечает психиатр А.К. Кемпинский, в каждой информационной модели даже психически больного человека содержится частица реальности. Наверное, **необходимы принципиально новые подходы к определению «нормы», «здоровья-болезни» как динамического баланса комплекса (спектра) субъективных и объективных факторов. Норма, возможно, - это процесс и жизнеспособный, социально приемлемый баланс противоположных качеств личности («положительных» и «отрицательных») и степень управляемости их разбросом в любых условиях**. А пока мы вынуждены признать, что определения нормы, оценки ориентируются только на людей социально успешных, адаптированных к своей непосредственной социальной среде (своему или общепринятому ограниченному представлению о реальности). В некоторых обстоятельствах иной человек из всех сил вынужден «симулировать адаптацию», чтобы не попасть в сумасшедший дом, не стать объектом принудительного и далеко не эффективного профессионального лечения психиатров. Иногда вынужденная адаптация (по сути, это приспособление к сложившимся представлениям о норме) достигается ценой утраты собственно «я» и предназначения. Ведь «погоня за ведьмами» и нечистой силой в человеческом обличье – прерогатива не только психиатров. Этим всегда занимались и власти, и церковь, и обыватели, и отдельные лица на протяжении всей истории. Факты религиозного и псевдонаучного «мракобесия» мы уже привели **в разделах 1.3 и 1.4**, чуть подробнее критику психиатрии и концепции антипсихиатрии рассмотрим в **разделе 3.3**; здесь же мы скажем о народном, бытовом «мракобесии» в традиционном обществе по отношению к психическим недугам.

Как пишет Н.Будур («Повседневная жизнь колдунов и знахарей»), в народном сознании на Руси бытовала вера в безграничную возможность

превращения ведьм и колдунов. Они могли превращаться не только в живые существа (волков и лисиц, лошадей и птиц, мух), но и в копыта сена, бревно, иглу и т.п. Вера в оборотней существовала и в Европе, тем более что есть форма безумия, при которой человек воображает себя превратившимся в зверя. Всё осложнялось и тем, что *«выслеживание этих оборотней и придание их суду составляли одну из главных забот администрации и судебной власти»*. Как указывает Н.Будур, подобная практика была связана в древнем обществе с представлениями о мире как арене вечных превращений, метаморфозе одних форм жизни в другие, так как смерть не являлась концом существования, а была началом перехода в *«другую жизнь»*. Существовало как бы единое пространство всех живых и мёртвых. Надо отметить, что данные представления – не только плод религиозной фантазии или воззрений индуизма, буддизма, но и не противоречат материалистическим представлениям о единстве и вечности мира, о вечном круговороте вещества, энергии и информации в природе.

Не менее любопытной и распространённой и поныне является вера некоторых людей в существование живых мертвецов, упырей и вурдалаков, а также разнообразных «энергетических вампиров».

Мы уже отмечали в **разделе 1.5**, что в народном, традиционном сознании болезнь, в том числе психическая, во многом ассоциировалась с «нечистой силой». Отсюда произошли экзерцисы, изгнания бесов в западной христианской церкви; подобные процедуры практикуются и у православных. К числу подобных недугов относится, например, *кликунство*. Н. Будур отмечает в своей книге, что кликушество поражало чаще всего женщин, причём больше всего кликуш в XVIII-XIX вв. было в Московской, Смоленской, Тульской, Новгородской, Вологодской и Курской областях. *«В юго-западном и северо-западном краях России кликушество в чистой форме почти не встречалось. Зато по всему Русскому Северу и по всей Сибири оно было обычным явлением народной жизни, там была распространена особая форма кликушества - в виде «томительной икоты»*. Н. Будур описывает симптомы, присущие кликушеству. В начале кликуша делается печальной, раздражительной, беспокойной, подверженной ничем необъяснимому страху, тоске, испытывает беспричинную ненависть и отвращение даже к близким людям. Часто она страдает головокружениями и головной болью, бессонницей, слабостью, сердцебиением и болью в желудке. Затем может возникать вздутие живота, ощущение трепетания под ложечкой и, наконец, *«чувство – как будто что-то «подкатывается под сердце и ложится тут, как пирог»* (это ощущение зачастую она принимает за присутствие беса). У больной возникает подозрение, *«что она «испорчена»* (часто виновник «порчи» находился в ближайшем окружении). Чаще всего приступы кликушества наступают в церкви, вызываются попытками принятия Святых Таинств. Продолжительность припадков различна: от 10-15 минут до нескольких часов. Кликуша ждёт участия окружающих, становится неряшливой и неопрятной. Выздоровление случается лишь в 20-30% случаев,

чаще болезнь длится всю жизнь. Как сообщает Н. Будур, *«профессор Бехтерев считал «основой» кликушества истерию, а известный русский психиатр Краинский – сомнамбулизм. Несомненно только, что все истинные кликуши отличаются ярко выраженной склонностью к гипнозу, внушению и подражанию»*. Так называемые «бесноватые» отличаются от кликуш главным образом тем, что во время припадков никого не обвиняют в «порче», *«а кричат от имени третьего лица – сидящего в них беса»*. Большинство бесноватых, возможно, - истерички, убеждённые в том, что они одержимы дьяволом. *«По существу русская бесноватость (как явление) – аналог эпидемий демономании, которые почти в течение трёх веков (XV, XVI, XVII) господствовали в большей части Западной Европы»*. Как отмечает З.Фрейд в работе «По ту сторону наслаждения», *«проекция собственных движений на демонов составляет только часть системы, ставшей «миросозерцанием» примитивных народов...»* «Козлы отпущения» широко распространены и в современном мире, что ещё раз подчёркивает неоднородность психического развития человечества. Тем более что любой акт, как отмечает Фрейд, *«являющийся объектом суждения сознания, имеет двойное происхождение – психическое и реальное, но бессознательное»*. Таким образом, **двойственность любого проявления заложена в природу восприятия и осознания мира.**

В народе случались и другие проявления психических недугов: например, воображаемые контакты (в том числе, сексуальные) с теми или иными формами дьявола (змеёй или, у безутешной вдовы, с умершим мужем). Предполагалось, что иногда от подобных контактов рождаются дети, но не обычные, а богатыри, кудесники или *кикиморы*. Иногда женщина, имеющая подобные контакты, сходит с ума или кончает жизнь самоубийством.

О.А. Власова в работе «Антипсихиатрия» описывает **феномен Джона Томаса Персеваля**, родовитого английского дворянина (1803-1876 гг.), «открытого» в XX веке Грегори Бейтсоном, отметившим на его примере *«целительные свойства»* шизофрении. После того, как Персеваль ощутил моральную деградацию мира и примкнул к христианам-евангелистам, стал слушать и внимать голосам, отбросив любые сомнения в их истинности, а вселившаяся в него сила стала приводить в действие конечности, его пытались лечить методами того времени в психиатрической лечебнице: ледяными ваннами, кровопусканием, физическим принуждением. Попав полностью в ловушку галлюцинаций и пробыв в ней несколько месяцев, он начал постепенно сомневаться в истинности голосов, *«стал понимать, что прежняя нерелексивная открытость сфере ощущений и приводит к полному погружению в неё и порабощению»*, то есть мышление и сомнение явились инструментом его выздоровления. Голоса при этом всё более становились на службу размышления, советуя подчинять разум сердцу, а сердце – разуму. Затем он начал работать с дыханием, стал отрабатывать технику управления им, стал вести подробные записи о своём состоянии.

Постепенно он начал замечать других пациентов, сочувствовать им. После многочисленных петиций в разные инстанции он был освобождён из больницы. Голоса постепенно прекратились, он женился, у него родились четыре дочери, жизнь его вошла в нормальное русло. Обо всём этом он написал книгу, анонимно издал её и стал в последствии одним из лидеров общественного движения против сумасшедших домов и противником готовящегося тогда закона о бедных, облегчавшего помещение бедняков в сумасшедшие дома; в качестве опекуна защищал неимущих, а на страницах газет обличал современные порядки. Эдвард Подволл, обратившийся к опыту Персеваля, рассматривал психическое заболевание как **«циклический кризис»**, который может быть успешно пройден. Он выделил шесть его стадий, которые являются специфическими не только для психически больных. Они могут быть пройдены также в состоянии невроза, прозрений, медитаций. Это: 1) *желание* – исходное пространство неудовлетворённости окружающим миром и появление желания душевной гармонии; 2) *жажда* – нарастание желания как потребности в чём-то большем; 3) *принуждённость* – инстинктивная устремлённость к чему-то иному, принимающая иногда форму отчаяния; 4) *божественное* – переживание опыта вхождения в «небесные сферы»; 5) *паранойя* – стадия борьбы с демоническими силами; 6) *ад* – нарастание скорости мышления, ненависти, агрессии, которая может быть направлена и против самого себя. Выход из психоза может проявиться через, своего рода, *трещину* в апогеи цикла, когда возможно переключение и переоценка ситуации, когда открывается дружба и любовь. Подволл утверждал: *«Безумие и здравомыслие сосуществуют. Помрачение сознания и ясность ума идут бок о бок»*. У больного есть островки ясности, поэтому, культивируя их и сомнение, *«расщепляя бред»* и блокируя его, **формируя островки здравомыслия, можно переключиться в иное состояние, «пробудиться от патологического мира»**.

Православная психология рассматривает проблему психического здоровья не только с позиций греховности и отпадения от бога, но и с позиций равновесия, умения избегать крайностей проявления эмоций. В книге А.С. Бочарова, А.В. Чернышева «Очерки современной церковной психологии» рассматриваются различные **типы нарушения личности: пассивные** (импульсивный, действующий по прихоти, и «слабохарактерный», то есть податливый и внушаемый), которые стараются спрятаться за стену обстоятельств или не умеют *«вести перспективное планирование своей жизни»*; **застревающие личности** (часто с «параноидальной акцентуацией», проявляющей себя через сверхценные идеи, патологические страхи, подозрительность, ригидность и догматичность) – к этому типу авторы относят *истероидов* и *шизоидов*. Шизоиды могут иметь очень богатый душевный мир, но остаются заикленными на себе. *«Чем более выражена шизоидная акцентуация, тем более значим для данного человека его внутренний мир, его представления, его «внутренний замок», тем меньше воспринимается внешнее,*

реальное...Шизоид создаёт, или, точнее сказать, пытается создать свою вселенную, свой мир, где всё так, как хочется именно ему. Нетрудно увидеть в этом ...некий вызов истинному Творцу». Тем не менее, как отмечают эти авторы, «есть шизоиды, сумевшие...усилить свои положительные качества ...и смягчить отрицательные...».

На наш взгляд, природу большинства психических недугов можно во многом объяснять бесконтрольным прорывом бессознательного в сознание человека. Это бессознательное может представлять собой как индивидуальный опыт (например, опыт рождения), так и опыт всего человечества, всего мироздания, который, возможно, записан в организме на клеточном и биополевом уровне. В обычных условиях, то есть в «норме» этот опыт блокирован, что диктуется естественным механизмом сохранения индивидуальной жизни. Но в некоторых случаях осуществляется бесконтрольный прорыв этого опыта (не исключено, что это происходит по причине нарушения каких-то общих законов мироздания и человеческого бытия). Такой прорыв может происходить и в результате сильных жизненных потрясений, которые как бы расшатывают психику, устремляют её к одному, «отрицательному» полюсу бытия. **Религиозные и эзотерические практики многих народов, основатели религий и пророки, святые также имеют доступ к более глубинным слоям бессознательного, но осуществляют это по определённым правилам.** Они умеют противостоять расшатыванию психики, формируя в сознании и в бессознательном (через молитву) сильный «положительный» полюс. Во всяком случае, о психике человека мы знаем пока очень мало. А методы её исцеления находятся, в основном, на зачаточном и эмпирическом уровне, либо сводятся исключительно к подавлению «негатива». «Позитив» наука и социальная практика в качестве компенсации создавать почти не умеют, в отличие от религиозных систем. Тем более, не могут они **структурировать и управлять пространством сознания** (бессознательного) человека, что также во многом уже доступно религиозной практике (в большей степени, наверное, буддизма).

Доктор медицины Бжезинский в предисловии к книге А. Кемпинского «Меланхолия» констатирует: «...наше столетие нельзя назвать радостным. Естественная радость восприятия жизни становится всё более редким явлением, а печаль – всё более распространённым. В психиатрии...экспансия печали обнаруживается....всё большим распространением симптомов депрессии...».

Психиатр, руководитель Российского суицидологического центра в 1992 году (газета «Россия», 18-24 марта 1992 г.), Айна Григорьевна Амбрумова признаётся: «...суть жизни – одиночество. Мы все очень одинокие люди. Одинокие даже в своих семьях, а это ещё хуже. Пишут 15-16-летние девочки: спасите нас от одиночества! Они врут? Нет! Другая группа: 30-40 лет. Тяжёлые обиды, обман, предательство. Мало любви, удовлетворённых желаний – нуль. Шестьдесят лет – совсем плохо. И уже

никаких перспектив. Загляните в дома престарелых, у всех по двое-трое детей. Холод берёт. А в Закавказье, будь то Армения или Азербайджан, детей у обитателей домов престарелых нет ни у кого....».

Амбрумова отмечает, что, как это ни парадоксально, психологически на войне выжить даже легче, чем в мирное время в стране, потерявшей ориентиры развития, так как сейчас **большинство людей находятся в глубочайшем стрессе**, что является причиной роста самоубийств (если при царизме на 100 тысяч человек было 3 самоубийства, то в России 90-х годов – 35-40). Основная причина самоубийств – межличностный конфликт, связанный с взаимным непониманием, то есть с **одиночеством среди людей**.

Тем не менее, Энциклопедический словарь Брокгауза и Ефрона (56 том, 1900 г.) констатирует, что отношение к самоубийству как богопротивному и безнравственному деянию закрепилось с приходом христианства. В Греции самоубийство не считалось бесчестным деянием, но допускалось лишь с разрешения народного правительства, так как жизнь гражданина принадлежала государству. В Риме самоубийство по благородным мотивам считалось даже добродетелью. Христианство оправдывает самоубийство по Божьему велению; извиняется самоубийство девственницы, лишившей себя жизни для спасения целомудрия.

Обозреватель газеты Виталий Головачев (газета «Труд», 5 февраля 2014) в статье «Проклятое одиночество!» приводит такие факты: 25 миллионов россиян жалуются на одиночество. По данным опроса Росстата в сентябре 2013 года (участвовало около 16 тысяч россиян), от одиночества страдает каждый четвёртый гражданин страны (женщины жалуются на одиночество в 1,5 раза чаще мужчин). С этими оценками совпадают во многом и данные Левада-Центра: одиночество за последние 14 лет ощущал каждый третий-четвёртый житель России; ещё 30-40% опрошенных жаловались на агрессию, озлобленность окружающих людей. Лишь около трети граждан страны с надеждой смотрят в будущее. Усталость, невроз, истощение внутреннего потенциала, волевых качеств, бедность, невыносимая борьба за выживание, особенности психики (по некоторым данным, в психиатрической помощи нуждается около 25% россиян) – вот далеко не полный перечень причин мрачного отношения к жизни. По количеству самоубийств Россия занимает 6-е место в мире. В. Головачев приводит такие данные: в 2011 году 30, 6 тысяч россиян добровольно распрощались с жизнью; в 2012 – 28, 9 тысяч; за 11 месяцев 2013 – 26, 1 тысяч наших граждан покончили жизнь самоубийством.

Негативное состояние психики издревле называют меланхолией.

Словарь Владимира Даля так раскрывает её смысл: *«Меланхолия – задумчивая тоска, уныние, тихое отчаяние, без основательной причины, чёрный взгляд на свет, пресыщение жизнью, хандра, ипохондрия...».*

Психиатр **Ян Митарски** (автор исторического раздела книги «Меланхолия» Антона Кемпинского) отношение к меланхолии

рассматривает в контексте истории культуры. Он отмечает, что во все времена **в медицине существовала мода на определённые теории и методы лечения**. Первые методы исходили из наблюдения природы, двойственности (диалектики), смены радости и печали. Я. Митарски пишет, что книга священника англиканской церкви Роберта Бартона (издана в 1621 году) «Анатомия меланхолии», не устаревшая и по сей день, представляет человека самым несчастным существом по причине первородного греха, что и является причиной меланхолии. Меланхолия по Бартону – важнейший фактор жизни. После того, как в 1610 году английский писатель Смол написал трактат о меланхолии, усмотрев место её обитания в селезёнке (по-английски spleen), термин «сплин» стал синонимом ипохондрии и меланхолии.

В искусстве существовала определённая символика меланхолии, включая художественное изображение, но жесты печали и отчаяния в разные эпохи менялись. Так, например, немецкий художник Альберт Дюрер (родился в 1471) в своей гравюре «Меланхолия» (1514 год) изобразил её в виде могучей крылатой женщины с венком из трав на голове, которая сидит в задумчивой позе на нижней ступени. Как отмечается в монографии М.Я. Либмана «Дюрер и его эпоха» (М.: Искусство, 1972), *«рукой она подпирает голову, погружённую в глубокую тень»*. Женщина окружена множеством неслучайных предметов. Связана меланхолия с астрологией, с Сатурном, который, хоть и носит печать двойственности (с одной стороны, он представляет собой Золотой век и пророчество о его возвращении), символизирует меланхолический темперамент. Некогда Луна также символизировала меланхолию.

Несмотря на то, что в некоторые эпохи назвать художника или поэта меланхоликом было равнозначно отнести его к гениям (то есть меланхолический темперамент рассматривался не как низменный, что было характерно для народного поверья, а как возвышенный, что восходит к философии Аристотеля и Платона), а в христианстве некоторые святые стремились к полному безумию, которое приносило спасение души, в меланхолии видели иногда опасность для веры. Но обвинения в колдовстве чаще всего касались людей, страдающих шизофренией и истерией, а не вообще меланхолией. Иногда меланхолию всё же связывали с мировоззренческими сомнениями в вере. Данте, например, осуждает угнетённое состояние духа, помещая меланхолических людей в пятый круг ада.

Поскольку в медицине всегда существовала мода на определённые теории и методы лечения, художественная интуиция зачастую точнее и многомернее науки описывала меланхолию. В условиях главенства рациональных и прагматических подходов к жизни положительная сторона меланхолии стала достоянием романтизма. Её можно обнаружить также в пессимистических оценках нашей культуры бунтарями, хиппи и в моде на созерцательную философию Востока.

Есть мнение, что с возрастом негативизм у людей усиливается. Очень часто появляется эмоциональная усталость, заторможенность, даже полное равнодушие к тому, что ранее волновало и беспокоило. В молодости, например, тяжело созерцать тяжёлую болезнь, дряхлую старость, смерть и похороны. А ведь в старости это воспринимается с привычным равнодушием. Более того, смерть кажется иногда желанной и закономерной. Не зря физиолог И.И. Мечников писал об инстинкте естественной смерти. Но он же утверждал, что естественная смерть связана с преобладающим оптимизмом в зрелом возрасте, а не с возрастным ростом негативизма. Представления о стремлении к смерти в старости придерживался и Зигмунд Фрейд, но при этом он связывал инстинкт смерти с принципом удовольствия-неудовольствия, то есть их балансом, который в старости нарушается в сторону преобладания страдания.

В качестве примера губительности отрицательных эмоций мне приходит на ум трагедия Н.В. Гоголя, который, как известно, умер от меланхолии. Об этом подробно пишет В. Вересаев в книге «Гоголь в жизни». Перед смертью он впал в глубокий мистицизм и религиозность, что отразилось в его втором томе «Мёртвых душ». Эту книгу он сжёг после критики некоторых друзей и откровенного письма В.Г. Белинского, в котором тот писал Гоголю: *«Проповедник кнута, апостол невежества, поборник обскурантизма и мракобесия, панегирист татарских нравов – что вы делаете! Взгляните себе под ноги, – ведь вы стоите над бездною...»*. Далее Белинский рассуждает о православной церкви, как опоре деспотизма; о русском народе, как по натуре глубоко атеистическом народе. Он сравнивает православных с католиками, которые, если ими овладевает религиозный дух, обличают неправую власть, *«подобно еврейским пророкам»*. И подводит итог: *«Времена наивного благочестия давно уже прошли и для нашего общества... Нет, вы только омрачены, а не просветлены; вы не поняли ни духа, ни формы христианства нашего времени»*.

И хотя Белинский был, наверное, во многом прав в своих весьма жёстких оценках обскурантизма Гоголя и, как честный человек, он не мог их от него скрыть, Гоголь тоже ответил ему честно, и я сказала бы, более «диалектично», хотя свой первый, видимо, очень резкий ответ Белинскому, он уничтожил. В другом, уже отправленном письме, Гоголь пишет, что все отзывы на его книгу не похожи друг на друга: *«что опровергает один, то утверждает другой»*. И далее: *«Поверьте мне, что и вы, и я виновны равномерно. И вы, и я перешли в излишество. Я, по крайней мере, сознаюсь в этом... как я слишком усредоточился в себе, так вы слишком разбросались»*.

Напомню Вам, что Белинский в молодости уже проходил фазу примирения с действительностью по Гегелю и даже превозносил самодержавие. На мой взгляд, мы видим здесь несовпадение этапов развития сознания двух людей между собой, а также наблюдаем внутренний конфликт сознания и бессознательного у обоих, с губительными проявлениями крайне «однополюсного» отношения к миру. «Углубления в себя», «изоляциизма»

- у Гоголя; «критики общественного строя» и «политизированности» - у Белинского.

Но совершенно иную интерпретацию причины страданий Гоголя приводит в своей книге «Бедлам» Ю. Воробьевский. Несмотря на то, что, по убеждению этого автора, Гоголь умер воцерквлённым, произнося слова св. Тихона Задонского *«лестницу, поскорее давай лестницу!»*, на протяжении жизни, по мнению Ю. Воробьевского, он был почти сумасшедшим и чуть ли ни одержимым бесом. Даже сам смех, как и сатира пьес Гоголя, этому автору представляется «инфернального» происхождения, а его представления о собственном пророческом даре – ошибочными. В своём осуждении безудержного смеха и сатиры Ю. Воробьевский обращается к свидетельству народного фольклора, который отмечает: *«где смех, там и грех»*, *«сколько смеху, столько и греха»*, так как на основании православной традиции смех осознаётся как *«лукавое»*, то есть имеющее нечистое происхождение, а *«массовое глумление над всем и вся не просто выдаёт общую инфернальную природу смехового и революционного, но является также симптомом массовой идиотизации и неспособности слышать голос священного»*. Православные старцы никогда не хохочут, хотя пребывают в светлом, радостном настроении. Поэтому, уничтожение Гоголем второго тома «Мёртвых душ», по мнению Воробьевского, было продиктовано его просветлением, так как он *«ясно увидел связь своей странной «болезни» с сатирическими упражнениями»*. И хотя в смерти Гоголя некоторые обвиняли его духовника Отца Матвея Константиновского, его доктор Тарасенков не говорил никогда, что духовник предъявлял Гоголю чрезмерные требования.

Лев Николаевич Тетеревятников в своём исследовании не случайности всех жизненных явлений (книга «Совпадения», М.: ТЕРРА – Книжный клуб, 2008) высказывает свою версию преждевременной смерти Н.В. Гоголя. Когда-то он изложил её в журнале «Отчий дома»: *«Гоголь начал сам сжигать остаток своей жизни, бросив в камин второй том «Мёртвых душ». Потом лёг в постель и заплакал. Он лежал одиноко и смотрел на прислонённую к стене икону Божьей Матери... И больше уже не встал...»*. В 1848 году Гоголь поселился в качестве гостя у графа А.П. Толстого, которому принадлежал дом № 7 а по нынешнему Никитскому бульвару (в нём сейчас Библиотека имени Гоголя – кстати, недалеко от «нехорошей квартиры» Михаила Булгакова). Л.Н. Тетеревятников отмечает, что Гоголь, подобно Серафиму Саровскому, который три года стоял на камне в молитве, *«большую часть жизни простоял у конторки и камина. Только в Москве у графа – четыре года. Цель Гоголя была в преодолении безыдеальности материального существования и земной жизни»*. А люди, наблюдавшие за Гоголем, дивились его самоистязанию. С.Т. Аксаков, например, писал ему, *«что нельзя так жить, нельзя ставить искусство выше жизни, оно обман, оно и вас обманет – живите, не мудрствуйте. Но потом понимал, что Гоголь не может иначе, и брал свои слова обратно»*. И хотя ему не было и 43 лет, *«возник замкнутый круг: жизнь он понимал только как творчество,*

а работа не шла из-за критики уже написанного. Способов жить не оставалось. Ко всему этому – немаловажный момент – одиночество. Сознание неисполненности мечты о близком человеке – жене, детях. Не было того, кто отвлёк бы его от вечных страхов». Его начал более остро преследовать и страх смерти. Далее Л.Н. Тетеревятников пытается развить свою первоначальную версию, высказанную в журнале «Отчий дом» и сводит её к версии самоубийства...сахаром (!), так как *«Гоголь был образцовым сладкоежкой. Мог съесть в один присест банку варенья, горку пряников и выпить целый самовар чая».* Избыток сахара, видимо, с детства сказывался на здоровье, он болел золотухой, глаза, нос и щёки воспалялись, из ушей текло...Страдал и расстройством желудка. И хотя он соблюдал посты, периодически так наедался, что бывал болен. *«Каждую трапезу его можно изучать как пример нарушений всех принципов питания»*, - пишет Л.Н. Тетеревятников.

Мне всё же представляется, что духовный кризис Гоголя - сложное и многомерное явление, разрешить который вряд ли можно лишь с позиций «чёрно-белой» логики, на основании правил «правильного питания» или «инфернальной» концепции. Возможно, что сладкая и избыточная пища для Гоголя были лишь наиболее простыми (хотя и регрессивными) формами компенсации психологических и интеллектуальных перегрузок, которым он подвергался, средством доставить себе удовольствие наиболее доступным способом. Он «заедал» свои стрессы, что, конечно, создавало «замкнутый круг». «Инфернальный» мир, если он существует не только в нашем воображении или в бессознательном, является частью (и отражением) мира реального, то есть он для психики как бы «есть» и осязаем. Но все религиозные концепции отмечают, что существуют как «тёмные» («инфернальные») силы и энергии, так и светлые («божественные»), то есть «незримый мир» очень разнообразен, как и наш видимый мир, поэтому «чёрно-белую» логику к нему применять нужно осмотрительно. К тому же, степень доступа разных людей в «незримый», «тонкий мир», уровень его освоения может быть различной. И «освоение» мира «тонкого» может происходить как на «законных» основаниях, со знанием дела и по благословлению иерархов основных религий, так и самостийным, дилетантским путём, что таит в себе массу неприятностей и угроз, среди которых самое страшное – безумие. То есть **при освоении незримого пространства** (как и при освоении необжитых территорий Земли и космоса) **необходимы не только воля, знания, определённая техника «навигации»** (об этом пишет, например, Е. Файдыш), **но и совершенная «техника безопасности»**. Люди творческие, к числу которых можно отнести Гоголя, нередко приносят себя в жертву человечеству, создавая шедевры за счёт непосильных перегрузок при освоении незримого пространства. Правда, чаще всего, они делают это бессознательно.

Среди тех, кто осваивает «незримый» мир, - святые всех стран и народов, представители духовных традиций основных религий. Наверное,

они осваивают «тонкий» мир на «законных» основаниях, хотя он и им причиняет множество страданий и испытаний, таит угрозы и неожиданные потрясения (об этом говорилось в **разделе 1.4** данной книги и будет сказано в **разделе 3.1**).

Незримый мир является источником вдохновения, ресурсом для творчества художников, поэтов, учёных и новаторов всех сфер жизни. Но осваивают они его как с различной степенью успешности, так и с различной мерой риска для жизни и психики. Иногда выдержать напор незримого мира людям творческим удаётся с трудом, то есть они начинают страдать теми или иными психическими расстройствами, среди которых, наверное, наиболее распространёнными является меланхолия или депрессия. И «зацикленность» на творчестве, своём деле иногда играет при этом решающую и отрицательную роль.

Но самыми беззащитными перед миром незримым оказываются обычные люди, которые не владеют духовными практиками, не способны претворять наплыв разнообразных чувств и образов в художественные произведения, артефакты, делать их объектами рефлексии, научных исследований и т.п. Особенно, если у них нет повседневных забот, родных и близких, увлечений или профессиональных занятий.

Многие психологи и психиатры называют наше время *«эрой депрессии»*. **Признаками депрессии являются:** печаль, апатия, снижение работоспособности, пессимизм, чувство вины, безнадежность, нерешительность, потеря интереса к жизни во всех её проявлениях. В некоторых случаях возникают и соматические явления – различные боли и т.п.

Анализируя средства террора и подавления личности, американский психолог Арлин Одергон, пишет о депрессии, как, своего рода, средстве адаптации к своему униженному и бесправному положению. При этом *«внутренне подавление нарушает свободу нашего самовыражения ещё до того, как мы успеваем обратить на это внимание. Это приводит к потере целостности и распространению хронического фона умеренной депрессии»*. Ссылаясь на Ганди, Арлин Одергон отмечает, что *«он ...говорил, что лучше быть жестоким, чем пассивным»*, то есть агрессия, отторжение нынешнего состояния, как и пассивных автоматических реакций, на мой взгляд, является одной из форм поисковой формы адаптации, которая является более активной формой, чем безоговорочное смирение и апатия.

По мнению многих психиатров **одной из причин депрессии является негативное мышление человека**, то есть восприятие окружающего мира как враждебного. Многие видят причину подобного восприятия **в детстве**, когда ребёнку предъявляли невыполнимые требования, редко поощряли за успехи и часто наказывали за оплошности. В этом же ключе американский психолог Альберт Эллис связывает происхождение депрессии, как и агрессии, с эмоциональной реакцией на установку «должен». Но не свидетельство ли это слабости человека и отсутствия желания развивать

чувство ответственности? Ведь чувство ответственности, как и безответственности, адекватное условиям человеческого существования, формируется у человека почти на инстинктивном уровне. Оно присуще и представителям животного мира. Мне представляется, что причина депрессии не в насилии над личностью и его непомерном долге перед другими, а в их соразмерности реальным возможностям человека, а также в гармоничной включённости долженствования в сложную структуру его потребностей и структуру личности. Заведующий кафедрой клинической психологии Одесского национального университета Б.Г. Херсонский, как христианин, убеждён: *«у депрессии могут быть духовные причины, и болезнь, имеющая физиологические предпосылки, зачастую обнажает эти духовные причины, открывает их заболевшему человеку. Но усвоить урок депрессии человек может, только выйдя из этого состояния, оглянувшись на пройденный путь»*.

Кстати, было отмечено, что во время депрессии у детей нередко суждения, соответствующие более зрелому возрасту; после того, как проходит депрессия, исчезает и *«патологическая интеллектуальная акселерация»*, то есть при депрессии как бы углубляется связь с миром незримым в форме нового, дополнительного знания, информации.

Тем не менее, митрополит Иерофей Влакос пишет в книге «Православная психотерапия»: *«Пытаясь исследовать самого себя при помощи разума, человек может легко прийти к шизофрении, то есть приписать свои внутренние проблемы влиянию посторонних причин и из-за этого впасть в состояние уныния и подавленности. Путь же православного лечения и православного самопознания заключается в том, чтобы освободить ум от гордости и лукавства, но не рассуждением, умозаключением и расчленением, а многотрудным покаянием и усердным подвигом, как о том говорит святитель Григорий Палама... Таким образом, мы достигаем познания своего внутреннего мира, но не с помощью разума, а трезвлением, очищением ума, подвижничеством и покаянием. Пытаясь сохранить свой ум в чистоте, человек познаёт свои внутренние проблемы, открывает господствующие внутри него страсти»*. Православному отношению к психически больным людям и находящимся в меланхолии, депрессии свойственно обращение не к логике (она присуща психотерапевтам и психоаналитикам), а к любви. Кроме того: ***«Богатый опыт Церкви свидетельствует о том, что способный проявить послушание может исцелиться от внутренних душевных недугов и преобразить свой внутренний мир»***. Подробнее о методах православной психотерапии мы скажем в разделе 3.1.

Доктор медицины, основатель и руководитель психиатрической клиники медицинской академии в г. Кракове **Антон Кемпинский** (1918-1972 гг.) в работе «Меланхолия» отмечает, что не во всех культурах (но во

многих) к печали относятся отрицательно. Часто печаль воспринимается как атрибут мудрости, глубокомыслия, вдохновения и т.п.

А. Кемпинский интерпретирует депрессию через характер восприятия сознанием пространства-времени. Размерность пространства связана с чувствами, переживаемыми человеком по отношению к окружающим, и с актуальным настроением. Часто происходит сужение пространства: замкнутое пространство может возбуждать протест и желание его уничтожить, но затем может наступить смирение, уход в себя при снижении настроения. *«Похоже, что существует определённая корреляция между проектированием пространства и проектированием времени. Человек, отягощённый собственным прошлым и размышляющий о будущем, обладает меньшей свободой проектирования пространства, поскольку слишком связан тем, что было, и тем, что должно быть»*, - считает А. Кемпинский.

А. Кемпинский отмечает, что **невозможность реализовать присущие человеку потребности** (в творчестве; утрата объекта любви) **может вести к депрессии.** При этом **может формироваться установка «к» или «от» по отношению к окружению, а также «над»** (как стремление изменить окружающих **по своему образу и подобию**). Окружение, не способствующее реализации, может стать ненавистным и враждебным.

Состояние негативного отношения к жизни, даже депрессия свойственны любому возрасту (об этом мы скажем подробнее в разделе 3). Психологи А. Подольский и Т. Батенева в книге «Я не понимаю своего ребёнка. Книга для родителей о детях от 0 до 6 лет» отмечают: *«У современных детей фактически не осталось неэмоциональных задач. А эмоциональность – это всегда зашоренность сознания, которое делит мир лишь на чёрное и белое, а людей – на друзей и врагов. Из сознания уходит всё богатство жизни, её полутонов»*.

Современных психологов беспокоит рост тревожности у детей. Если в середине 80-х годов XX века выделяли 3 вида детской тревожности: общая, личностная и коммуникативная, то с конца 80-х годов добавилась магическая и школьная (ожидание поступления в школу и отношение к ней). Среди **способов уменьшить тревожность** предлагаются:

- научить выражать свои чувства словами;
- погружение в мир фантазий (сказки);
- ролевое проигрывание ситуации;
- самыми хорошими родителями являются счастливые люди;
- детям нужна умная любовь.

А. Подольский и Т. Батенева сообщают, что многие современные психологи выделяют также следующие **типы привязанности**:

- безопасная, надёжная: если в 80-е годы она складывалась у 60-65 %, то по результатам российских психологов в 2009 году она наблюдается лишь у 28-30% детей, поэтому: *«красной нитью через жизнь тревожного ребёнка*

проходит страх. Он не чувствует себя защищённым, эмоционально нестабилен»;

- ненадёжная тревожно-избегающая;
- ненадёжная тревожно-протестующая.

«Чтобы ребёнок развивался нормально и гармонично, ему необходима любовь, забота и чувство защищённости». Всё это он может получить только в семье. Очень важна для ребёнка также игра. Она может быть простым подражанием (у самых маленьких) или быть сюжетно-ролевой.

Психологи В.И. Слободчиков, Е.И. Исаев в работе «Психология развития человека. Развитие субъективной реальности в онтогенезе» приводят следующую цитату из сборника «Психическое развитие воспитанников детского дома» (М., 1990): *«Ребёнок первого года жизни, воспитывающийся в семье, представляет собой самое жизнерадостное и счастливое существо в мире. Он максимально открыт людям, доверчив и доброжелателен, всегда готов к общению. Его бесконечно радует всё вокруг, всё вызывает интерес и любопытство: люди, игрушки, животные, происходящие события; свои чувства малыш выражает незамедлительно и бурно. Иная картина наблюдается в домах ребёнка... Это гораздо более спокойное, недокукливое и некапризное существо... Большую часть времени бодрствования малыш проводит в безучастном созерцании потолка, сося палец или игрушку... Малыш слабо интересуется окружающими, не может найти себе увлекательное занятие, мало радуется, молчалив и пассивен. Даже капризная, он выражает не столько протест, сколько отчаяние».*

Тем не менее, даже эти выводы имеют исключения. А. Кемпинский, например, полагал, что вопрос о *«трудном детстве»*, как источнике невроза (типичное объяснение психических болезней прошлым опытом и, прежде всего, детством, - традиция психоанализа), отчасти противоречит тому факту, что для некоторых этот фактор является дополнительным условием для развития (то есть зависит от его восприятия). Хотя *«холодная атмосфера семьи отражается на всей дальнейшей жизни»*, большое значение имеет не только отношение с родителями, но и **соотношение способностей «отдавать» и «получать»**. Превалирование последней способности можно определять как эмоциональную незрелость. Иногда эмоциональный колорит настоящего проецируется в прошлое.

И всё же: история жизни человека действительно может объяснить его повышенную чувствительность к психическим травмам определённого рода. А. Кемпинский пишет: **«Патологическая реакция на полученную травму является своего рода защитной реакцией»**. *«Благодаря депрессии человек уклоняется от контактов с действительностью, ставшей для него слишком неприятной»*. В истории больных депрессией можно обнаружить больше травматических эпизодов; печаль притягивает к себе печальные события.

«Депрессии, возникающие из-за отсутствия любви, можно приближённо разбить на три группы: возникающие вследствие утраты предмета любви; возникающие вследствие того, что любовь меняет свой

знак и превращается в ненависть и те, которые объединяют людей, никогда не знавших, что такое любовь». Наиболее характерные ситуации, вызывающие закрепление отрицательных эмоциональных установок к окружающей среде, по мнению психиатра, следующие: утрата предмета любви, чувство обиды, чувство собственного бессилия. Реакция зависит от силы эмоциональной связи. Образ умершего близкого человека зачастую идеализируется; но велика привязка и через отрицательные эмоции ненависти. *«Союз ненависти может быть даже сильнее, чем союз любви».*

«Вектор эмоционального состояния всегда является двунаправленным: один его конец направлен внутрь своего «Я», а другой во внешний мир». *«Отношения живого организма с окружением базируется на своеобразном исчислении правдоподобия»*, но большинство из них опирается не на осознанную оценку, а на бессознательное «ожидание». *«Окружение, которое не вписывается в «представления» нашего организма о правдоподобии, вызывает желание уничтожить его или найти от него спасение в бегстве. Существуют, правда, определённые границы, в пределах которых организм осуществляет поиск нового и неизвестного...».* Существует своего рода «материнская» зона в окружающей среде; «вероятное» проходит проверку «достоверным» и через «социальное зеркало» (общественное мнение).

Сталкиваясь с реакцией окружающих, противоположной ожидаемой, человек испытывает обиду, возникает установка *«от»*; иногда *«над»* (одна из потребностей человека – навязать окружению своё представление о действительности). **Невозможность реализовать свою установку «над» и «к» воспринимается как одиночество.**

Формирование образа личности - очень сложный процесс, в молодости он менее стабилен, чем в зрелости. Образ самого себя (автопортрет) при депрессии всё время меняется. В психотерапии важным является научить больного объективному восприятию самого себя. Замыкание эмоциональных отношений на себя (например, при нарциссизме) нарушает информационный метаболизм. **«Для того, чтобы жить, необходимо любить жизнь».**

«Чувство вины можно трактовать как наказание за нарушение системы моральных ценностей». *«Чувство вины и чувство обиды являются наиболее распространёнными причинами невротических депрессий».*

Описание возрастных (душевных и физических) кризисов можно найти не только в научных трудах, но и в художественной, мемуарной литературе (я уже обращалась к анализу судьбы и душевного состояния Гоголя, Достоевского, Л.Н. Толстого). В «Исповеди» Л.Н. Толстого представлено высокохудожественное и точное описание душевного кризиса зрелого возраста, сопровождавшегося поиском смысла жизни. Л.Н. Толстой задаётся вопросом: *«Есть ли в моей жизни такой смысл, который не уничтожился бы неизбежно предстоящей мне смертью?»*. Он отмечает четыре выхода из подобного ужасного состояния, которые сводятся: 1) к неведению, то есть нежеланию знать и понимать, *«что жизнь есть зло и бессмыслица...»*; 2) к

эпикурейству, то есть к стремлению наслаждаться имеющимися благами; 3) *«выход силы и энергии. Он состоит в том, чтобы, поняв, что жизнь есть зло и бессмыслица, уничтожить её...»*; 4) *«выход слабости. Он состоит в том, чтобы, понимая зло и бессмысленность жизни, продолжать тянуть её, зная вперёд, что ничего из неё выйти не может...»*. Толстой открыл для себя неизбежность веры, как условия жизни. *«Понятие бесконечного Бога, божественности души, связи дел людских с Богом...»* дали ему силу жить.

Тем не менее, далеко не каждый обретает подобную или любую другую веру, а старость накладывает свои ограничения как на физическую, интеллектуальную деятельность, так и на восприятие мира. В «Психологии развития человека» В.И. Слободчиков и Е.И. Исаев приводят **обобщённую характеристику старого человека** (по Е. Авербуху). Она включает в себя: снижение самочувствия, самоощущения, самооценки, усиление чувства малоценности, неуверенности в себе, недовольство собой и другими, ослабление контроля над собой, повышенный интерес к своему телу, сужение круга интересов, интравертированность, повышенный интерес к прошлому при отсутствии перспективы, снижение остроты памяти, восприятия и интеллекта. Эти авторы в качестве примера приводят описание последних лет жизни известного философа И. Канта, который на 72-м году жизни ощутил упадок сил и почувствовал себя *«как бы поражённым душевным параличом»*. *«Восемь лет продолжалась эта утончённая пытка, и смерть была возжеланным избавлением для человека, достигшего интеллектуальных высот и застигнутого врасплох беспомощностью на пороге немыслимых философских откровений»*.

Мне невольно вспоминается высказывание одной моей подруги Ольги Галаниной: *«В каждом возрасте есть свои прелести»*. Да, это так, если человек в состоянии их видеть, либо найти, если он умеет перестраивать себя, свои потребности в соответствии со своими возможностями, находить доступные в его положении новые возможности. Да и всё ли от него зависит? Да и хочет ли он этого? Ведь при этом необходимы: отказ от прежних жизненных ценностей, которые срослись с психикой человека, существенная перестройка сознания, на что нет ни сил, ни желания!

Естественно, **что в основе любых негативных психических состояний и даже депрессий лежит стресс, причиной которого может стать любое изменение в жизни человека**. Футуролог Алвин Тоффлер в своём исследовании влияния изменений на психическое и даже физическое состояние человека «Футуршок» рисует весьма неутешительную для обычного человека картину будущего. *«Человек будущего»* по Тоффлеру обладает повышенной склонностью к изменениям, ускоренному темпу жизни и постоянному её обновлению (от сокращения срока использования вещей, технических устройств, одежды и обуви до «арендного», то есть временного подхода к жилью, месту работы, жизни и даже к дружбе и семейным отношениям). Возникающее при этом состояние *«быстротечности»* жизни, по сути, формирует нового человека, обладающего, на первый взгляд,

неограниченностью выбора, но, как показали многочисленные исследования (в частности, *классификация типов жизненных изменений* Холмса и Рейха), может вести к болезням и даже к смерти. Наиболее опасными являются изменения, затрагивающие многие сферы жизни индивида, например, вдовство, которое значительно сокращает сопротивляемость организма и увеличивает смертность примерно до 40% в первые шесть месяцев после потери супруга. Всё это требует новых подходов к проблеме адаптации и резервов организма, которые не кажутся уже столь неограниченными и легко восполнимыми. Важно также учитывать темп изменений. Несмотря на то, что адаптационный резерв организма расходуется как при положительном, так и при отрицательном знаке стресса (то есть радость и ощущение счастья – тоже стресс), **мне представляется, что знак изменений, их оценка сознанием («положительная» или «отрицательная») играет особую роль.** В философском и психологическом плане мы также не должны уходить от коллизии, противоречивости фактора разнообразия и потери своеобразия, уникальности любых вещей; конфликта ощущения быстротечности и чувства принадлежности к вечности. Эти противоположности нуждаются в согласовании, непрерывно взаимодействуют между собой.

Описывая состояние депрессии, А. Кемпинский особо отмечает **изменение колорита,** который выражает сущность страданий больного. Если при острой форме шизофрении наблюдается необычайное богатство гаммы чувств, то при депрессии – их убожество. *«Тёмный спектр колорита депрессии связан, прежде всего, с ослаблением жизненной активности».* *«Глубину депрессии можно оценивать по степени насыщенности тёмного спектра в колорите внутреннего мира человека».* *«Мир депрессии – это мир монохроматический, в нём царит серость или полная темнота и в нём нет ни красок, ни солнца».* Больной не верит в перемены. **«Тремя основными «красками» эмоционального мира депрессии являются: печаль, подавленность, а также страх и агрессивность».** Агрессивность требует большей жизненной активности, чем подавленность и страх. Агрессия, направленная во внешний мир, требует большей энергии, чем аутоагрессия.

Для депрессии характерно снижение жизненной активности. Ритмом жизненной активности организма управляет промежуточный мозг, в первую очередь, его подбугровая область, совместно со зрительными буграми. С понижением жизненной активности связаны: отсутствие аппетита и полового влечения, склонность к запорам и снижение интенсивности обменных процессов. Во внутренней активности организма преобладают традиционные функциональные структуры, эффективно действующие и давно доведённые до автоматизма. Внешняя активность требует больших усилий, субъективно воспринимающихся как проявление воли. Эмоциональный колорит в значительной мере зависит от внутренней активности, то есть от того, что происходит в самом организме.

Снижение жизненной активности проявляется, прежде всего, как **проблема принятия решения**. Для печального человека всё становится трудным. Каждое движение становится проблемой. **Мышление при депрессии тяжёлое**. При депрессии ослабевают способности к созданию в памяти новых записей информации. Мысли кружатся вокруг вопроса «*жить или не жить?*». Движения становятся заторможенными; лишь страх вызывает повышенную двигательную активность; для организма характерны запоры и нарушения кровообращения; нарушается ритм бодрствования и сна; больной мечтает о том, чтобы заснуть и никогда не просыпаться; бывает и бессонница (сон требует расслабленности, а при неврозах это затруднено из-за постоянного напряжения).

Жизненная активность связана также с **субъективным восприятием возраста**. В период депрессии в восприятии мира обнаруживается много черт, характерных для старости: ощущение близости смерти, склонность к подведению итогов жизни, преобладание прошлого над будущим, чувство усталости от жизни, ослабление информационного метаболизма.

В состоянии депрессии **изменяется структура времени**: протяжённость будущего сокращается, а при глубоких депрессиях - вообще перестаёт существовать, обращается в смерть и в ничто. Увеличивается отрезок прошлого. Больной словно перегружен им.

Печальные люди лучше себя чувствуют среди печальных. Печаль может быть средством бегства от пустоты собственной жизни (она часто свойственна пожилым людям, у которых нет сил покинуть свой тёмный угол). Печаль бывает как «*тихая*», так и «*бурная*» (доминирует страх); «*пустой*» и «*полной*», «*чистой*» и «*грязной*», «*тёплой*» и «*холодной*»; она может быть сосредоточена как на прошлом, так и на будущем; она может сочетаться с другими эмоциями (например, отвращением, страхом и т.п.). Но и взгляд с точки зрения вечности является достаточно характерным для депрессии. Самоубийство в состоянии депрессии является настоящим стремлением к смерти, а не призывом о помощи.

В состоянии депрессии у больного может не быть сил говорить о себе, его раздражает даже светлый колорит жизни, человеческая радость и улыбка, он не верит уговорам врача, так как тот – человек из другого мира (мира света), но ему необходимо спокойствие врача и внутренний порядок, который тот несёт в себе, ощущение безопасности, а не призывы к мобилизации сил и т.п. «*В психиатрии, кроме работы с больным, необходим постоянный труд над собой*», необходимо понять больного и его переживания.

Депрессии большинство психиатры подразделяют на **эндогенные и экзогенные**. Причинами эндогенных депрессий считаются нарушения в организме человека (например, в эндокринной системе). Но, например, для ветеранов боевых действий, характерна экзогенная депрессия, проявляющаяся как ответ на психические травмы, пережитые на войне. Подробнее о классификации депрессий мы скажем в разделе 3.3.

А. Кемпинский отмечает неизменную **триаду человеческой психики**: эмоционально-чувственная, рассудочная и моральная составляющие. Но **человеческий ум склонен воспринимать действительность как совокупность контрастов (тезиса и антитезиса) при выборе наиболее приемлемого третьего варианта – синтеза.**

Проблема корреляции между настроением, жизненной активностью и действиями системы самоконтроля может быть рассмотрена, по мнению А. Кемпинского, через **категории пространства-времени**. Система самоконтроля осуществляется как бы вне времени; в период сильных эмоций человек живёт только настоящим. *«Мерой времени является количество событий, приходящихся на определённый его отрезок. Если их много – время замедляется».* В период депрессий время замедляется, оно отмечено знаком бесконечности, человек теряет ощущение изменчивости.

Ощущение протяжённости пространства возникает благодаря экспансии человека в окружающий мир. *«Размерность пространства связана только с активной деятельностью человека, а размерность времени имеет отношение как к активному, так и пассивному состоянию»* (в последнем случае важна не экспансия, а изменчивость внешних условий).

С формированием пространственных структур связаны также **процессы принятия решения**. Если решение осложняется, то пространство как бы замыкается. **В состоянии депрессии пространство замыкается**, происходит свёртка жизненного пространства и снижение жизненной активности. Самыми тяжёлыми решениями являются те, которые связаны с тяжестью ранее принимавшихся решений, которые всей тяжестью ложатся на будущие решения. *«Трагизм депрессии связан с замыканием пространства и времени в одной точке, превращающейся вследствие этого замыкания в бесконечность».* *«Редукция целого мира к одной чёрной точке заставляет человека взглянуть на жизнь совсем по-другому».* Если при шизофрении структура мира переживаний больного оказывается разбитой (открываются лишь отдельные фрагменты мира), то во время депрессии обнаруживаются *«провалы»*.

Во время депрессии происходит *«уплотнение»* мира больного. Всё сводится к одной неразрешимой проблеме. Уплотнение может иметь как внутренние, так и внешние причины (например, наша цивилизация во многом затрудняет самореализацию людей, ослабляет жизненную экспансию). Среди внутренних факторов *«уплотнения»* - конфликты и деформации личности, психические комплексы. Нет ощущения свободы, а есть ощущение тяжести. **Игра и установка «авось», избавление от излишней серьёзности – благотворны.** *«Тяжесть и темнота являются главными чертами мира депрессии. По существу только две установки могут быть приняты в этом мире: покорность и бунт».* В состоянии лёгкой депрессии на первом месте оказывается раздражительность. Опасность

самоубийства более свойственна депрессиям бунта (преобладает аутоагрессия), чем депрессиям покорности.

Я считаю, что **восприятие пространства тесно связано с восприятием времени**, так как «путешествие во времени» - это путешествие в пространстве связей с теми или иными явлениями и людьми в прошлом, настоящем и будущем. Поэтому депрессия - это уплотнённое, сжатое к точке восприятие человеком времени и пространства при невозможности самостоятельно их развернуть в обширное и более сложное, структурированное пространство связей с окружающим миром. **Графика к методологии «Спектральная логика» В.П. Грибашёва, на мой взгляд, - своеобразный алгоритм постепенного превращения точки в пространство связей с другими объектами мира.**

Диагноз депрессии может иметь отношение не только к одному человеку, но даже и к целому народу. В разделе 1.2 мы уже приводили исследования Л.А. Китаева-Смыка феномена чеченского терроризма и предположили его корни в *«чеченской депрессии»*.

В.Г. Немировский, анализируя российское общество в исследовании «Российский кризис в зеркале постнеклассической социологии», отмечает наличие в массовом бессознательном **«восьми неосознанных ориентаций»**: 1) *«направленность на переживание высших социальных потребностей»*, 2) *«конформистская направленность»*, 3) *«садомазохистская направленность»*, 4) *«накопительская направленность»*, 5) *«направленность на приключения»*, 6) *«сексуально-развлекательная направленность»*, 7) *«альтруистическая направленность»*, 8) *«направленность на самоограничение»*. Анализируя соотношение всех этих направленностей, он делает неутешительный вывод *«о доминировании у населения, выражаясь языком психоанализа, - «танатофилии» - влечения к смерти»*, что проявляется не только в ориентации на мрачные переживания, но и в склонности к суициду, преступности и в отсутствии заботы о собственном здоровье. Он находит также *«зрелую мотивационную основу для социально-политических потрясений»*. В.Г. Немировский констатирует, что *«любой психиатр поставил бы современному российскому обществу диагноз «депрессия»*.

Мне кажется, что многое осложняется ещё и тем, что за годы Советской власти и в результате «христианского» воспитания нашего населения, большинство людей привыкли рассматривать жизнь как сказку со счастливым концом. То есть они, сознательно или бессознательно, впитали в себя не только философский, но и бытовой эсхатологизм, но обязательно со счастливым концом. Хотя многие приметы времени говорят об обратном! Проблема также в том, что **большинство людей живут как бы по инерции**.

Здесь необходимо сказать о так называемых **«детях Индиго»**. Исследователи этого явления Ли Кэрролл и Джен Тоубер в книге «Дети Индиго десять лет спустя» с разных сторон рассматривают проблему их

социализации в современном обществе. Они отмечают, что *«по свидетельству многих педагогов, всё большее число детей рождается с сильными экстрасенсорными способностями»*, педиатры отмечают *«лавинообразный рост случаев синдрома дефицита внимания (СДВ) и синдрома дефицита внимания с гиперактивностью (СДВГ)»*. То есть человеческие дети сейчас меняются! К подобным детям иногда применяют медикаментозное психиатрическое лечение.

Эти авторы рассматривают случай с Нэнси Тэпп, страдающей синестезией (явление, когда при раздражении одного органа чувств одновременно возникают ощущения, сопутствующие другому органу: например, человек начинает чувствовать *«запах цвета»*, *«слышать запах»*). Нэнси – автор термина *«дети Индиго»* (она «видит» 12 типов Индиго); она убеждена, что цветовая окраска людей (аура вокруг их тел) не случайна. Цвет указывает на тип мыслительного процесса, но, например, синий цвет ауры человека вовсе не указывает на его необычные, экстрасенсорные способности. С детьми Индиго надо говорить на равных, что не означает во всём соглашаться с ними. Они нуждаются в общении. В некоторых случаях они могут быть очень опасны, так как, сталкиваясь с трудной жизненной ситуацией, когда их ожидания не оправдываются, могут испытывать сильный гнев, быть жестокими. Эти дети, считает Нэнси, не из числа трудоголиков. Подобных детей нередко относят к аутистам, врачи находят у них букет болезней. У детей Индиго, по-видимому, несколько иная, чем у других людей, жизненная программа, а обычная жизнь для них трудна. Возможно, появление подобных детей является *«свидетельством квантового скачка в физической, интеллектуальной и духовной эволюции нашего вида»*, хотя не исключено, что это является и негативным следствием нашего неограниченного вмешательства в природу и жизнь планеты.

Среди стремлений человека, **стремление к счастью, благополучию, наверное, является почти всеобщим и самым сильным.** Одни связывают счастье с любовью, другие – с творчеством. Большинство не мыслит счастье без здоровья и наличия детей. Немало людей находят счастье лишь в богоискательстве, а состояние «богооставленности» расценивают как самое страшное несчастье. Но субъективное ощущение счастья всегда связано с преобладанием в сознании человека «положительных», созидательных эмоций и отсутствием, сокращением эмоций «отрицательных», разрушительных. **Религиозный опыт всех стран и народов накопил огромный опыт в деле достижения положительных, благодатных состояний сознания.** Например, в книге «Деструктивные эмоции» (Д. Гоулдман «Деструктивные эмоции. Как с ними справиться? Научный диалог с Далай-Ламой в пересказе Дэниела Гоулмана») отмечается, что в буддистской психологии есть **«шесть коренных ментальных загрязнений»**, которые отчасти можно считать *«деструктивными эмоциями»*. Это: 1. Привязанность или вожделение. 2. Гнев (в том числе

враждебность и ненависть). 3. Самомнение. 4. Неведение и заблуждение. 5. Загрязняющее сомнение. 6. Загрязняющие мнения.

Западные учёные, принимавшие участие в разговоре с Далай-Ламой (разговор подробно расписан в книге), расширили этот список до 20-ти «ментальных загрязнений». Это: ярость, негодование, озлобленность, зависть/ревность, жестокость, жадность, завышенная самооценка, возбуждение, сокрытие собственных пороков, тупость, слепая вера, духовная лень, забывчивость, отсутствие интроспективного внимания, претенциозность, лживость, бесстыдство, невнимание к другим, недобросовестность, рассеянность.

Ключевым отличием деления эмоций на полезные и вредные по буддийскому принципу и западному является следующее: принцип деления для западного ума осуществляется на основе эмоциональной «приятности», психологической комфортности. В буддизме самым важным является – способствуют ли эмоции духовному прогрессу или тянут сознание назад. Поэтому в буддизме существует как «добродетельный гнев», так и «загрязняющее сострадание» (всё зависит от мотиваций, то есть чистоты помыслов).

В книге «Деструктивные эмоции» отмечается **связь негативных эмоций и ощущения счастья не только с психическими процессами в организме, но и с врождёнными биологическими особенностями мозга, а также – с определёнными разделами мозга.** Например, у людей, находящихся в депрессии, **наблюдается повышенная активность миндалевидного тела мозга.** Но при этом было отмечено, что те люди, которые демонстрируют самые реалистичные оценки среди североамериканцев, страдают лёгкой депрессией. **С положительными эмоциями связана активность левой лобной коры головного мозга.** Было экспериментально подтверждено, что **«связь между жизненными обстоятельствами и доминирующими настроениями оказалась поразительно слабой»!** То есть у каждого человека соотношение положительных и отрицательных эмоций во многом определяется биологией организма. Но и это ещё не всё в опытах учёных! На основе современных представлений о пластичности мозга были предприняты попытки путём духовных упражнений изменить соотношение «негатива-позитива» в сознании человека в сторону положительных эмоций!

Несмотря на то, что исследованиями было доказано, что при повреждении тех или иных участков мозга, его функции берут на себя другие участки, то есть **мозг обладает пластичностью**, *«было установлено, что как при депрессии, так и при посттравматическом стрессовом расстройстве гиппокамп уменьшается в размерах».* (Считается, что при лечении депрессии антидепрессантами можно предотвратить атрофию гиппокампа).

Страх, возможно, также связан с активизацией миндалевидного тела мозга.

Было отмечено, что некоторые люди могут легко и быстро справляться со своими эмоциями, но другим для этого требуется очень много времени: *«быстрее всего успокаиваются люди, у которых активность в миндалевидном теле выражена слабее и длится меньше по времени. Кроме того, у этих людей сильнее активизируется левая предлобная кора – зона, отвечающая за позитивные эмоции»*. При этом именно в ранние годы жизни окружающая обстановка воздействует на наш мозг активнее всего. Кроме того, у людей, *«способных к быстрому восстановлению, как правило, понижен уровень кортизола, который играет ключевую роль в развитии стресса. Кортизол – это гормон, вырабатываемый надпочечными железами, которые расположены прямо на почках, но управляются мозгом»*. Высокий уровень кортизола может привести даже к гибели клеток гиппокампа. Кроме того, для тех, кто быстрее справляется со своими эмоциями, характерно лучшее функционирование иммунной системы, в частности, у них выше уровень активности естественных клеток-киллеров, главных защитников организма даже от раковых клеток.

В книге «Деструктивные эмоции» ставится вопрос о профилактике и борьбе с отрицательными, деструктивными эмоциями, прежде всего, на основании буддистской медитации. То есть: **воспитание чувств – это реальность**. При этом первоначальное обучение всегда самое лёгкое; переучивание требует больших усилий. Предлагается **три основных метода борьбы с негативными эмоциями**. Прежде всего, это **противоядие**. И, лучше всего, за счёт культивирования другого, положительного полюса эмоций. Прежде всего, - путём развития сострадания, милосердия на основе размышления или генерации соответствующего чувства. Можно также попытаться поставить себя на место другого человека. Далай-Лама вообще считает, *«что практику сострадания можно сравнить с лекарством, которое восстанавливает равновесие у человека, испытывающего сильное возбуждение... Сострадание – это отличный транквилизатор»*. Вторым методом противодействия негативу является **культивирование пустоты**, которая выше всех эмоций. Третьим методом является применение негатива **в качестве катализатора для проявления позитива**. Основным инструментом всех трёх методов является медитация, а также – применение специальных цветовых, графических и звуковых средств воздействия на человека. В частности, в буддизме широко практикуется мантра **«ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ»**.

Основой медитации для контроля над эмоциями является наблюдение за собственным опытом и мыслями. При взаимодействии с объектами мира предпочтение отдаётся непосредственному (*«неконцептуальному»*) восприятию, то есть без привлечения оценок (*«вы просто получаете ощущение. На втором этапе включается механизм идентификации»*). При этом Далай-Лама считает, что *«позитивные эмоции чаще являются следствием обдуманной мысли, в то время как негативные эмоции возникают спонтанно»*. Как сообщается в книге

«Деструктивные эмоции», «две тысячи лет назад авторы абхидхармы, классического канона буддийской психологии, предложили измерять прогресс в духовной практике по соотношению частоты и силы полезных и деструктивных эмоций. Современная наука о мозге, похоже, начинает склоняться к тому же мнению». При длительной медитативной практике формируется устойчивая невозмутимость, а «настроения медитатора будут всё больше и больше зависеть от внутренней реальности, а не от внешних событий». При этом культивируются также милосердие и сострадание.

Тем не менее, деструктивные, **отрицательные эмоции захлёстывают мир** и, возможно, могут вести не только к войнам, но и гибели цивилизации. Зигмунд Фрейд связывал эти процессы, прежде всего, с нарушением **принципа удовольствия-неудовольствия**. В результате невозможности удовлетворения своих естественных желаний, потребностей (Фрейд связывал их, прежде всего с инстинктивными сексуальными желаниями, либидо, хотя не отрицал наличия относительно независимых от либидо духовных потребностей, которые концентрируются в «Я» и «Сверх-Я»), возникает **невроз**, то есть появляются некие **симптомы**, призванные заменить несостоявшееся удовлетворение. «Разумеется, - пишет он в двадцать второй лекции своего «Введения в психоанализ», - это не означает вовсе то, что любой отказ от либидозного удовлетворения делает невротиком каждого, кого он касается, а лишь то, что во всех исследованных случаях невроза был обнаружен фактор вынужденного отказа». И далее в качестве средства преодоления неудовлетворённого состояния Фрейд рассматривает явление **сублимации**, «принимая при этом общую оценку, ставящую социальные цели выше сексуальных, эгоистических в своей основе». Но при этом «количество неудовлетворённого либидо, которое в среднем могут перенести люди, ограничено», то есть многие люди почти не обладают способностью к сублимации. Более того, некоторые люди могут получать удовлетворение лишь «от очень незначительного числа целей и объектов», а у многих наблюдается значительная «**фиксация либидо**» на тех или иных объектах. Рассматривая *травматические неврозы*, Фрейд подчёркивает в их происхождении роль «Я», которое путём формирования определённых симптомов (например, навязчивых мыслей, фантазий, сновидений и различных состояний) создаёт себе защиту, «выгоду» от перенесённых переживаний и опасностей, их своеобразную компенсацию. «Разрешение конфликта посредством образования симптома является самым удобным и желательным выходом из положения для принципа удовольствия; он, несомненно, избавляет Я от большой и мучительной внутренней работы. Бывают случаи, когда даже врач должен признать, что разрешение конфликта в форме невроза представляет собой самое безобидное и социально допустимое решение. Не удивляйтесь, что порой даже врач становится на сторону болезни, с которой он ведёт борьбу...можно сказать, что у невротика каждый раз перед лицом конфликта происходит **бегство в болезнь**,...в некоторых случаях это бегство вполне оправдано...Но

в обычных условиях мы обнаруживаем, что благодаря отступлению в невроз Я получает определённую внутреннюю **выгоду от болезни**». При этом, констатирует Фрейд, «вы легко поймёте, что всё, что способствует получению выгоды от болезни, усилит сопротивление вытеснения и увеличит трудности лечения». В результате, болезнь ведёт себя как «инстинкт самосохранения», приобретает как бы «вторичную функцию». При этом человек как бы отказывается от использования своих высших сил, что, возможно, происходит автоматически, независимо от сознания человека, так как «если бы был выбор, следовало бы предпочесть погибнуть в честной борьбе с судьбой». (Здесь я хочу возразить гениальному Фрейду – выбор, возможно, всё же есть, и обусловлен он «спектральной» природой человека, то есть возможностью использовать большее разнообразие как инстинктивных, так и сверхсознательных проявлений личности, замещая одну потребность или возможность другой. Фрейд слишком возвеличивал разум по сравнению с эмоциями и инстинктом, которым он отводил менее значимое место в иерархии проявлений личности. Я же предполагаю, что значимость каждого признака личности относительна).

В связи с принципом удовольствие-неудовольствие Фрейда хочу высказать одно предположение. Возможно, у каждого индивида существует, своего рода, «энергетический», то есть количественный запрос на получение удовольствия (в случае недобора должного количества ощущается неудовольствие, страдание и боль). А вот качество удовольствия может меняться, поэтому в случае перекрытия возможности получения запланированного удовольствия человек может испытать его через другие удовольствия (этот процесс может быть как регрессивным – получение удовольствия через пищу, алкоголь и т.п., так и сублимирующим – за счёт получения удовольствия от творчества, молитвы и даже самопожертвования). «Баланс» желаемого и возможного постоянно меняется. Подведение итогов осуществляет не только сознание, но и бессознательное, прежде всего, через механизм положительно-отрицательных эмоций (**Приложение 3**).

На борьбу с негативными эмоциями, настроениями и установками направлена во многом и **духовная работа православного христианина**. Она, по-видимому, основана на способности психики сублимировать свои желания, энергию в духовную сферу. Святитель Игнатий Брянчанинов указывает в диалоге «О прелести»: *«Искуплённому человеку предоставлена свобода повиноваться, или Богу, или дьяволу, а чтобы эта свобода вынаружилась непринуждённо, оставлен дьяволу доступ к человеку»*. Человек же подвержен влиянию дьявола, так как пребывает в прелести. *«Все мы – в прелести»*, - пишет Игнатий Брянчанинов. *«Прелесть есть повреждение естества человеческого ложью»*, из чего следует, что бороться с этим можно и нужно. Нужна неустанная и каждодневная работа с прелестью, которая *«действует первоначально на образ мыслей; будучи принята и извратив образ мыслей, она немедленно сообщается сердцу, извращает сердечные ощущения; овладев сущностью человека, она*

разливается на всю деятельность его, отравляет самое тело, как неразрывно связанное с Творцом душою. Состояние прелести есть состояние гибели или вечной смерти» (подробнее в разделе 3.1).

Аутизм – также весьма распространённое психическое отклонение. В статье «Замкнутое пространство» (газета «Новые известия», 28 мая 2012, авторы: С. Башарова, В. Бойник, Иерусалим-Реховот; Б. Винокур, Чикаго; А. Смирнов, Стокгольм; В. Шаньков, Варшава) приводится ряд интересных соображений о природе аутизма. Греческое слово *autos* означает «сам», аутисты – люди, замкнутые на себя. Они очень разные. Например, дети с синдромом Каннера не испытывают потребности говорить и воспринимать речь, но без знания языка мозг не развивается, поэтому формируется умственная отсталость. У детей с синдромом Асбергера при наличии нормального интеллекта, желание общаться отсутствует.

Психолог из МГУ Марина Бардышевская считает, что *«аутизм – это слабость жизненного тонуса, когда у человека не хватает сил на людей, и он интересуется тем, что мёртво. Формы и степень нарушений бывают очень разные. Это могут быть двухлетние дети, которые приходят на приём с айпадами и прекрасно играют на нём в игры, но не узнают себя в зеркале и не узнают собственную мать. Это могут быть взрослые люди, которые сутками сидят за экраном и верят, что цифры и мелькающие картинки важнее, чем их собственные дети и люди вокруг».*

Мне кажется, что нельзя суть аутизма сводить лишь к слабости тонуса, то есть к нехватке жизненной энергии. Аутизм – это ведь и определённая форма, способ распределения жизненной энергии. Если в одном направлении человек бывает слаб, то в другом может быть силен, поэтому ребёнок чаще всего развивается по пути наименьшего сопротивления и природной склонности, если для него отсутствует чёткое руководство родителей; даже взрослый человек старается заниматься тем, что ему легче всего даётся и тем, что привычно.

Как отмечается в статье философа Виктора Короткова «Я человек» (газета «Московские новости», 25 марта 2013 г.), аутизм – это болезнь невозможности раскрыться. И не только обычному человеку трудно общаться с аутистом, но и аутисту трудно общаться с нормальным человеком, так как они живут во многом в параллельных мирах. Наверное, **«наше общество – аутично по отношению к реальности»**, хотя это понимают лишь наиболее святые люди, подвижники всех религий.

Причин аутизма называется много – от возраста родителей, их занятий (например, оба родителя – высокие профессионалы в сфере систематизации) до негативного действия прививок (интоксикация). В любом случае влияет генетика и факторы среды.

С каждым годом аутистов становится больше. В России аутизмом страдает 1 ребёнок из 1000 (в СССР 1 ребёнок-аутист приходился на 150 тысяч детей). В США в 1970 г. 1 аутист приходился на 10 тысяч детей, сейчас

– на 88 детей. В Израиле за последние семь лет их стало в два раза больше, сейчас аутизмом страдает один из 200 детей. Польская статистика причисляет к аутистам одного ребёнка из тысячи, шведская – одного из 500. Российская статистика не может быть достоверной, так как, по некоторым оценкам, к аутистам причисляют детей, страдающих шизофренией, умственной отсталостью. Бывают явные врачебные ошибки, например, из-за плохого слуха приписали аутизм. Диагноз можно ставить в возрасте 1,5-1,8 лет; в России выявляют в возрасте от двух до четырёх лет. В России есть коррекционные школы восьми видов. Лишь 2% аутистов берут в обычные детские сады в России; в США таковых 90%, где их дискриминация встречается реже. В Израиле около 60% аутистов являются социально адаптированными.

Примерно четверть аутистов, если им вовремя оказать качественную помощь, могут жить обычной жизнью. В Израиле аутисты служат даже в армии. Аутисты обладают рядом ценных качеств; им, например, присуща высокая концентрация внимания, которая позволяет выполнять рутинную работу.

Распространённым психическим заболеванием считается **шизофрения**. Название происходит от греческого слова *schizo* – расщепляю, раскалываю и *phren* – душа. Клинические проявления шизофрении разнообразны. Как сообщает «Полный энциклопедический справочник. Психология», *«при ней могут наблюдаться почти все известные в психиатрии симптомы и синдромы...»*. В наибольшей степени поражены эмоциональная и волевая сферы. Наблюдается нарастающая эмоциональная холодность и безразличие к окружающим людям, утрата прежних интересов и влечений, развивается эмоциональная тупость, в мышлении нарушается логика, происходит отгораживание от внешнего мира, уход в себя, в монологичность.

Тем не менее, по убеждению А. Кемпинского, хотя причудливость моделей действительности при шизофрении шокирует, немало шизофренических концепций благодаря техническому прогрессу были реализованы. Психиатр честно признаётся: *«Не существует бреда, который можно было бы назвать чистым бредом. Каждая созданная человеком модель окружающей действительности является хотя бы тенью правды, хотя бы и была минимально правдоподобной»*. Эмоциональная жизнь при шизофрении подчиняется своим законам, *«...жизнь и особенно её развитие требуют усилия»*.

Мне посчастливилось общаться с мудрым человеком, дежурным психиатром города Москвы, **Кириллом Фёдоровичем Леонтовичем**. Ему пришлось столкнуться со многими психически больными людьми. Он как-то сказал мне: *«Греховное дело – нарушать контакт больного с самим собой, когда лечу психически больного»*. Он считает: *«Как мне интересно часто быть с самим собой, так и больные-аутисты словно сделали прокол в своей*

оболочке и ушли в иное пространство, где им значительно лучше». В ответ на моё предположение, что некоторым, наоборот, от этого хуже, он ответил, что страдают чаще всего, экстраверты, интроверты не страдают.

Леонтович не согласен, что каждого больного надо обязательно стремиться доводить до «нормы». Одним из методов лечения может быть также **усиление реакции. Надо позволить тому или иному состоянию быть.** Чем сильнее больного врач-психиатр «заанестезирует», тем хуже.

Другой ценный опыт, которым поделился со мной К.Ф. Леонтович, имел отношение к шизофрении. Он убеждён, что истинный процент шизофреников, наверное, не знает никто. По статистике это 1% людей, которые не поддаются гипнозу, так как болезнь проявляет себя как тот или иной дефект личности (эмоциональная холодность к другим, например, чёрствость, брутальность, застревание на какой-то идее или деле, либо, наоборот, излишне богатый ассоциативный ряд; особый род чудачества: жадность, неряшливость, брезгливость, мания и извращение). Примерами таких людей в русской литературе можно считать Иудушку Головлёва, Манилова, Коробочку. Леонтович считает, что классифицировать шизофреников не получается, так как каждый из них – индивидуален и способен в условиях опасности (например, при пожаре) находить свой особый выход из положения, так как большинство «нормальных» людей подвержены стадному чувству. *«Этот один процент людей ведут толпу и человечество; они создают моду и изобретения».* Он убеждён также, что наличие этой болезни отличает даже человека от животных. Она по-разному протекает в трёх поколениях: в первом поколении проявляется как одарённость; во втором как психопатия, эмоциональная неуравновешенность, когда человек больше хочет, чем может; в третьем поколении – как эмоциональные и интеллектуальные дефекты, отсутствие потомства.

Мальтус, профессор политической экономии в Великобритании, обнародовав свою теорию о народонаселении, чётко сформулировал свою философию: *«Справедливость и честь требуют от нас того, чтобы мы формально опровергли право бедных на получение помощи»*, поэтому *«...мы должны облегчить действия природы, которые приводят к смертности, вместо того, чтобы глупо и самонадеянно пытаться им препятствовать»* (речь идёт о «людях второго сорта»). На основе этого замечания авторы книги о психиатрии при Гитлере дают **уничтожающее определение психиатрии**: *«История психиатрии – это история одной из наиболее хорошо скрытых социальных и политических махинаций, которые когда-либо совершались на земле под видом науки...ранее не было ещё случая, чтобы представители какой-либо точной науки или гуманитарной дисциплины набрались такой наглости, чтобы начать систематическую кампанию по завоеванию беспрецедентного влияния на судьбы людей и земной цивилизации в целом».* В этом процессе авторы видят 4 основные составляющие: 1) создание произвольных и гибких определений для понятий

и явлений «нормальный» - «ненормальный» и «больной» - «здоровый»; 2) лоббирование законов о принудительном лечении; 3) создание в глазах общественности образа верных исполнителей воли правительства; 4) расширенное представление понятия «душевное заболевание» с целью охвата всё новых людей и усиления собственного могущества.

В переводе статьи Антье Виндманна «История болезни подвергшихся принудительной стерилизации» (журнал «Профиль», 8 сентября 2014 г.) сообщается, что в Третьем рейхе (в фашистской Германии) около 360 тысяч жителей подвергались принудительной стерилизации. Основанием был закон «О предотвращении рождения потомства с наследственными заболеваниями», принятый в 1934 году. *«Он входил в ядро национал-социалистической политики в области здравоохранения и расовой гигиены. Благодаря стерилизации «неполноценных» и «балласта» предполагалось в долгосрочной перспективе обеспечить «здоровье нации».* Под категорию «балласта» попадали люди, страдающие наследственными заболеваниями: врождённым слабоумием, шизофренией, эпилепсией, слепотой и глухотой. Сюда же относили и людей с тяжёлыми физическими пороками и страдающих алкоголизмом. *«Решение о принудительной стерилизации принималось так называемым судом по делам наследственного здоровья».* Возможность апелляции была лишь теоретической, многих привозили в клинику полицейские. В Мюнхене, например, стерилизовали девушку, впавшую после смерти матери в уныние. *«Одним из «показаний» считалось наличие внебрачных детей и даже появление на свет вне брака».* Как констатирует А. Виндманн в вышеназванной статье, *«диагноз «врождённое слабоумие» ставили при помощи теста на интеллект – тех, кто отвечал слишком умно, порой признавали страдающими «моральным слабоумием».* Аборты производились вплоть до 7-ми месяцев беременности. В рамках программы эвтаназии в 1940-1941 годах было умерщвлено около 70 тысяч человек. При этом *«евгеническая стерилизация ещё долгие годы после окончания войны продолжала считаться адекватным методом контроля за здоровьем. Соответствующий нацистский закон был отменён в ФРГ только в 1974 году».*

Психиатр В. Франкл в книге «Человек в поисках смысла» приводит исследования Р.Н. Грея с соавторами, которые изучали поведение и взгляды 64 врачей (11 из них – психиатры), в процессе их профессионального обучения. Оказалось, что их цинизм, как правило, увеличивался, а гуманизм уменьшался. Лишь после окончания обучения часть врачей меняла тенденцию на противоположную. Нечто подобное наблюдалось среди американцев, служивших в Корпусе мира в Африке. Им опостылело всё на свете, группа была обучена *«интерпретировать идеализм и альтруизм как «заморочки» и «пунктики».* Добровольцы также постоянно играли в игру *«каков твой скрытый мотив»* (Франкл назвал это стремлением к «гиперинтерпретации»).

В монографии «Психиатрический диагноз» (авторы: И.Я. Завилянский, В.М. Блейхер, И.В. Крук, Л.И. Завилянская) рассматриваются основные проблемы и противоречия при диагнозе и лечении психически больных людей. В частности, психиатру важна не столько инструментальная техника, сколько само наблюдение за больным, умение расспрашивать и анализировать, чтобы от живого созерцания через абстрактное мышление вновь обратиться к практике. Важно уметь предвидеть поведение больного (это может быть: побег, суицидальная попытка, ступор, расстройство сознания, возбуждение). **В психиатрии симптом никогда не бывает однозначным**, как и связь внутренних (свойств личности) и внешних факторов (условий жизни и т.п.). В отличие от соматических больных *«психически больные не всегда ощущают дискомфорт»*.

Диагноз включает в себя: определение болезни и её описание; стадии болезни; прогноз и тип лечения. Авторы монографии пишут: *«По мнению К.Е. Тарасова (1965), диагностику составляют три основных, неразрывно связанных друг с другом аспекта распознавания болезни: логический – специфика мышления врача в процессе установления диагноза, технический – разработка различных специфических методов обследования больного и семиотический – изучение диагностического значения симптомов»*. При этом исследование никогда не идёт по прямой линии, а приближается к спирали.

Анамнез, то есть сведения о жизни больного, перенесённых им заболеваний, начале и течении болезни нынешней, - важнейшая часть исследования, которая основывается на расспросах и обследовании самого больного и членов его семьи (при этом надо обращать внимание не только на содержание, но и форму изложения, учитывать степень доверия и открытости врачу). В.П. Сербский считал, что *анамнез* приходится собирать дважды – до и после обследования больного.

Авторы монографии «Психиатрический диагноз» предлагают **при диагнозе обращать внимание на такие факторы:**

- **расстройство эмоций** (*эйфория* – это повышенное настроение, которое ведёт к переоценке своих возможностей; *депрессия*, которая проявляется пониженным настроением, заторможенностью, тревогой; *маниакальные состояния*, которые отличаются противоположными депрессии признаками; *апатия*, которая считается типичным признаком шизофрении; *страх*; *патологический эффект*, проявляющийся в немотивированных и даже жестоких действиях);

- **расстройства сознания** (*непродуктивные расстройства сознания* – это расстройства с выпадением тех или иных функций: например, оглушение, кома, ступор; *продуктивные расстройства* протекают с бредом, расстройствами восприятия, нарушениями поведения);

- **психомоторные расстройства и обманы чувств** (зрительные, слуховые, обонятельные, вкусовые, тактильные, висцеральные и психогенные галлюцинации);

- **расстройства памяти** (усиление памяти - *гипермнезия*; *гипомнезия* - постепенное ослабление памяти; *амнезия* - выпадение фрагментов памяти; *экмнезия*, при которой события прошлого переносятся в настоящее; *криптомнезия*, при которой ранее известное воспроизводится как новое; *анэфория* - память о событии воспроизводится лишь при напоминании о нём; *парамнезии* - обманы памяти);

- **расстройства мышления** (это *ускоренное* или *замедленное* мышление; *вязкое* мышление, при котором главное не отделяется от второстепенного; *бессвязное*, *спутанное* мышление; *аутистическое* - по сути, нереальное мышление; *паралогическое* и *кататимное* мышление, при котором нарушаются законы обычной логики; *символическое* мышление; *фабулирующее* мышление, при котором нарушается хронологическая последовательность повествования; наплыв мыслей или *ментизм*; *задержка* мышления или внезапная остановка течения мыслей; *сгущение* или *слияние* понятий; *резонерство* или пустое рассуждение; *сверхценные идеи*; *навязчивые идеи*; *навязчивые сомнения*; *навязчивое мудрствование*, *навязчивый счёт* или *арифмомания*; контрастные навязчивые мысли, которые не соответствуют ситуации; навязчивые страхи; навязчивые действия и навязчивые состояния; бредовые идеи);

- **слабоумие** (различают: *простое* слабоумие, *психоподобное*, *галлюцинаторно-параноидное*, *амнестически-парамнестическое*, *паралитическое*, *асемическое* и *терминальное*; можно выделить *стадии слабоумия*: олигофрения, идиотия, имбецильность, дебильность);

- **расстройства сна;**

- **расстройства речи, письма, гнозиса и праксиса**, то есть затруднения в узнавании и изображении предметов, узнавании собственных частей тела;

- **психопатологические синдромы** (*астенический синдром* с нервно-психической слабостью; *ананкастический синдром*, который проявляет себя через навязчивые фобии, мысли и действия; *неврозоподобные* и *психоподобные синдромы*; *ипохондрический синдром*, связанный с необоснованным беспокойством больного, утрированным вниманием к своему здоровью; *кататонический синдром*, имеющий нарушения психомоторики; *гебефренический* и *гебоидный синдромы*, при которых поведение отличается непродуктивной эйфорией, негативизмом и утрированными реакциями; *апатический синдром*, проявляющийся через эмоциональное отупение; *параноидный синдром* или разновидность бреда; *синдром психического автоматизма Кандинского-Клерамбо*, когда у больного возникают «чужие» мысли, либо в голове «звучат собственные мысли»; *параноический синдром*, который возникает при особой структуре личности или при наличии ключевых переживаний; *парафренный синдром*; *синдром Капра*, при котором наблюдаются нарушения узнавания людей; *синдром Котара*, который сочетает в себе нигилистически-ипохондрический бред с идеями громадности; *синдром бредоподобных фантазий*; *синдром псевдодеменции*, то есть проявлений своеобразного слабоумия; *синдром*

Ганзера, когда наблюдается «мимоговорение», «мимодействия», сужение сознания и амнезия; *Корсаковский синдром*, проявляющийся в нарушениях памяти на текущие события и в ложных воспоминаниях; *синдром дереализации и деперсонализации*, при котором человек воспринимает себя или окружающий мир как изменённый; *органический психосиндром*, возникающий при органических нарушениях мозга и характеризующийся общей психической несостоятельностью; *эндокринный синдром*, являющийся разновидностью органического; *синдром дисморфофобии* - связан с мыслями о мнимом внешнем уродстве; *синдром психической, нервной, анорексии*, связанный с отказом от пищи; *синдром психического инфантилизма*, как остановки в развитии личности; *синдром раннего детского аутизма*; *синдром дифференцированных форм олигофрении* и некоторые другие синдромы и патохарактерологические реакции).

Общепринятая классификация психических отклонений, их бесконечное перечисление, как и их лечение, – во многом лишь для специалистов. На мой взгляд, классификация нуждается в лучшей систематизации на основании «матричного» подхода. Необходимо использовать **двухполюсное (бинарное) описание**: повышенное – сниженное проявление того или иного качества, проявления личности (норма – середина). В качестве параметров могут рассматриваться различные формы восприятия мира, эмоциональные, интеллектуальные, поведенческие, ценностные, мотивационные, проявления личности, характеристики физических органов человека, органов чувств, рефлекторные и соматические реакции, степень осознанности реакций и т.п. Чтобы рассматривать неврозы как отклонения от нормы, надо дать современное определение «нормального» человека, связав его не только с характерными чертами личности, но и условиями жизни. Хорошо было бы определить что такое «быть самим собой» и описать «утрату целостности» как синдром.

Жизнь предполагает неизбежность существования программ (программирования) на биологическом, эмоциональном и интеллектуальном уровне (среди них: стереотипы мышления). Необходимо рассмотреть также взаимодействие среды и личности с точки зрения развития, функционирования или подавления личности.

Юрий Воробьевский в достаточно провокационной книге «Бедлам. Безумие перед Богом и перед людьми» отмечает сходство современного политического мироустройства с Бедламом (так называлась лечебница для умалишённых, ставшая символом человеческих страданий и ужаса, которая возникла в XVI веке в Вифлеемском аббатстве в Лондоне). В этой книге автор не жалеет красок для описания разнообразных душевных страданий, ещё более усиленных психиатрическими методами древних и современных эскулапов, которые, по сути, представляют собой ряд средневековых пыток. Если безумие спартанского царя приписывали мести богов за уничтожение

священной роши, а христианская традиция хоть и предписывала терпимость к душевнобольным, находила причины многих болезней в греховности человека, то рациональная медицина, отбросив религиозные догмы, с остервенением взялась за тело больного. В психбольницах прошлых веков применялись железные наручники, смирительная рубашка, собачьи ошейники с шипами и многие другие изуверские изобретения. Больных заражали чесоткой, подвешивали на верёвках или на блоках, направляли сильную струю воды на гениталии, стращали даже сожжением...

Термин «психиатрия» появился на рубеже XVIII-XIX веков. Психиатры обладали практически безграничной властью над больными. Поскольку понятие о душе было отброшено, лечили, в основном, мозг, воздействуя на лобные доли, вызывая конвульсии тела. 15 апреля 1938 года впервые для этого был применен электрошок (первым подопытным стал бродяга из Северной Италии); прошедшие такой «курс лечения» погружались в детство, они лишались и ранее накопленных знаний. *«Самой знаменитой жертвой электрошока был, наверное, Эрнест Хемингуэй»*. Ю. Воробьевский убеждён, что во многом благодаря этому лечению, писатель покончил жизнь самоубийством, так как лишился памяти и возможности писать.

Психиатры экспериментировали и другими методами. Например, больных помещали в звуконепроницаемую комнату, надевали чёрную повязку на глаза, вставляли в уши резиновые затычки, подвергали гипнотическому внушению (есть свидетельства, что подобные методы «сенсорной депривации» США применяет в тюрьме Гуантанамо).

За изобретение и внедрение в психиатрию в 1995 году метода лейкотомии (хирургического вмешательства в лобные доли мозга) португалец Эгашем Монишем получил Нобелевскую премию. Метод был поставлен на поток.

Как отмечает Ю.Воробьевский, поскольку душевно больные были и среди королей (например, король Англии Георг), а многие президенты и главы государств страдали депрессиями, уставали от непосильной нагрузки, они невольно становились зависимыми не только от алкоголя, наркотиков, но и от своих лечащих врачей (прежде всего, психиатров). Среди них: Джон Кеннеди, президент Франции Поль Дешинель, Вудро Вильсон, не говоря уж о Гитлере. Теми или иными психическими отклонениями страдали и многие революционеры (например, Бабёф). Воробьевский пытается связать стремление к власти, присущее многим, с психическими расстройствами.

Но подобная связь, на мой взгляд, не однозначна. Во всяком случае, трудно не согласиться с утверждением психиатра В.М. Бехтерева (высказал его в 1905 году на съезде психиатров в г. Киеве), что отсутствие прав и свобод ответственно за *«недостаток жизненных сил»* и угрожает также душевному здоровью нации. Поэтому психиатр А.И. Яроцкий предлагал своим пациентам терапию революцией. Тем не менее, размах событий 1905-

1907 гг. заставил таких психиатров, как Сикорский и Баженов, говорить, наоборот, о революции, как о массовой патологии.

Мне представляется, что стремление к власти и лидерству, как и смирение, проявление покорности по отношению к другим, - это естественные человеческие качества, но в их проявлении, как и во всём, должна быть мера. Ни одно стремление, по возможности, не должно существенно нарушать целостность личности.

Основными методами лечения в психиатрии на протяжении многих лет остаются неизменными. Это: 1) лечение с помощью шока (электрошока, инсулинового и т.п.); 2) хирургия (лоботомия и т.п.); 3) лечение с помощью лекарственных препаратов.

Авторы книги «Психиатры: люди за спиной Гитлера» опасаются, что *«евгеника века космических технологий»*, *«генная инженерия»*, когда генетики смогут манипулировать ДНК и будут способны в дородовой период отбирать у зародыша человека нужные черты и характеристики, прямоком может привести к *«новому молекулярному Освенциму»* с целью достижения целей евгеники, расовой гигиены и социального дарвинизма.

Более подробный анализ исторических этапов развития психиатрии можно найти в книге «Человек и его душа: познание и врачевание от древности и до наших дней» американцев Франца Александера и Шелтона Селесник (к содержанию этой книги мы вернёмся в разделе 3.3). Можно сказать, что **каждая эпоха и этап развития психологии и психиатрии выдвигали на первый план тот или иной аспект рассмотрения психики человека, а все прочие аспекты часто уходили в «тень», хотя по-прежнему продолжали существовать в той или иной степени и форме.** Например, несмотря на основную роль жреца или целителя, даже в Древнем мире большое значение уделялось **психологической атмосфере** (храма, лечебницы и т.п.). Даже римские врачи пытались сделать лечение своих пациентов максимально приятным, используя тёплые ванны, массаж, музыку и специальный интерьер. Прослеживается и непреходящая роль **внушения и психологического настроя** в практике врачевания, так как отделить его от любых других методов (хирургии, лекарственного и физиотерапевтического воздействия) не представляется возможным, а спор о первичности-вторичности душевных (духовных) и материальных факторов в жизни человека не утихнет никогда. **Молитва и медитация** никогда не утрачивали своего особого значения.

В разделе 1.4 говорилось о врачевании не только души, но и тела **посредством духовного подвижничества**, включающего в себя те или иные аспекты аскезы. Среди них не последнее место занимает пост, что стало основой метода лечебного голодания или разгрузочно-диетической терапии (РДТ). Этот метод в России с успехом применял профессор Юрий Сергеевич Николаев. Специалисты Медицинского Института Говарда Хьюза и Института обучения и памяти при Массачусетском технологическом

институте показали, что снижение потребления калорий в питании приводит к снижению потерь нервных клеток (газета «РБК daili», 28 мая 2013).

Древние также хорошо понимали роль во врачевании **дружеского контакта между врачом и пациентом**. Они рассматривали **организм как единое целое**. На психику влияют не только болезни тела, но она сама может порождать соматические болезни.

Нам представляется, что **психологический и педагогический, социальный и даже «магический», религиозный подход при лечении психических больных должны дополнять друг друга**, с учётом уровня сознания и подготовки самого больного.

Всем хорошо известны примеры **использования психиатрии для борьбы с инакомыслием**. Об этом пишет не только В. Буковский. Известный Государственный научный центр социальной и судебной психиатрии (Институт имени Сербского), созданный в XIX веке, был и центром карательной психиатрии, хотя в первые годы Советской власти акцент при рассмотрении причин психических нарушений был сделан на социальных условиях, а не на качествах личности. Было признано, что **лучшим лекарством является труд**, поэтому предпочтение отдавалось не психиатрическим лечебницам, а исправительно-трудовым лагерям. Как сообщается в статье «Настоящий дурдом» (газета «Новые известия», 24 января 2001 года), *«если в 1921 году вменяемыми в судах были признаны только 4%, то через пять лет вменяемыми оказались уже 40%, а к концу первого десятилетия советской власти практически все – система не позволяла своим преступникам годами отлёживаться в психиатрических больницах, их ждал Беломорканал»*. При этом, если в период борьбы с диссидентами был популярен диагноз «вяло текущая шизофрения», то с началом «перестройки» число невменяемых снова резко сократилось: врачи боялись ставить диагноз «шизофрения».

Не станем обобщать, но любой талант, новаторство, не говоря уж о юродстве – воспринимается не только большинством «нормальных», среднестатистических людей, но и специалистами-психологами и психиатрами, как психическая болезнь или сумасшествие. И, с позиций «нормального распределения» индивидов по степени развития того или иного интеллектуального, практического навыка, это справедливо. В обществе больше всего людей, обладающих средними значениями того или иного дара или таланта. Меньше всего тех, кто обладает этим качеством в превосходной степени или почти не обладает. Если взять за основу разделения людей «семислойку» уровней развития интеллекта: 1) идиот; 2) имбецил; 3) дебил; 4) нормальный; 5) способный; 6) талант; 7) гений, то крайности этого ряда в человеческом обществе представлены значительно реже, чем «середняки». Такова, наверное, структура общества и мироздания!

Накал творчества, свойственный многим гениям, сам по себе несёт угрозу психического истощения. Если перенапряжение и озарение

творчества налагается на генетическую предрасположенность, социальное неблагополучие, отсутствие личной жизни и глубокого понимания, психика не выдерживает. Поэтому немало известных и даже гениальных людей были пациентами не только психоаналитиков, психиатров, но и психиатрических клиник не по принуждению, а по необходимости. Так, например, музыкант и основатель знаменитого хора, Митрофан Ефимович Пятницкий, из-за несчастной любви вынужден был определиться на лечение в психиатрическую клинику при Московском университете (ныне – клиника психиатрии им. С.С. Корсакова Московской медицинской академии И.М. Сеченова). Эту клинику отличал мягкий режим содержания больных. Возглавивший её в 1893 году профессор С.С. Корсаков был проповедником системы «*нестеснения душевнобольных*» и их отвлечения от недуга (больные работали в мастерских, в саду, могли рисовать и т.п.). В больнице были запрещены смиренные рубашки, уничтожены изоляторы для буйных (статья «Служитель муз и психбольницы», журнал «Коммерсантъ Власть», 29 января 2002). Кстати, с 1902 по 1904 г. в клинике лечился художник Михаил Врубель. В этой клинике вскоре после выздоровления в 1899 году стал работать письмоводителем в конторе и М.Е. Пятницкий. На этом посту он несколько лет добивался признания общественности как фольклорист и организатор крестьянского хора.

Ф.М. Достоевский, как известно, страдал эпилепсией, но считал, что она помогает ему в творчестве. О Н.В. Гоголе мы уже писали. Известный голландский художник Винсент Ван Гог был пациентом психбольницы, так как почти постоянно испытывал тоску и чувство полного одиночества, хотя у него был замечательный брат Тео (тот впал в депрессию после его смерти и умер примерно через шесть месяцев после смерти Винсента). Ван Гог покончил жизнь самоубийством. Психотерапевт А. А. Шутценбергер пишет об этом в книге «Синдром предков». Она является сторонницей *трансгенных переносов* тех или иных проблем и происшествий, то есть повторений ключевых событий у разных индивидов внутри семьи даже через несколько поколений. Она считает, что Винсент Ван Гог имел трагическую судьбу потому, что «*как будто кто-то запрещал ему существовать*». Он стал жертвой синдрома «*замещающего ребёнка*», так как родился ровно через год после смерти старшего брата, тоже Винсента. А вот Сальвадор Дали, отмечает А. А. Шутценбергер, «*напротив, сумел избавиться от своего предназначения замещающего ребёнка*», для чего изобрёл специфический механизм выживания.

Анализируя отношение к творчеству и личности известнейшего философа Фридриха Ницше, С.А. Жигалкин в своей «Метафизике вечного возвращения» критикует распространённое представление о Ницше как о весьма провинциальном и эксцентричном философе, запутавшемся в собственных мыслях, либо – как вообще о безумном человеке. Он пишет по поводу «сумасшествия» Ницше: «*Во-первых, по настоящему удивительно, что человек мог выдержать такое колоссальное напряжение, длившееся не*

день и не два, а годы, десятилетия, всю жизнь... А во-вторых, мы же не знаем, что такое «сумасшествие». Особенно в случае Ницше. Да, человек больше не разделяет общепринятых взглядов, воспринимает всё абсолютно иначе и со стороны выглядит не очень-то хорошо... Но где, в каких мирах странствует его дух, какие открыты ему тайные смыслы, нам совершенно неизвестно. И почему, собственно, мы уверены, что привычный нам мир имеет отношение к реальности?..».

Читатели, Вы, конечно, можете и должны иметь по данному поводу собственное мнение!

О тоске одиночества, как и о **многочисленных испытаниях обычной жизнью**, а также способах их преодоления мы скажем также в разделе 3.2.

1.7. Расплата за любовь. Вдовство, потеря родных и близких

«Не дай Бог вдоветь, да гореть»

В.Даль. Русская пословица

«Любовь – это вечный страх потерять»

Артист Владимир Коренев

*«Не говори с тоской: их нет,
Но с благодарностью: были»*

В.А. Жуковский

Объектами утраты, потери для любого человека могут быть не только нужные вещи, имущество, самые близкие люди (родители, супруги, дети, братья и сёстры, друзья и соратники), но и любимые животные, даже растения. Человек может страдать также от потери здоровья, утраты тех или иных привычных качеств (например, сексуальности, молодости, красоты), органов тела (зрения, зубов, конечностей, волос и т.п.), а также – навыков, возможностей (памяти, точности оценок и т.п.). Потеря дела, работы, как и социальных достижений, социальных ориентиров, абстрактных идеалов, символов веры и преданности может стать причиной катастрофической утраты смысла всей жизни и даже смерти.

Несмотря на то, что множество замечательных, выдающихся, гениальных людей уединяются и уходят в мир иной незаметно, их похороны иногда превращаются в грандиозные «шоу», незабываемые зрелища, а их смерть рассматривается как национальная трагедия. Например, похороны В.И. Ленина в 1924 г., И.В. Сталина в 1953 г.; похороны президента США Кеннеди; смерть и похороны принцессы Дианы; смерть бывшего премьер-министра Великобритании Маргарет Тэтчер в 2013 году. Многие поэты, художники, актёры и даже учёные, став народными героями и любимцами ещё при жизни, оплакивались миллионами соотечественников (достаточно

вспомнить смерть А.С. Пушкина, Л.Н. Толстого, похороны Владимира Высоцкого).

Потери любимых учителей, религиозных деятелей, духовных лидеров выливаются во всенародные акции, отмечать даты которых становится традицией (например, распятие Христа и его предполагаемое воскрешение).

А.С. Пушкин когда-то отметил *«безнравственность нашего любопытства. Трагизм и тайна, по возможности роковая, - вот что неодолимо нас влечёт»*, - об этом пишет Алла Сорокина, автор книги новелл о женских судьбах.

В любом случае, горе, **скорбь утраты – удел, наверное, каждого.** В своё время и по тому или иному поводу. Но в этом разделе более подробно я хочу рассмотреть **проблему вдовства**, хотя, несомненно, **родительское горе вследствие смерти детей пережить ещё труднее** (непосильным испытанием явилась, например, смерть сына для известной целительницы Джуны, которая сама умерла от горя в 2015 году). Смерть четырёхлетнего любимого внука Зигмунда Фрейда и сына его дочери Софии (она умерла ещё раньше) Хейнеле (от *«туберкулёзного менингита»*), наложила на его собственную тяжёлую болезнь (рак) и вызвала сильное горе, привела к тяжёлой депрессии, которая сопровождала жизнь Фрейда постоянно. Он писал в письме друзьям по этому поводу: *«Я продолжаю существовать словно по привычке; всё утратило для меня смысл»*. Как пишет его врач и автор биографического исследования Макс Шур, *«впоследствии он неоднократно повторял, что эта трагедия что-то навсегда в нём убила, и он уже не был способен привязаться к кому-либо»*. Анализируя человеческие пути к счастью, Фрейд признавал, что *«всякое удовлетворение будет следствием главного: любить и быть любимым»*, поэтому *«никогда мы не бываем слабее и уязвимее перед страданиями, чем тогда, когда любим, и никогда не бываем столь безнадежно несчастны, как утратив объект нашей любви или даже просто лишившись его любви»*.

Можно назвать множество пар, которые по-настоящему были всю жизнь счастливы, например, Пьер и Мария Кюри. Владимир Иванович Вернадский и его жена Наталья Егоровна прожили вместе 56 лет...

Среди счастливых пар немало людей творческих. Возможно, потому, что многие из них достигли известности, славы, или не стеснялись привлекать внимание к своей личной жизни, поэтому об их судьбе узнали многие. Творчество к тому же способствует интересу к жизни, к развитию, а на этом пути, как и на почве общего творчества, встреча «другого», себе подобного, наиболее вероятна. Некоторые из известных творческих пар жили вместе очень долго; есть и такие, которые умерли почти «в один день». Но, к сожалению, большинство счастливых пар всё же расстаются не только не по собственной воле, но и надолго по причине неожиданной смерти одного из супругов.

Классическим примером посмертной верности избраннику является пример Нины Грибоедовой-Чавчавадзе, которая после трагической гибели

мужа, драматурга и дипломата Александра Грибоедова, осталась ему верна навсегда, так как знала, что не сможет испытать столь же сильных чувств к другому мужчине, какие она испытывала к Грибоедову. Её называли «чёрною розой Тифлиса» (статья И. Медового «Мы с тобой сошлись навек», газета «Трибуна», № 15, 2011 г.). Надев чёрное платье в 17 лет, она проносила его 28 лет. Умерла в 1857 году от холеры. *«Ощущая дыхание болезни, она повторяла: «Погоди, скоро приду к тебе. Я исстрадалась без тебя. Мы скоро свидимся, свидимся..., и я расскажу тебе обо всём. И мы уже навеки будем вместе, вместе...»* Как хорошо верить в посмертное существование и соединение с теми, кого любишь больше жизни!

Уникальна и трагична судьба Маргариты Михайловны Нарышкиной-Тучковой, основательницы Спасо-Бородинского монастыря. Она родилась в 1781 году и принадлежала к ветви рода, которая имела отношение к царскому дому. Она вышла замуж за Павла Ласунского. Он оказался приверженцем разврата и вина. Об этом пишет Алла Сорокина в своей книге «Знак судьбы». Маргарита встретила молодого генерал-майора Александра Александровича Тучкова, в любви к которому она нашла опору в жизни. Поскольку репутация Ласунского была всем известна, дело о разводе не встретило преград. Маргарита вернулась в родительский дом. Прошло четыре года после развода, и, несмотря на предыдущие отказы родных Маргариты, разрешение на брак было дано, так как страсть с обеих сторон не прошла. А. Сорокина пишет, что по дороге из церкви коляску с новобрачными остановил нищий старец, который, обращаясь к Маргарите, сказал: *«Мария, возьми посох!»*. (Позднее, став монахиней Марией, Маргарита Тучкова, будучи уже слабой, ходила, опираясь на посох, полученный от старца). Став женой военного в 25 лет, изнеженная аристократка Маргарита сопровождала его в лишениях и походах. При наступлении Наполеона на Россию в 1812 году, полк Тучкова был направлен под Смоленск, а затем принял участие в Бородинской битве.

Маргарита Михайловна, недавно родив сына, должна была возвратиться к родителям. Накануне ей приснился вещий сон: она увидела стену, на которой были написаны сочащиеся кровью слова: *«Твоя участь решится в Бородине»*. Проснувшись, она в ужасе начала твердить мужу, что его убьют при Бородине. Муж успокаивал её тем, что такого названия на карте нет, такое место, наверное, находится в Италии, поэтому её сон пустой.

Несколько иначе содержание этого вещего сна излагается в статье Светланы Кайдаш «Вечная любовь Маргариты Тучковой» (журнал «Наука и религия», № 3, 1990 г.). *«Война с Наполеоном ещё не началась. Полк мужа стоял в Минской губернии. Утром, когда у генерала Тучкова шло какое-то совещание, его жена в соседней комнате забылась недолгим и некрепким сном после бессонной ночи (у малыша резались зубки). Ей приснилось, что она в незнакомом городке и на стенах домов всюду надписи – Бородино. К ней входят отец и брат и говорят: «Муж твой пал со шпагой в руках на полях Бородина». И подают ей сына со словами: «Вот всё, что тебе*

осталось от твоего Александра!» Во сне от ужаса она закричала, муж вошёл к ней обеспокоенный и, выслушав её рассказ, приказал подать географическую карту. Они оба искали на карте городок Бородино, но не нашли его. Никто не знал этого названия. И она успокоилась: никакого Бородина нет и, значит, сон есть просто сон».

Тем не менее, сон сбылся! Под огнём французов во время Бородинской битвы, Тучков, чтобы остановить отступление солдат, закричал *«Ребята, вперёд!»* и, схватив знамя, ринулся вперёд. Силой взрыва ему оторвало руки и ноги, в клочья разметало его тело...Надо отметить, что в семье Тучковых трое сыновей погибли на Бородинском поле, четвёртый сын, Павел, тяжело раненый, был взят в плен.

Во второй половине октября, когда Наполеон уже покидал Москву, Маргарита, теперь уже убитая горем вдова генерала Тучкова, в сопровождении монаха из Можайского Лужецкого монастыря, среди трупов Бородинского поля пыталась отыскать останки мужа (генерал Коновницын примерно указал место его гибели). На свои сбережения и на 10 тысяч рублей, пожертвованных императором Александром Первым, она поставила часовню на месте среднего редута Семёновской батареи, посвятив её Нерукотворному образу Спасителя, полковой иконе Ревельского пехотного полка, доставшейся ей от мужа. Церковь была заложена и освящена в 1818 году. Как пишет А. Сорокина, место было выбрано очень точно. Позднее, когда во время существования Спасо-Бородинского монастыря, первой игуменьей которого стала Маргарита Михайловна (после смерти в возрасте 15 лет единственного сына она навсегда решила поселиться возле дорогих её сердцу могил), одной монахине перед смертью (та хотела, чтобы её похоронили у задней стены храма) приснился Александр Тучков, который сказал: *«Не тебе здесь лежать, а мне...»*. На месте, указанном монахиней, начали копать землю, и нашли шпагу и эполету, принадлежавшие А.А. Тучкову.

Маргарита Тучкова, встретив на Бородинском поле бедного старика, потерявшего там двух сыновей, пригласила его остаться с нею. Так было положено начало устройству богадельни для инвалидов войны 1812 года.

В статье Светланы Кайдаш «Вечная любовь Маргариты Тучковой» сообщается о том, как однажды Маргарита приехала в Москву и отправилась навестить митрополита Московского Филарета. Ей пришлось ждать, пока он принимал женщину с тремя юношами. *«Вот тоже бородинская вдова», - сказал Филарет Тучковой, распрощавшись с посетительницей. «Но у неё остались три сына, а у меня отнято всё!» - воскликнула Тучкова. «Значит, она была смиреннее вас», - ответил ей митрополит»*. Тучкова обиделась на эти слова, уехала домой и заперлась. Через некоторое время митрополит Филарет приехал и попросил у неё прощение. После этого они стали близкими друзьями.

Прожив 20 лет в монашестве, вначале инокиней Меланьей, а с 1838 года, - игуменьей Марией, она скончалась тихо, и последние её слова были:

«Дайте мне видеть свет, отпустите меня...». (Об этом пишет историк А. Смирнова, директор Музея декабристов в Москве, в статье «Вечная любовь Маргариты Тучковой» в журнале «Наука и религия», № 8, 1990 г.).

Олицетворением женского идеала верной и страстной любви была Александрина Муравьёва, жена декабриста Никиты Муравьёва. Их связывала сильная любовь. Александрина Муравьёва была очень религиозна, но признавалась, что Никитушку она любит больше, чем Бога. *«Никита Муравьёв стал седым в тридцать шесть лет – в день смерти жены»*, - пишет в книге «В добровольном изгнании» Э.А. Павлюченко. Через два месяца после смерти А.Г. Муравьёвой 22 ноября 1832 года из Петербурга пришло разрешение жёнам декабристов ежедневно видеться с мужьями у себя дома, а не жить в казематах. Затем все мужчины ежедневно по несколько человек начали выходить из тюрьмы, а в 1832 году в связи с рождением великого князя Михаила 20-летний срок каторги сокращался до 15 лет, 15-летний – до десяти лет, осуждённые на 8 лет каторги отправлялись на поселение.

Множество эмоциональных описаний счастливой семейной жизни и тяжёлого вдовства можно найти в книге Виталия Вульфа «Великие женщины XX века». Вдовец известной актрисы кино прошлого, Веры Холодной (умерла 16 (3) февраля 1919 года), пережил жену на два месяца – умер от тифа и тоски. Кстати, она в своё время выходила его, поручика, после тяжёлого ранения на фронте под Варшавой. Когда он находился при смерти, она бросила работу, детей, приехала в госпиталь и вытащила его с того света.

Вдовец другой очень известной актрисы, балерины Анны Павловой, - Виктор Дандре (он был также её импресарио), после её смерти в 1931 году свою жизнь посвятил её памяти: написал книгу мемуаров и создал клуб её поклонников. Умер он в 1944 году.

Актриса МХАТа Ольга Леонардовна Книппер стала женой одного из самых тонких и ироничных интеллигентов России, писателя Антона Павловича Чехова, 25 мая 1901 года. Ещё до женитьбы он писал ей: *«...я не знаю, что сказать тебе, кроме одного, что я уже говорил тебе 10 000 раз и буду говорить, вероятно, ещё долго, то есть, что я тебя люблю – и больше ничего. Если теперь мы не вместе, то виноваты в этом не я и не ты, а бес, вложивший в меня бацилл, а в тебя любовь к искусству»*. По мнению толпы О.Л. Книппер-Чехова не годилась в жёны великому писателю – ни блеска, ни особенной красоты, ни самопожертвования, но просто жена и домохозяйка Чехову была не нужна.

Мы знаем, что духовный мир А.П. Чехова был очень сложным и противоречивым. Не зря свои, на первый взгляд простые пьесы, он называл «комедиями». Наверное, они, скорее, «трагикомедии», как и сама жизнь, которую Чехов в письме к Книппер сравнил с морковкой, так как о том и другом сказать больше нечего (?). Нет Бога или он есть, есть смысл жизни или его нет, - вот, наверное, суть его открытий. Наверное, в этом подходе

есть предельная честность и открытость логике самой жизни, которая свойственна Чехову-врачу и Чехову-писателю, глубочайшему философу жизни. В отношении брака он как-то отметил в записной книжке: *«Он и она поженились, и были несчастливы»*. После его смерти в 1904 году вдова продолжала писать мёртвому Чехову письма, в которых рассказывала, как пытается жить без него, как всюду видится ей его образ, как преследуют её воспоминания. *«Свет и правду»* их отношений она сохранила на всю жизнь, умерла на 91-м году жизни, в 1959 году.

Другая известная актриса МХАТа, Ангелина Иосифовна Степанова, овдовев после самоубийства известного мужа, писателя Александра Фадеева (он застрелился на даче 13 мая 1956 года), нашла слабое утешение в театре, но последние годы жизни посвятила семье. Умерла она 17 мая 2000 года во сне.

После смерти Любви Орловой, её известный супруг и режиссёр Александров, остался совсем один. У него была болезнь Альцгеймера. После смерти единственного сына от первого брака, Дугласа, Александров женился на его вдове. После его смерти архив знаменитых людей был выброшен на помойку.

После смерти обожавшего её супруга, Николая Рыбникова (умер во сне 22 октября 1990 года), яркая звезда экрана Алла Ларионова оказалась в пустоте. Она играла в театре, выступала с концертами; умерла также во сне 24 апреля 2000 года.

Вдова гениального А.С. Пушкина, Наталья Николаевна Гончарова, признавалась после его смерти: *«Ничто не может заполнить пустоту, которую оставляет любовь»*. Через 2 года, как и советовал ей Пушкин перед смертью, она вышла замуж за генерал-майора Петра Петровича Ланского, родила от него троих детей, умерла 26 ноября 1863 года в возрасте 51 года. В браке с Ланским она нашла женское счастье. Муж пережил её на 14 лет и каждый вечер говорил: *«Одним днём ещё ближе к моей драгоценной Наташе!»*.

Муза и жена величайшего поэта, Александра Блока, Любовь Дмитриевна Менделеева, несмотря на сложные перипетии совместной жизни, осталась вдовой поэта, преподавала историю балета, умерла в 1939 году.

После смерти (в 1982 году) Гала (настоящее её имя – Елена Дьяконова) известнейший художник Сальватор Дали, чтобы быть ближе к ней, переехал в замок Пубол, где была часовня с её могилой, и умер в одиночестве от тоски. (А ведь они часто ссорились, он даже бил её!).

Мы уже писали о вдовце-декабристе Сергее Волконском, который после смерти жены быстро угас, хотя их отношения не были идеальными. Декабрист Иван Александрович Анненков, прожив с женой Прасковьей Егоровной Анненковой (урождённой Полиной Гебль) с 4 апреля 1828 года (дата их свадьбы в Сибири) по 4 сентября 1876 года (дата её смерти во сне), как вспоминает их внучка, Мария Брызгалова, *«... впал в болезненное*

состояние...». Скончался он через год и четыре месяца после её смерти и был похоронен в Нижегородском Крестовоздвиженском монастыре, рядом со своей женой, которая до самой смерти не снимала браслета и нательного крестика, отлитого Бестужевым из кандалов мужа (статья Ильи Медведева «Всецело жертвую собой», газета «Трибуна», 11-16 марта 2011 г.). У них родилось 18 детей, из которых 12 умерли.

После внезапной смерти Инессы Арманд в 1920 году В.И. Ленин не мог оправиться. В. Вульф пишет: *«Ленин плёлся за её гробом, опираясь на руку Надежды Константиновны... По воспоминаниям Александры Коллонтай, «Ленина невозможно было узнать. Он шёл с закрытыми глазами, и казалось – вот-вот упадёт».* Яркая, образованная, истинно идейная женщина, Инесса Арманд, конечно, не могла оставить Ленина равнодушным. Видимо, и он покорила её своей верой, интеллектом и энергией. После её смерти Н.К. Крупская принимала участие в судьбе её детей.

Анализируя личность Инессы Арманд и Крупской, их отношения к Ленину, Лариса Васильева в своей проникновенной книге «Кремлёвские жёны» подчёркивает, что во время похорон Инессы Арманд *«Крупская поддерживала Ленина, а не Ленин – Крупскую. Это было ЕГО горе. Не ЕЁ».* Далее Лариса Васильева развивает тему скорби Ильича: *«Революционерка Анжелика Балабанова, бывшая в то время секретарём Третьего Интернационала, описала Ленина в день похорон Инессы: «Не только лицо Ленина, весь его облик выражал такую печаль, что никто даже не осмеливался кивнуть ему. Было ясно, что он хотел побыть наедине со своим горем. Он казался меньше ростом, лицо его было прикрыто кепкой, глаза, казалось, исчезли в болезненно сдерживаемых слезах. Всякий раз, как движение толпы напирало на нашу группу, он не оказывал никакого сопротивления толчкам, как будто был благодарен за то, что мог вплотную приблизиться к гробу».*

Поскольку меня интересует, прежде всего, тема вдовства, не стану в этой книге заниматься ни анализом личности того или иного исторического или современного персонажа, ни вдаваться в оттенки их любовных отношений... **Буду анализировать лишь связанные с вдовством переживания, состояния и пути их преодоления.**

Ныне демонизируемый и, конечно, неоднозначный, но интересный каждому персонаж, - Иосиф Сталин. Он – дважды вдовец. Первой его женой была грузинка Екатерина Сванидзе. У них был сын – Яков, который погиб в годы Великой Отечественной войны в концентрационном лагере. По легенде, Сталин отказался его обменять на немецкого фельдмаршала. Лариса Васильева пишет: *«Иосиф Иремашвили в уникальных воспоминаниях о молодых годах Сталина приводит его слова, сказанные на похоронах первой жены: «Это существо смягчило моё каменное сердце; она умерла – и вместе с ней последние тёплые чувства к людям».*

Редко кто из скорбящих вдовцов не проходил после смерти любимого человека фазу глубочайшего отвращения к жизни и к людям, не стремился

абсолютно уединиться, уйти в себя или даже из жизни навсегда! Хотя бы в сфере чувств!

Мы знаем, что мать Сталина, даже тогда, когда он стал хозяином Кремля, советовала жениться ему на простой грузинской девушке, которая была бы ему верной и покорной женой (невольно на память приходит пример Берии, который был женат на грузинке). Но стечение обстоятельств, специфика революционной и государственной деятельности связали жизнь Сталина и дочери профессионального революционера, Надежды Аллилуевой. Скорее всего, какое-то время между ними были сентиментальные чувства (Сталин был способен на них, что подтверждают его отношения к дочери Светлане). Но Надежда была гордой, самостоятельной и критической натурой. Она нашла свою, наверное, слишком радикальную форму протеста, – самоубийство. И, хотя существуют многочисленные версии её смерти, включая убийство другими лицами и даже самим Сталиным, я им не доверяю. Кроме того, даже другая версия её смерти не исключает искренней скорби Сталина. Лариса Васильева убеждена: *«Он откровенно оплакивал её. И себя. Все окружающие описывали его страдания.*

Искал причину её смерти в дурных влияниях других людей.

В себе искал – не уделял внимания, не водил в кино.

Возмущался – как могла она оставить его в такую тяжёлую минуту.

Он как раз начинал свои расправы с «врагами народа».

Возмущался – оставила ему детей, зная, что он не может уделять им много внимания. Хотела наказать его? Наказала?

Больше не женился». Другие комментарии, как мне кажется, излишни! Хотя Лариса Васильева, сравнивая преданность Крупской Ленину и жены Сталина, Надежды Аллилуевой, отмечает: «Можно ли представить себе рядом со Сталиным женщину, подобную Крупской? Пожалуй, если омолодить и окрасить её, можно.

Что из этого следует? Да то, что мужской властвующий мир не терпит рядом с собой женского «Я», не сливающегося с ним. И убирает его, то ли своей рукой, то ли её собственной. Как получится...

Не долгая жизнь с иллюзиями цели, а ранняя смерть без иллюзий о великих целях». Мне представляется, что это не совсем так: как мужчины, так и женщины бывают очень разные.

С.Ю. Рыбас в биографии «Сталин» отмечает, что самоубийство жены Сталина, - своего рода, *«метафизическое явление»*, так как оно явилось результатом целой суммы обстоятельств, самым главным из которых, наверное, было то, что *«революция закончилась»* (Надежда Аллилуева была ярким представителем убеждённых революционерок молодого поколения). Стране предстояли большие перемены. С.Ю. Рыбас пишет о Сталине: *«Его охранник в своих безыскусных воспоминаниях дал важное свидетельство: «Сталин ещё долго по ночам ездил к могиле. Бывало, заходил в беседку и задумчиво курил трубку за трубкой...».*

Близость к власти, её наличие в самых разных формах никогда не спасали от трагедий неразделённой любви, личных потерь, включая вдовство. Такова судьба вдовы Императора России Александра III, датской принцессы Дагмар, Императрицы Марии Фёдоровны, которая должна была выйти замуж по любви за брата Александра и наследника, Николая Александровича. Но он неожиданно умер, оставив 18-летнюю почти вдову. Перед смертью он успел благословить союз брата и невесты. 20 октября 1894 года император Александр III умер на руках у Марии Фёдоровны. Как пишет в своей книге «Великие женщины XX века» Виталий Вульф, *«Мария Фёдоровна была убита горем. Она была даже не в состоянии разговаривать»*.

Наверное, ещё более драматична судьба другой, высокопоставленной особы, сестры императрицы Александры Фёдоровны и жены Великого князя Сергея Александровича, Елизаветы Фёдоровны. Её мужа убил террорист Каляев 6 января 1905 года. Она не только нашла в себе силу свидеться с ним в тюрьме, чтобы вразумить и простить, но и приняла монашеский постриг, возвела Мариинскую обитель. Смиренно приняла свою тяжкую смерть от рук большевиков.

Облечённые властью люди, как и простые граждане, способны ради любви на многое. Ради своей любви к американке Уоллис Симпсон король Великобритании Эдуард УП отрёкся от престола. На десятую годовщину свадьбы Эдуард заявил: *«Прошли десять лет, но не любовь»*. Он умер в 1972 году от рака горла. Она пережила его на 14 лет, потеряв всякий интерес к жизни, никого не принимая и не выходя из дома. Последние 8 лет она пролежала в глубоком параличе.

Несравненная Эдит Пиаф после неожиданной гибели любимого человека, известного боксёра Марселя Сердана, чуть не сошла с ума. Она разрушала себя алкоголем, морфием; перенесла несколько операций, много лечилась и попала в четыре автомобильные катастрофы. Пыталась покончить жизнь самоубийством. В 47 лет Эдит Пиаф вышла замуж за Тео Сарапо, который был моложе её на 20 лет. Он нежно ухаживал за ней; после её смерти в 1963 году прожил 7 лет и погиб в автомобильной катастрофе. Его похоронили в её могиле.

Божественная Мария Калласс была фактически раздавлена, когда её любимый Аристотель Онассис 20 октября 1968 года женился на вдове американского президента Жаклин Бувье-Кеннеди. Она так мечтала выйти за него замуж! Калласс потеряла голос, перестала петь, отдалилась от людей. Онассис вскоре разочаровался в Жаклин и вернулся к Марии Калласс, так как ему не хватало её бескорыстной, самоотверженной любви. После того, как в авиакатастрофе погиб его сын, Аристотель не хотел уже жить и умер 15 марта 1975 года. Как пишет В. Вульф, в сентябре 1977 года, Мария Калласс посетила могилу Онассиса на острове Скорпио, а в самолёте сказала секретарю Онассиса, Кики Мутсатосу: *«Вы знаете, у нас с Арни ничего не было в этом мире, кроме друг друга. Я всю жизнь пишу ему письма...»* И

после долгой паузы добавила: *«Ничего. Осталось недолго. Скоро мы встретимся»*. Она умерла 16 сентября 1977 года от сердечного приступа. Как всё же хорошо верить в загробную жизнь и надеяться на обязательную встречу с любимым!

Тяжёлое вдовство с трудом пережила известная актриса и телеведущая передачи «Давай поженимся» Лариса Гузеева. (Свою женскую душу она приоткрыла в интервью Оксане Пушкиной). Её любимый муж Илья (они встретились на съёмках фильма, на котором он был ассистентом режиссёра) умер от передозировки наркотика – его нашли в Шуваловском парке (прожили вместе они 8 лет). Илья любил её «безусловной» и искренней любовью, которая встречается не часто, поэтому Лариса с трудом пережила потерю: *«Я себя не помню в те дни, сразу после того, как узнала, что он умер... И до сих пор чувствую его присутствие и опеку. По сей день! Мне очень тяжело, потому что сравниваю с ним всех мужчин, которые окружают меня. Все жадные, злобные, не щедрые душевно. Вот Илья умел любить!»*. Лариса с горя чуть не спилась, но вовремя взяла себя в руки.

Почти 20 лет прожила певица Елена Образцова с мужем, дирижёром Альгисом Жюрайтисом, но в 1998 году он умер от рака. После его смерти Елена Образцова не могла войти в их квартиру, находиться там, где всё напоминало ей о любимом человеке. Но она нашла в себе силу петь: гастролировала по всему миру, чтобы не быть дома... Спасло её, как видим, творчество и работа над собой. В 2015 году она также покинула этот мир.

Известный артист театра имени В.В. Маяковского, Михаил Филиппов, похоронив любимую жену, удивительную женщину и чудесную актрису, Наталью Гундареву, смерть которой оплакивала громадная толпа поклонников, продолжил воспевать её в стихах и мемуарах.

Евгений Максимович Примаков, успешно возглавлявший Правительство РФ в период очередного кризиса, с трудом пережив смерть сына, через шесть лет, в 1986 году, внезапно потерял любимую жену Лауру. В интервью Оксане Пушкиной он признавался: *«Лаура до сих пор мне снится. Я постоянно её ревную к кому-то, хотя в жизни она никогда не давала мне поводов для подобных волнений. Под утро мне иногда не хочется просыпаться, потому что я хочу как можно дольше побыть с ней...»*.

Но Е.М. Примакову повезло. Он встретил женщину, врача по профессии, Ирину, которая не только стала ему верной подругой, женой и хозяйкой в доме, но и чтит память его Лауры. *«Я вообще считаю, что если мужчина способен ради любимой перечеркнуть жизнь с предыдущей женщиной, то это вовсе не мужчина»*, - говорил он. Примаков честно признаётся в интервью Оксане Пушкиной, что *«для мужчины важны три жизненных момента: работа, друзья и семья. В любой последовательности можно это перечислить, но исключи хоть одно из этих трёх понятий, и мужик перестаёт быть мужиком. Он прокисает. У него подсекаются колени. И в этом меня убедила собственная жизнь...»*. 26 июня 2015 года Е.М. Примаков умер; вдовой осталась его вторая жена.

Приведу также пример с известным кинорежиссёром Эльдаром Рязановым. Он искренне любил свою первую жену Нину и был счастлив с ней. В стихотворении, посвящённом ей, он признаётся, что она для него – не только любимая жена, мать его детей, но и мать ему самому, а также – верный друг. Понятно, что этот человек не только был по-настоящему любим, но и сам умел любить преданно. И это свойство он не утратил после смерти жены. Наверное, поэтому сумел найти личное счастье с другой женщиной, своей второй женой Эммой...

Муслим Магомаев, звезда советской эстрады, умер осенью 2008 года. Ему было 66 лет. Осталась вдова с несравненным голосом, Тамара Синявская, которая до сих пор не может смотреть записи его песен, хотя и организовала конкурс певцов имени Муслима Магомаева, участвует в жюри других конкурсов, проводит на телевидении показательные мастер-классы.

Галина Вишневская, потеряв Мстислава Ростроповича, нашла в себе силу не только жить, но и возрождать музыкальную культуру России. Она умерла в 2012 году, похоронена рядом с мужем на Новодевичьем кладбище.

А.К. Трубицын в книге «Умереть любимой», с редкой откровенностью и нежностью поведал о любви к жене, известной журналистке, умершей в 2004 году от рака лёгких, Жанне Касьяненко. Он до сих пор работает во фракции КПРФ в Государственной Думе. А вот кинорежиссёр Владимир Мотыль, постановщик нестареющего фильма «Белое солнце пустыни» и «Звезда пленительного счастья», скончался вскоре после смерти своей жены, Людмилы, которая была его верной подругой и поддержкой всю жизнь.

Свои чувства и сны о муже после его потери я описала в двух книгах: В.П. Грибашёв, Н.И. Шелейкова «Что такое «Спектральная логика» и «Спектроглобус Грибашёва» и Н.И. Шелейкова «Диалоги на вечные темы».

В первой книге я подробно писала о жизни с ним, описала историю его болезни (он жил в парализованном состоянии 6,5 лет) и смерти. Повторяться ну буду! На протяжении более шести лет после его смерти в 2008 году хотелось снова и снова вспоминать и рассказывать об этом, самом счастливом и одновременно трудном периоде своей жизни! Приведу лишь один отрывок из Приложения 3 этой книги: *«В 1997 году я продавала свой дом в г. Торопце Тверской области и Валентин впервые (с 1992 года, когда мы поженились) отказался туда ехать для уже непосильной физической работы на огороде и созидания нашего общего «гнезда» (за это мы взялись с энтузиазмом). Я, расставшись с ним более чем на месяц, почувствовала себя, как и до встречи с ним, затерянной в этом мире, поэтому писала ему письма каждый день. Он же, оставшись в посёлке Поваровка, без меня не мог ничего делать. Он не читал умные книги из нашей большой библиотеки, не занимался интерпретацией «Спектральной логики». Он брал детективы и «фэнтази» у соседа по квартире, врача Саши, иногда выпивал, почти не выходил из дома и написал мне лишь два письма, в которых повторялась одна фраза: «Тоскливо без тебя. Пустота Вселенская». И еще: «Всё время*

думаю только о тебе. Ты – моя единственная привязка к Земле – всё остальное чепуха, пустое».

Вот именно эти его слова: *«Тоскливо без тебя. Пустота Вселенская»*, - я и решила выбить на его могильной плите. Думать о жизни без него не хотелось, ничто более шести последующих лет не имело тогда для меня значения. Жила лишь по привычке... В своей второй книге (в диалоге «Телефонный звонок с того света. Воображаемый диалог жены с покойным мужем», а также – в диалогах о любви и счастье-несчастье) я описала редкие сновидения, в которых общалась с мужем, проанализировала скорбную участь вдов и вдовцов. Недаром звезда балета Владимир Васильев признался, что он отдал бы всё, чтобы его Катя (Екатерина Максимова) перед ним появилась!

После почти 40-летней совместной жизни с журналистом Юрием Зерчяниновым овдовела известная комическая актриса Клара Борисовна Новикова. Известие о его смерти пришло к ней во время гастролей на Дальнем Востоке, которые она не прервала, так как была убеждена, что муж её в этом случае не поймёт: ведь у него было громадное чувство юмора. Она слетала на его проводы, которые были очень светлыми, и вернулась во Владивосток, хотя находилась в прострации и не могла поверить в происшедшее.

Известная писательница Лариса Рубальская после смерти мужа Давида Розенבלата не скрывала, что часто плачет по нему. В своём интервью журналу «Тет-а-тет» она утверждает: *«У японцев есть мудрая пословица «Каждая встреча – начало разлуки». Это действительно так. И часто эти разлуки бывают очень болезненными. Но даже если рубцы в душе остаются, со временем они заживают, перестают болеть. И об этом всегда надо помнить».*

Вдова писателя Александра Исаевича Солженицына и мать их троих сыновей, Наталья Солженицына, успешно продолжает дело мужа, организовав фонд в поддержку талантливых писателей, жертв ГУЛАГа. Она ездит по всему миру с лекциями, даёт интервью СМИ, занимается обширной просветительской и общественно-политической деятельностью. На её примере видно, что за любовь расплачиваются не только страданиями и болью утрат. Посмертное воздаяние, даже слава за верное служение любимому известному человеку также иногда встречается.

В 2012 году не перенесла трагедию расставания жена известного артиста Александра Пороховщикова, Ирина Пороховщикова. Она повесилась, оставив записку, что не может жить без него. Не будем осуждать тех, кому мы не пришли на помощь в нужное время! Да и можно ли было помочь им обрести иной, пусть даже божественный, смысл жизни после потери самого близкого и родного существа на свете?

Несмотря на все эти описания скорбного вдовства, даже **в русском фольклоре можно найти взгляды на семейную жизнь, брак с разных,**

иногда резко противоположных, точек зрения. Вот мнения из сборника пословиц В. Даля о том, что лучше: жениться или не жениться? *«Без мужа, что без головы; без жены, что без ума».* – *«Женился, да сам себе подивился, что ни Богу, ни людям не сгодился».* Но при этом для хорошего брака даже плохие качества партнёра вовсе не помеха: *«Худ мой Устим, да лучшие с ним».* – *«У умного мужа и глупая жена досужа».* Хотя не всегда и *«стерпится – слюбится!»*: *«Всякому мужу своя жена милее. Своя жена – своя и краса».* – *«Чужая жена – лебёдушка, а своя – полынь горькая».* То есть в жизни бывает по-разному!

Русский фольклор отмечает не только различную степень совместимости супругов, но и **различное отношение к потере супруга в результате смерти**: *«Муж да жена – одна душа. Муж да жена – одна сатана».* *«Где муж, там и жена».* *«Жить вместе и умереть вместе».* – *«Вместе тесно, а розно тошно. Семерым просторно, а двоим тесно».* То есть: *«Одному с женою радость, другому горе».* *«Красные похороны, когда муж жену хоронит».* – *«Не дай Бог, вдоветь и гореть!»* *«Худой муж в могилу – добрая жена по дворам».* Или: *«Вдовье дело горькое»*, *«Вдовье сиротское дело. Сирая вдова – круглая сирота».*

Для женской любви, переживаний личных потерь в средние века в Китае и Японии был особенно характерен мотив покорности судьбе и утончённость душевной скорби, страдания. Приведу цитату из книги японской придворной дамы X-XI века Сэй-Сёнагон *«Записки у изголовья»*: *«Мне нравится, если дом, где женщина живёт в одиночестве, имеет ветхий, заброшенный вид. Пусть обвалится ограда. Пусть водяные травы заглушат пруд, сад зарастёт полынью... Сколько в этом печали и сколько красоты! Мне претит дом, где одинокая женщина с видом опытной хозяйки хлопочет о том, чтобы всё починить и поправить, где ограда крепка и ворота на запоре!».*

Ей вторит известная китайская поэтесса XI века Ли Цин Чжао:

«Где же тот, кто лишил меня сна?...

Поросло всё высокой травой,

И дорога ему домой

В гуще зелени не видна», – в этих строках горечь неразделённой любви, тоска по ушедшей молодости и желание слиться с природой.

Если посмотреть на соотношение графиков рождаемости и смертности населения России, представленных в монографии *«Белая книга. Экономические реформы в России 1991-2001 г.»*, то после 1990 года мы обнаружим на рисунке «русский крест», то есть рождаемость резко снижается, а смертность растёт (особенно – у трудоспособного населения).

При этом рост смертности сопровождался значительным сокращением средней продолжительности жизни. В 1986-87 гг. она составляла в РСФСР 70,13 года (у мужчин – 64,91, у женщин – 74,55). В 1994 году этот показатель составлял 63,98 (57, 59 – у мужчин и 71, 18 - у женщин). За 1992-2006 гг.

численность населения России сократилось на 5,95 миллионов человек. Если в 2007 году Россия по численности населения занимала 9-е место в мире, то к 2050 году, по некоторым прогнозам, она скатится на 17-е.

Авторы «Ежегодного доклада Академии прогнозирования Российского отделения Международной академии будущего «Россия и мир: взгляд из 2017 года» отмечают, что в современной России **средняя продолжительность жизни мужчин не превышает 59 лет**. По этому показателю наша страна находится на 119 месте в мире. Средняя же **продолжительность жизни российских женщин – 72 года** (85-е место в мире).

По статистическим данным ООН 2012 года (газета «Правда», январь 2013 г.) по средней продолжительности жизни мы на 111 месте в мире, на 1 месте по абсолютной убыли населения и на 134 месте - по продолжительности жизни мужчин. 1 место мы занимаем также по числу самоубийств среди пожилых людей, а также – детей и подростков, 1 место по числу психических заболеваний, числу абортотв и количеству разводов.

По расчётам Центра демографии и экологии человека Института народнохозяйственного прогнозирования РАН, традиционное соотношение мужчин и женщин в России не в пользу первых – 2,5 к 5. К 2015 году это соотношение составило 2,5 к 6. Потери здоровых мужчин в нашей экономике можно сравнить с потерями в Великой Отечественной войне. Из 20 миллионов мужчин трудоспособного возраста примерно 1 миллион находится в заключении, 4 миллиона – хронические алкоголики, более 1 миллиона – наркоманы. Трудятся, то есть являются кормильцами семьи, всего 14 миллионов мужчин. В 2007 году из всех умерших граждан 30% составили мужчины трудоспособного возраста.

И хотя *«на женскую половину населения падает две трети всего рабочего времени и лишь одна десятая мировой заработной платы; а на долю женщин приходится в мире только сотая часть имущественного состояния, то есть модель нашего общества патриархальна, в мире господствует мужчина»*, в России **средняя продолжительность жизни мужчин на 13 лет меньше, чем у женщин**. И это свидетельствует об их большем неблагополучии, несмотря на верность традициям патриархата! Значит, быть отцом и кормильцем в современном российском обществе – дело нелёгкое, а иногда – непосильное! И в этих условиях Правительство РФ в 2018 году затевает так называемую «пенсионную реформу» с целью увеличения возраста выхода на пенсию! Вместо того чтобы создавать молодым и старым дополнительные рабочие места и ввести прогрессивную шкалу налогообложения богатых людей, как сделано во всей Европе.

У некоторых женщин иногда напрашивается самый простой ответ: мужчины сами виноваты, что они живут меньше женщин. Ведь среди них много пьяниц, большинство из них – курящие; многие мужчины ведут нездоровый и менее активный образ жизни, чем женщины, которые больше заняты домашним хозяйством и проблемами семьи. **Распространён взгляд,**

что мужчинам жить легче, чем женщинам. В нашей стране, как и в мире в целом, **существует устойчивый миф о муже-кормильце**, хотя в истории немало примеров, когда гениальные учёные, художники, писатели, политические деятели не могли не только обеспечивать семью, но и жили за счёт других и, прежде всего, женщин! В.И. Ленин, например, жил некоторое время на пенсию матери, Бернард Шоу – на средства семьи.

Р. Моуди и Д. Аркэнджел в книге «Жизнь после утраты» отмечают, что *«после кончины одного из супругов вдовами и вдовцами овладевает ощущение утраты прошлого, настоящего и будущего одновременно; жизнь их прекращает свой ход»*. Способность восстанавливать душевное равновесие – привилегия юности и то *«при наличии должной поддержки»*. Способность к адаптации уменьшается по мере накопления стрессов.

При потере близкого человека, если вера в смысл собственного существования подорвана таким кризисом, как считает основатель «логотерапии» (лечение поиском смысла жизни) В. Франкл, человек не в состоянии собрать жизненные силы для противостояния ударам судьбы. А вот для человека религиозного или верящего в Провидение вопроса о смысле жизни и вселенной не возникает. Для него смысл всегда есть, то есть **«вера в сверхсмысл – как в метафизической концепции, так и в религиозном смысле Провидения – имеет огромное психотерапевтическое и психогигиеническое значение. Подобно истинной вере, основанной на внутренней силе, такая вера делает человека гораздо более жизнеспособным»**.

Мы знаем, что православная традиция (как, наверное, почти любая другая, основанная на религиозной вере) по принципу *«Не сотвори себе кумира»* предписывает не предаваться долгой и большой скорби при потере даже самого близкого человека. (Это правило, кстати, на мой взгляд, восходит к «спектральной» природе человека). Но эта, казалось бы, очевидная истина, в трагический час воспринимается, в лучшем случае, умом, так как чувства уму не всегда подвластны! Поэтому безутешная вдова или мать, потерявшая единственного сына, не услышит слов утешения. Она даже отринет их гневно, может предаться богохульству, начать неистовствовать в своём проявлении горя. Часто возникают тяжёлые состояния депрессии, зависти и недоброжелательства к окружающим, отвращение и осуждение к простым, естественным проявлениям жизни. Чужая радость, семейное благополучие воспринимаются, в лучшем случае, с умилением и сожалением, с болью и скорбью по собственному утраченному счастью. Иногда они настолько не соотнобразуются с внутренним миром страдающего человека, что кажутся кошмаром, жутким диссонансом, лживым противостоянием всеобщей вселенской тоске, в которой пребывает теперь весь мир, всё человечество! Человек словно захвачен, поработён скорбью, его внутренний мир замкнулся, сжался до точки. Душа нестерпимо

болит, как открытая рана, и плачет. Временами хочется кричать и звать на помощь...

Погружение в одиночное существование после счастливого парного оказывается в некоторых случаях хуже тюрьмы и смерти. Утешение после развода или смерти партнёра приходит очень нескоро. Я где-то читала результаты опроса: в США, после смерти партнёра, вдовцы и вдовы начинают искать замену чуть ли ни сразу (через 2-3 недели), в России – лишь через 8 лет!

Сильная любовь, привязанность (в том числе, и к духовным учителям, идеалам) - это своеобразный «наркотик», как и нормальное, успешное «парное существование». Научные исследования подтверждают, что период длительной привязанности изменяет биохимический состав организма любящих друг друга людей. В головном мозге начинает вырабатываться *эндорфин* – натуральное болеутоляющее средство, вызывающее у человека чувство безопасности, спокойствия и умиротворения. А во время объятий, прикосновения и физической близости выделяется вещество *окситоцин*... Происходят изменения и на уровне физиологии мозга. Американский психиатр Норман Дойдж в книге «Пластичность мозга» связывает любовь не только с выработкой организмом определённых химических веществ, но и с изменением «карты мозга», в котором происходит закрепление определённых связей, активизируются центры удовольствия и тормозятся центры боли и отвращения.

Зато, как тяжело бывает утратить собственную доброкачественную химическую фабрику! Ведь организм, как и мозг, не только перестаёт самостоятельно производить те или иные химические вещества и состояния сознания, но и связывает их жёстко с теми или иными событиями и отдельным человеком. Поэтому некоторые люди воспринимают любовь как потерю индивидуальности...

Если одна из сторон уходит безвременно в мир иной, то даже православная традиция разрешает в этом случае повторный брак, так как он не является изменой чувству первому. Ведь другого человека и любят по-другому. Как указывает З.Фрейд и У. Буллит на примере психологического исследования биографии 28-го Президента США Вильсона, мужчина, бывший счастливым в браке, склонен снова в него вступать после смерти жены, – тем более, если в жене он видит замену матери. Вспомните рассказ А.П. Чехова «Душечка», в котором героиня, овдовев в очередной раз, вновь обретает смысл жизни в служении другому мужу. И хотя Чехов отчасти иронизирует по этому поводу, Душечка, по сути, - идеальная жена. В подобной ситуации человек имеет ограниченную свободу выбора: предаваться скорби в одиночестве; покончить жизнь самоубийством; либо попытаться скрасить и облегчить жизнь себе и другому, если нужный человек найдётся.

Кстати, горечь потери, невосполнимость утраты можно испытывать и при смерти, гибели любимых домашних питомцев: кошек, собак, лошадей,

птиц и даже экзотических животных. И в этом нет ничего постыдного, хотя некоторые психологи скажут, что сильная привязанность к животным – ненормальность, и, как правило, она – форма переноса чувств к другому человеку, проявление невозможности удовлетворить свою привязанность на должном уровне. Религия также ставит животных ниже человека, хотя некоторые православные старцы и даже святые животных, птиц обожали. Поэтому мне кажется, что любовь к животным, жалость к ним – это нормально, так как она свидетельствует о высокой нравственности человека, его бескорыстии.

Я задаюсь невольно вопросом: **что страшнее: смерть любимого человека, потеря объекта любви или смерть самой любви?** К тому же: *«Иметь и потерять – это не то же самое, что никогда не иметь»*, - так сказала мне одна мудрая вдова, Людмила Тимофеевна Каспарьянц.

С одной стороны, даже короткое, но полностью удовлетворяющее человека обладание чем-то, позволяет реализовать ему некий запрос, потребность. Например, потребность в любви к партнёру, потребность в материнстве или в родительской опеке. «Реализованный», удовлетворённый в том или ином проявлении человек отличается в корне он «нереализованного», неудовлетворённого, так как он, как правило, более спокойный, умудрённый опытом. Например, если у человека было благополучное детство, он рос в полной семье, его любили родители, дали ему всё, что было необходимо для его развития, то, даже потеряв их, пережив период скорби от утраты, он сохранит в глубинах своей памяти, бессознательного, счастливый опыт своего детства. То есть он не потеряет навечно состояние счастливого детства, которое навсегда останется с ним. Ребёнок, никогда не знавший родителей и полноты их любви, обладает совсем иным опытом. В лучшем случае это станет подталкивать его к некоторым действиям для компенсации недополученного семейного тепла; в худшем, он станет разрушителем и носителем негативного опыта семейной жизни. Поэтому потерять что-то дорогое в большинстве случаев всё же лучше, чем никогда не иметь. Если, конечно, человек не сокрушается безмерно по утраченному, так как «утрата – утрате рознь!» Иногда «реализации» в том или ином качестве не происходит вовсе, то есть человек не успел насытить свою потребность, получить от объекта привязанности необходимую и достаточную энергию для дальнейшей жизни. Он просит от жизни «ещё и ещё» именно в этом аспекте, то есть не происходит его дальнейшего развития. Это может быть тогда, когда утрата объекта любви происходит вопреки воле одного из любящих: один уже разлюбил, а другой, покинутый первым, испытывает тяжёлый психологический стресс. То есть **характер отношений с объектом привязанности** (счастливый или несчастливый; положительный или отрицательный опыт; плодотворный, созидательный или разрушительный контакт) сильно влияет на оценку индивидом степени реализации своего чувства или удовлетворённость той или иной потребности. Да и **стресс от потери может быть слишком**

сильным, хотя утрата былого счастья иногда программирует человека на активный поиск и принятие объекта, способного вернуть, восполнить утраченное состояние. В этом «секрет» Душечки А.П. Чехова. Одна моя знакомая, похоронив дочь, вскоре удочерила сироту. Хотя уникальная актриса Нона Мордюкова, потеряв единственного сына, Владимира Тихонова, утверждала, что *«время не лечит потерю ребёнка»*. Известная целительница Джуна также после смерти сына так и не смогла обрести утешения; умерла в 2015 году.

«Всё будет хорошо» - эти слова особенно нелепо и даже жутко слышать тем, кто недавно пережил утрату дорого и близкого существа. Кошунство этих слов очевидно! Во-первых, «всё хорошо никогда быть не может». Тем более, для всех. Да, что-то хорошее быть может, но самых близких и любимых уже не будет, если даже появятся новые привязанности, придёт новая большая любовь. Наверное, поэтому и существует в мире смерть. Ведь человек спланирован так, что у него память до конца никогда не разрушается (исключительным средством стирания памяти является только болезнь или специальная хирургическая операция), поэтому накопление негативных эмоций и переживаний за долгую или очень тяжёлую жизнь достигает критической массы, при которой мозг и сердце не выдерживают.

Случается, что люди осуждают вдовцов или родителей, сумевших обрести новый объект любви, но понять бездонную пропасть одинокой жизни можно лишь на своей шкуре. У любящей своего мужа вдовы, по сути, два выхода: умереть следом и думать только о смерти, либо искать замену своему мужу. Некоторым в состоянии горя от утраты приходится бросаться «во все тяжкие». Пример Ксении Петербургской – другая крайность: обретение утешения через потерю разума и святое юродство. Фрейд, наверное, назвал бы это уходом в болезнь.

Вдовы, для которых духовные ценности в отношениях с мужем занимают главное место, как правило, несмотря на горечь потери (в чём-то она, наверное, переживается острее, чем потеря мужа-кормильца, так как контакт с партнёром в этом случае был многомернее и полней, поэтому и его потеря глобальнее), не разрушаются как личности, если они находят в себе силу продолжать дело мужа. В журнале «Наука и религия», №8, 1990 г. опубликовано интервью с вдовой философа и поэта, автора уникальной утопии «Роза Мира» Даниила Андреева (1906-1959 гг.), - «Я прожила счастливую жизнь». Отбывая срок во Владимирской тюрьме, в 1954 году Д. Андреев перенёс инфаркт, вышел на свободу в 1957 году. Его труд стал достоянием людей во многом благодаря его вдове, Алле Александровне Андреевой, хотя она тоже прошла через тюрьмы и лагеря. Выжить ей там помогало общение с замечательными людьми, волею судеб оказавшихся в сходных условиях, а также – творчество (даже в лагере она продолжала работать как художник – писала лозунги, делала ёлочные и другие игрушки). Писала она и декорации, выступала на сцене. Проявился у неё там и лучший

дар предвидения, хотя у самого Даниила Андреева был *«редкий дар постижения иных миров»*.

Когда Даниил Андреев писал свою «мистерию» на пределе сил, его жена старалась в их отдельной комнатке создать ощущение уюта. Лишь в 1986 году (2 ноября Даниилу Андрееву исполнилось 80 лет), началась публикация его стихов в «Новом мире». А.А. Андреева убеждена, что его книги и прозрения – это вовсе не новое религиозное учение, *«его «Роза Мира» - это опыт поэтический, видение поэта»*, и никогда нельзя говорить о каком-то особом отношении с Богом. Она признаёт, что Церковь в этом аспекте *«всегда права, может быть, даже тогда, когда она не права»*.

Подводя итог своей жизни, А.А. Андреева говорит в своём интервью журналу: *«Жизнь есть выбор. Постоянный, ежедневный выбор. Однажды предпочтёшь не своё – и жизнь пойдёт неправильно. Иметь всё невозможно. В моей жизни были и неустроенность, и тюрьма, и лагерь. Но у меня нет ощущения, что вся моя жизнь – это несчастья, беда и боль. Напротив. Я считаю, что прожила очень счастливую жизнь. Нам было легко переносить трудности, потому что главным для нас было творчество. Нам было легко, потому что мы с мужем были очень близкими людьми, любили друг друга. Мы не стремились к богатству, выбрав другой удел. Мы прожили счастливую жизнь. Таковую, какую мы хотели. Наши представления о счастье совпадали с тем, как складывалась жизнь. Это главное для всякого человека»*.

Мы уже отмечали, что, возможно, даже **более тяжко, чем потеря любимого партнёра, переживается потеря детей**. Есть матери, а они, как правило, переживают сильнее отцов, которые сходят даже с ума. Особенно, если рядом нет других детей и любящего супруга, с кем можно разделить горе. Моя бабушка, Наталья Алексеевна Томилина, мать моей мамы, например, потеряла обоих сыновей, Николая и Василия (Коля умер после войны сам, а Вася в 23 года был ранен в танке во время битвы на Курской дуге и умер от ран в госпитале). Бабушка всю жизнь получала за Василия маленькую пенсию и часто доставала из-под кровати старый деревянный сундучок, из которого вынимала детские тапочки умерших сыновей, и тайком от меня плакала над ними. Боль потери, конечно, остаётся на всю жизнь, хотя творческие люди, например, стараются увековечить своих близких в своих произведениях, уйти в работу. Художник Александр Шилов, например, потеряв дочь, перестал писать картины, начал пить, но в 1997 году открыл Государственную картинную галерею. Конечно, немалую поддержку оказали и люди.

Религиозные традиции во всех странах мира предписывают определённые обряды, ритуалы и ограничивают период скорби временными рамками. Чрезмерная скорбь не поощряется; большое внимание придаётся молитвам и церковным службам. Тем более что привязанность к земным и преходящим объектам и лицам, рассматривается как сотворение кумира и предательство абсолютной любви к Богу.

Есть точка зрения (статья «Энергетический вампиризм» в книге И. Царёва «Энциклопедия чудес»), что мёртвые, если предаваться скорби по ним, забирают энергию живых. Идею вампиризма, конечно, можно подвергнуть сомнению, объяснив потерю энергии и, как следствие, депрессию, утрату интереса к жизни и апатию, проявившиеся после потери объекта любви, с точки зрения современной психологии и физиологии. Например, их можно объяснить непластичностью мозга и психики в целом.

Норман Дойдж в своей книге справедливо отмечает, что люди часто бывают неспособны перейти к новому этапу своей жизни. С точки зрения нейропластичности мозга *«для того, чтобы вступить в новые отношения без багажа прошлого, следует, прежде всего, перепрограммировать миллиарды связей в своём мозге...Переживая горе, мы учимся жить без того, кого любили, но сделать это очень сложно, так как сначала мы должны перестроить себя»*. Реорганизация становится возможной благодаря нейромодуляторам, которые повышают или снижают общую эффективность синаптических связей и вызывают продолжительные изменения.

Буддист, известный учёный Шри Дхамананда в книге «Как жить без страха и тревоги» даёт **методику разрыва «эмоциональных узлов»**, которые возникают при расставании. Если предотвратить ничего уже нельзя, то в первую очередь, надо признать разрыв уже неизбежным. При этом человек проходит несколько стадий: это *шок*; после шока может появиться *чувство уязвлённой гордости*. Преодолев шок и восстановив свою гордость, человек вынужден столкнуться с горечью своего *одиночества*. Но и это ощущение когда-нибудь пройдёт. В течение этого периода нужно учиться *жить одним днём*. Постепенно будет обретаться новая свобода. В этот период нельзя совершать глупые поступки (в их числе: самоубийство, сумасшествие на почве разочарования, отказ от дальнейших попыток изменить свою судьбу). Надо не позволить своим трудностям *«утопить вас»*. С такой психологической установкой на изменение можно вновь обрести уверенность в себе и преодолеть жизненные трудности.

В статье «Анатомия несчастья» (журнал «Коммерсантъ Власть», 2 июля 2002 г.) даётся, своего рода, **алгоритм прохождения несчастья**. *«Современное представление психологов о горе связано с понятием «внутренняя работа». Это не просто эмоция, которой можно предаваться с той или иной интенсивностью, а особая деятельность, имеющая цель и результат. О том, что горе – это работа, первым догадался Зигмунд Фрейд. Он даже ввёл в своей классической работе термин «работа горя». Её цель, по мнению Фрейда, оторвать психическую энергию от любимого, но теперь утраченного человека и направить её на другие объекты»*.

На мой взгляд, это не совсем так. Прежде всего, Фрейд слишком рационализирует горе, то есть придаёт ему не столько высший, сколько «рабочий» смысл. Зачем и почему человеку посылается то или иное испытание и потеря, наверное, знает, образно выражаясь, только Бог, так как

горе многомерно, то есть оно – не только работа, не только испытание и т.п. Оно просто есть! А смысл ему придаёт сам человек: вольно или невольно, в соответствии с той или иной моделью жизни, психологической концепцией, в зависимости от мотиваций. Если ему хочется преодолеть своё состояние, хочется жить дальше, - восторжествует одна концепция и определённое, негативное или смиренное отношение к горю; если этого не произойдёт, то горе может затмить разум, Вселенную, стать причиной смерти. В любом случае **нужно хотеть преодолеть своё состояние**, хотеть жить. А если человек не хочет жить и не хочет меняться? В случае если с объектом привязанности расстаться невозможно, можно сделать из него кумира. Я, например, оставшись вдовой, сделала из покойного мужа «икону». Аналогичный случай произошёл с вдовцом известной актрисы Клары Лучко. Первого мужа она потеряла рано и внезапно. Это был известный актёр Сергей Лукьянов. У них была настоящая большая любовь. Потом она долго не могла выйти замуж, пока не встретила журналиста-международника Дмитрия Мамлеева. И опять ей выпала удача. Много лет они прожили вместе, пока, накануне своего 80-летия, она не ушла из жизни быстро и внезапно. И вдовец после её смерти жил только ею! Альтернатива этой, как скажут психоаналитики, *идеализации, интернализации*, - лишь неполное, то есть непарное или случайно-парное существование, профанация настоящей любви, что иногда хуже смерти, так как это – смерть духовная, разрыв самого сокровенного и плодотворного жизненного контакта. Это духовная и душевная пустота, вакуум! Страдания и слёзы и то лучше!

3. Фрейд в работе «Печаль и меланхолия» утверждает: *«Печаль – это, как правило, реакция на потерю любимого человека или занявшей его место абстракции, как то: родины, свободы, идеала и т.п.»*. Фрейд видит в печали естественное. Меланхолия же отличается от печали одной важной чертой - нарушением чувства собственной значимости. Нормой по Фрейду является то, *«что победу одерживает принятие реальности»*. Если при **печали** в утрате нет ничего не осознаваемого, хотя *«мир становится пустым и жалким»*, то при **меланхолии**, которая сопровождается унижением и потерей своего Я, *«таким бывает само Я»*. При потере объекта при меланхолии, по мнению Фрейда, либидо не возвращается в Я, а служит идентификации Я с потерянным объектом. Утрата объекта превращается в утрату Я. Причём формой этой утраты может быть регрессия к нарциссизму, которая может проявляться даже в самоистязании, склонности к самоубийству. То есть скорбь по утраченному объекту обращается против себя, хотя может проявляться и как враждебность к нему.

Меланхолия приобретает характер мании, которую Фрейд сравнивает с алкогольным опьянением и триумфом Я, что происходит путём привлечения всё новой дополнительной энергии из-за устранения затрат на вытеснение. При печали ею также адсорбируется вся энергия Я, но преодоление осуществляется путём расторжения связи с утраченным объектом, так как Я решает остаться в живых, хотя расторжение связей при печали происходит

очень медленно. В случае с меланхолией отношение к объекту амбивалентно, двойственно. *«Подобно тому, как печаль побуждает Я отказаться от объекта, объявляя объект мёртвым и предлагая Я в виде награды остаться в живых, точно так же каждый отдельный конфликт амбивалентности ослабляет фиксацию либидо на объекте, обесценивая его и унижая, словно убивая».*

Статья «Анатомия несчастья» предлагает нам следующее **описание фаз горя**. Начальная фаза горя – шок и оцепенение (длится семь-девять дней). Смысл этой фазы – получить передышку в страдании, отключиться от него, уйдя в состояние душевного онемения, оглушённости. Затем идёт фаза отрицания. Она иногда начинается с эмоции злости (например, при всяком напоминании о реальности). Человек начинает искать объяснение случившемуся, обвинять себя или окружающих. Третья фаза – острое горе (длится шесть-семь недель). Эта фаза может сопровождаться не только тяжёлыми чувствами и эмоциями (отчаянием, ощущением заброшенности, одиночества, страха, тревоги, злости, вины, беспомощности), но и телесными реакциями: слабостью, затруднением дыхания, нарушением сна и аппетита. Человек может стать замкнутым и раздражительным. Для этого периода характерна идеализация умершего и поглощённость его образом, возможно отождествление с умершим, подражание его привычкам, манерам. Сам разрыв с ним причиняет человеку боль, но в этот период формируется память об умершем.

Четвёртая фаза горя – фаза возрождения. Умерший перестаёт быть главным сосредоточием жизни. Переживания становятся прерывистыми (этот период длится примерно год).

Как указывается в статье «Анатомия несчастья», американский психиатр Эрих Линдемманн пришёл к выводу, что больше всего нуждаются в помощи и заболевают не те, кто слишком сильно горюют, а те, кто пытается избежать сильного страдания. Надо бояться не его, а *«искажённых реакций горя»*: повышенной активности и прилива сил без видимого проявления чувства утраты (о таких людях иногда говорят, что они хорошо держатся). Часто действия в этот период оказываются неразумными, наносят человеку и окружающим вред (новые поспешные браки, например, оказываются неудачными). Другой формой искажения является так называемое *«отсроченное горе»*, во время которого наблюдается эмоциональная нестабильность. Линдемманн наблюдал также *«синдром «предвосхищающего горя»*, когда человек как бы заранее переживает потерю.

При этом *«развод, потеря дома, работы или любимой кошки ранят иногда не меньше, чем смерть близкого человека»*. Поэтому: *«Главное – серьёзно относиться к любому несчастью, каким бы незначительным оно ни казалось»*.

Финский психоаналитик Вейкко Тэхкэ отмечает, что при потере объекта любви, привязанности могут возникать различные состояния

психики – от внутренней попытки сопротивляться реальности потери (либо путём её отрицания, либо путём замещения новым объектом, либо путём его сохранения в форме интернализации) до ухода в болезнь. Этот специалист отмечает: *«С момента выхода работы Фрейда «Траур и меланхолия» (1917) траур и депрессия считаются двумя главными альтернативами человеческого способа справиться с потерей значимых объектов. Другими предложенными и описанными в качестве главных альтернативами были отрицание потери или её значения с идеализацией утраченного объекта или без таковой, быстрая замена его новым объектом, патологическая печаль по «связанным» с ним объектами или идеями (Volkan, 1981), развитие соматического или психосоматического заболевания, а также пристрастие к алкоголю, наркотикам или перееданию»*. При этом степень приверженности к тем или иным альтернативам (вместо более или менее нормального процесса траура) связана со степенью инфантильности, зависимости и амбивалентности отношения субъекта к утраченному объекту. В. Тэхэ указывает на **различие между печалью по личности, как целому объекту, и печалью по той функции, которую утраченная личность выполняла**.

Таким образом, при потере объекта привязанности одни люди прибегают к помощи религии, другие – пускаются в поиск замены или с головой уходят в любую работу, благотворительную деятельность; третьи начинают пить или даже кончают жизнь самоубийством; некоторые – учатся смиренно жить в страдании. Главное – не впасть в гордыню «сверхчеловечности» или не упасть в пропасть «недочеловека».

Мне кажется, что каждый человек, словно невидимыми проводами, опутан многочисленными связями, в том числе воображаемыми, с окружающим миром. Некоторые связи основаны на вещественном обмене (путём дыхания, питья и еды – от нелюбимой с детства каши до шоколадных конфет и кофе); другие связи создаются благодаря незримым энергетическим полям (электромагнитному, гравитационному и т.п.), но все эти связи имеют также информационную составляющую и связаны с сознанием и воображением человека. Человек может быть связан с любыми осязаемыми вещами, предметами, книгами, телевидением, с теми или иными знаковыми системами культурного пространства. То есть можно выделять, с одной стороны, **предметную, содержательную составляющую связей**, с другой стороны говорить о **форме связи**, которая может быть как прямая, так и обратная; иерархическая и взаимозависимая, равноправная; линейная и круговая, цикличная, спиралевидная; непосредственная или опосредованная. Необходимо рассматривать и **качество связей**, которое человек оценивает через эмоции, определяя их как «отрицательные» или «положительные». Можно оценивать также их **интенсивность, глубину и размерность**.

Теперь представьте себе двух людей, любящих друг друга и тесно связанных между собой и с окружающим миром. Они любили одни и те же

книги и фильмы, у них были общие воспоминания, оценки событий и объектов мира. Они пережили множество потрясений, имеют общих детей и друзей. У них есть и свои тайны, интимные подробности жизни. И вот один из них умирает. Уходит в мир иной... При этом у оставшегося на земле обрываются тысячи, миллионы связей с ушедшим. Наверное, его можно сравнить с колючим ежом, у которого в разные стороны торчат кровоточащие иголки. Когда он прикасается к некогда совместно любимым вещам, воспоминаниям, то испытывает нестерпимое страдание. Позитивное отношение к общим дорогим объектам (даже близким людям) и впечатлениям становится резко негативным или болезненным. Все обрывки его связей с миром пропитаны энергией прошлой жизни, которой было очень много, а сейчас у человека энергии осталось очень и очень мало. Особенно, если он уже стар, беспомощен и одинок. То есть все его связи, привязки – в прошлом, а главный объект связей – в гробу, в потустороннем мире...

Если же человек относительно молод и ему хочется ещё жить, то есть у него существуют другие связи с окружающим миром, то он начнёт, с одной стороны, усиливать, культивировать их. С другой стороны, он станет создавать новые связи. Кроме того, он постарается свои иголки, то есть оборванные связи, провода, куда-то, к кому-то пристроить. Он может, например, пристроить их к своим близким, знавшим ушедшего, либо к сочувствующим; он способен приладить их к предмету быта, бывшего в употреблении у любимого существа. Чувства, ранее предназначавшиеся любимым объектам, переносятся в этом случае на других людей, на другие объекты. Помогает соединить оборванные провода и воображаемая связь с умершим через религию или фотографии, портреты; некоторые привязки, наверное, могут замыкаться и на самих себя... Но случается, что человек замыкается в своём виртуальном мире окончательно, живёт исключительно за счёт воображаемого и прошлого, у него не хватает энергии и решимости на образование новых связей.

Возникает вопрос: что же происходит со связями самих умерших, ушедших от нас? Куда пропадает «энергококон» умершего? И во всех ли случаях плохо – подпитывать этот кокон энергией? Ведь можно испытывать не только тоску и боль, но благодарность, радость, что утраченный любимый человек всё же был! То есть качество энергии, «подпитывающей» кокон, может быть разным. Ведь память о прошлом (в том числе, овеществлённая, в виде могил, гробниц, памятников, пирамид, мавзолеев и «вечного огня»), наверное, выполняет не только роль «вампира», но и служит важнейшим репером, символом определённого этапа нашей жизни. И этому символу надо уметь отдавать свою «энергетическую дань», не превращая этот процесс в «чёрную дыру».

Легче всего и наиболее правильно, наверное, заделывать свои обрубки энергетических связей в компании с подобными себе людьми, которые сами испытывают аналогичную скорбь и боль; с ними можно говорить о любимых, утраченных объектах; на этой почве возникают дружеские связи,

новые браки и даже мемориальные общества и партии. Проще всего общаться с общими друзьями, общими любимцами-животными, но когда уходят и те, то боль становится вдвойне нестерпимой.

Выскажу ещё одно соображение в отношении перестройки бытия и сознания после утраты самых любимых существ и объектов. За долгие годы у нас **вырабатывается насущная потребность в общении с ними**. Эта обобщённая потребность может быть представлена, своего рода, спектром более простых и частных потребностей, как самых глубинных и важных (в общении, в любви во всех её проявлениях, в трансцендентном, в информации), так и более прагматичных и земных (в заботе и безопасности, в еде и пище). То есть утраченный нами объект выполнял по отношению к нам не только функциональные обязанности, но являлся уникальным стимулом для развития. **После потери самого значимого в нашей жизни объекта утешение можно обрести только при условии, если в жизни появится объект, потребность в котором будет настолько же энергетичной, значимой, какой была потребность в утраченном объекте**. Это может быть земной, реальный объект: другой человек или какое-то дело, увлечение, даже болезнь... Это может быть и воображаемый, нереальный объект или цель: служение Богу, достижение нирваны... **Силу одной потребности можно преодолеть лишь силой другой потребности** (сопоставимой по силе с прежней). До тех пор, пока это не произошло, решительный обрыв связей с любимым объектом чреват пустотой, депрессией, тоской и скукой существования, которые не лучше любой формы «вампиризма».

Преодоление тоски при утрате самого дорого и любимого в жизни происходит, во многом, путём ограничения их абсолютизации (то есть преодолением тоталитарного мышления) **и хотя бы частичного обесценивания утраты за счёт наличия или обретения других ценностей и перспективы в жизни**.

Часть вторая: Физическая и духовная изоляция, испытания как стресс и состояние сознания

*«Осмысление реальности во всей её полноте можно
рассматривать как стресс с переменным напряжением»*

Автор

*«Экстремал – человек, у которого много
жизненной энергии или много глупости»*

Автор

В разделе 1 мы рассмотрели разнообразные формы добровольной или неизбежной и принудительной изоляции человека от себя подобных или привычных или оптимальных условий жизни. Во многом возникающие при этом состояния и условия можно считать необычными и экстремальными. При этом не раз отмечалось, что все эти состояния и условия всегда сопровождаются теми или иными **изменениями личности**, которые затрагивают как сознательные, так и бессознательные её структуры. По сути, имеет смысл в экстремальных условиях, как и при любых их изменениях, говорить об изменении пространства-времени полноты жизни индивида.

Полнота жизни человека (или Единое Пространство Жизни), на мой взгляд, условно может быть описана тремя системными блоками (или матрицами): 1) внутреннее пространство жизни; 2) пространство жизни внешнее; 3) динамическая связь внутреннего пространства жизни с пространством внешним (регулирующий фильтр связи между ними). Подробнее рассмотрим авторскую концепцию «Регуляция полноты жизни» в разделе 6.5.

Здесь же мы исследуем явления изоляции и некоторые другие экстремальные и непривычные условия жизни человека с позиций стресса и изменения сознания, а также выделим **основные факторы**, которые воздействуют на человека в этих условиях.

2.1. Факторы, создающие стресс и изменённые состояния сознания. Проявления стресса.

*«Как поворот ключа заводит двигатель машины, так любое
изменение окружающей среды вызывает в нашем организме стресс»*

Р. Моуди и Д. Аркэнджел

Слово «стресс» встречается в литературе для обозначения сильного, неблагоприятного воздействия на человека тех или иных **факторов** (по первооткрывателю стресса, канадскому учёному Г. Селье, - это «*стрессор*»),

которое зачастую сопровождается сильной реакцией, то есть **проявлением** (физиологическим или психическим) организма на действие фактора.

Основоположник изучения стресса Ганс Селье утверждал: *«Даже в состоянии полного расслабления спящий человек испытывает стресс... Полная свобода от стресса означает смерть»*, то есть человек всегда находится в стрессе, хотя русский физиолог И.П. Павлов считал, что **относительное постоянство внутренней среды живого организма – условие поддержания его жизнеспособности**. Поэтому важна, прежде всего, **сила стресса**, которая связана с **характером реакции организма** на те или иные **факторы внешней или внутренней среды**, их изменения, которые и создают стресс. А ещё важнее – **реакция организма на стрессор, возможность эффективно восстановить «относительное постоянство внутренней среды организма» (гомеостаз)**. Если происходит ухудшение состояния под действием тех или иных стрессоров, то мы имеем *«дистресс»*, а приятные формы переживания изменений – это *«эустресс»* (например, переживания при влюблённости).

Зарубежные авторы (Р.Л.Аткинсон и другие «Введение в психологию») приводят наиболее значимый **ряд стрессовых событий (источников стресса)**. Прежде всего, это *травмирующие события*, то есть, выходящие за рамки обычного человеческого опыта. Это могут быть военные конфликты, землетрясения, наводнения, техногенные катастрофы, автомобильные аварии и т.п. *«Восприятие события как стрессового определяется тремя признаками: контролируемостью, предсказуемостью и тем, насколько оно выходит за границы способностей человека и его самопонимания»*. Исследователи приводят *«Шкалу жизненных событий»* (известна как *«шкала оценки социальной реадaptации Холмса и Рейха»*, показатель уровня стресса, связанный с соответствующими изменениями в жизни», в которой каждому событию, по степени стрессогенности, присвоен балл). Наиболее значимыми событиями по этой шкале являются следующие: смерть партнёра по браку (100); брачный развод (75); разлучение с партнёром по браку (65); тюремное заключение (63); смерть близкого члена семьи (63); своя травма или болезнь (53); вступление в брак (50); увольнение с работы (47); воссоединение с партнёром по браку (45); выход на пенсию (45); проблемы со здоровьем у члена семьи (44); беременность (40); сексуальные трудности (39) и т.д.

Р. Моуди и Д. Аркэнджел в книге «Жизнь после утраты» пишут, что *«Цель стресса такова: он посылает внутренний сигнал тревоги: произошло изменение, начинайте приспосабливаться»*. При этом каждое изменение и адаптация к нему происходит на том или ином уровне интенсивности. На нижней ступени шкалы интенсивности находятся те, которые включают бессознательные механизмы приспособления (например, изменение освещённости вызывает расширение зрачков, температурные колебания и т.п.). Они приводят следующую *«Шкалу уровней стресса»*, хотя отмечают,

что любой человек может предложить собственную модель значимости тех или иных жизненных событий:

- смерть близких людей;
- развод, расставания, тяжёлые болезни;
- болезни;
- смена работы или места жительства;
- проблемы с отпуском, юридические проблемы;
- дорожные пробки, неожиданные звонки;
- рефлексорные изменения в организме.

В любом случае, **стресс – это результат взаимодействия стрессора с организмом**. И здесь важна оценка стрессора, прежде всего, с позиции его значимости для организма и сознания (стрессоры могут быть как природного, так и социального происхождения; организм может реагировать на стрессор, как на бессознательном уровне, так и вовлекая в ответную реакцию сознание).

Признаками стресса являются: депрессия, снижение концентрации внимания, утрата интереса к делу; преувеличенная тревога, рассеянность, головная боль; повышенная раздражительность, усталость, забывчивость, колебание настроения; навязчивые мысли, нарушение сна, боли церебрального характера. Р. Моуди и Д. Аркэнджел рассматривают *три фазы стресса: тревога, сопротивление, истощение*. Кратковременный стресс может перейти в стресс долгосрочный и вызвать даже смерть.

В книге Е. Хлевой, Л. Южаниновой «Где твоя волшебная кнопка? Как развивать эмоциональный интеллект?» рассмотрены некоторые **способы фиксации и оценки эмоций**, которые возникают, прежде всего, при стрессе. Были созданы многочисленные приборы, фиксирующие связь между эмоциями и физическими процессами в организме. «Самым легкочитаемым показателем стала *температура*». Электромиограмма (ЭМГ) различает электрическую деятельность в пределах определённой группы мышц. Изучается и *кожно-гальваническая реакция* на поверхности кожи, *сердечный ритм и его вариабельность (BCP)*, для оценки состояния человека учитывается тембр голоса, частота употребления определённых слов и т.п. Но так называемые «детекторы лжи» или полиграфы ошибаются примерно на 10%, а на любое действие всегда находится противодействие.

В разделах 1.3 и 1.5 мы отмечали, что **стресс обязательно связан с теми или иными изменениями («футуршок»)**, поэтому необходимы социальные и психологические механизмы компенсации воздействий на организм любых изменений (даже положительных). С учётом индивидуальных возможностей организма и психики.

Во «Введении в психологию» также описываются основные **психические реакции на стресс:** тревожность, гнев и агрессия, апатия и депрессия, когнитивные нарушения. К **физиологическим реакциям на стресс** относят: повышение скорости метаболизма, учащённое сердцебиение, расширение зрачков, повышение кровяного давления, учащение дыхания,

мышечное напряжение, выделение эндорфинов и АКТГ (адренокортикотропного гормона, который стимулирует наружный слой надпочечных желез, даёт сигналы другим органам к высвобождению более 30 гормонов); выделение повышенного количества сахара из печени.

Авторы «Введения в психологию» пишут, что *«существует три основных теории, объясняющих, почему некоторые люди склонны расценивать события как стрессовые»*. Психодинамическая теория проводит различие между объективной тревожностью, являющейся разумной реакцией на стрессор, и невротической, неадекватной. Согласно этой теории у всех людей есть те или иные бессознательные конфликты. *Бихевиористская теория* объясняет реакцию на стресс устойчивой ассоциативной связью психики с теми или иными ситуациями. Например, автомобилист, чья машина когда-то соскальзывала с обрыва, может испытывать тревогу всякий раз, когда оказывается на высоте. Наверное, поэтому, как мне представляется, любой **импринтинг**, как и стереотипы поведения, связанные с периодом напряжения сил и повышенными затратами энергии (это главное условие), создадут предпосылки для стресса в сходных условиях. *Когнитивная теория* предполагает, что у разных людей есть свои *процессы атрибуции*, то есть способы объяснения причин, по которым люди приписывают ту или иную значимость событиям. (Я бы назвала это объяснение «интеллектуальным импринтингом»).

Ссылаясь на С.И. Ховарда (1978 г.) отечественный психотерапевт **А.М. Васюткин** предлагает выделять 4 аспекта стресса:

- *биологический* (когда образ жизни человека резко отличается от образа жизни, выработанного филогенезом);
- *онтогенетический* (когда воспитание и образование не соответствуют требованиям образа жизни);
- *социальный* (когда человек вынужден выступать не в свойственной ему роли, либо создаются конфликты);
- *феноменологический* (когда образ жизни не соответствует идеалам и целям человека).

А.М. Васюткин отмечает, что если человек начинает чувствовать, что от него по сути ничего не зависит (*«когда он не может иметь того, что ХОЧЕТ иметь»*), он приходит в состояние *«постоянного ожидания неприятностей»*.

При этом если стресс и депрессия являются пассивными реакциями на нарушение гомеостаза организма, то вегетативно-сосудистая дистония – реакция промежуточная, при переходе к более активным формам нарушения гомеостаза (например, к *гиперстенической форме невроза*, при которой человек кричит, плачет со злостью и т.п.) *«Невроз, с точки зрения К. Юнга, является попыткой самолечения»*. А.М. Васюткин пишет в книге *«Психохирургия...»*: *«С моей точки зрения, невроз – это состояние человека, когда он понимает, что в рамках тех представлений, которые он считает верными, он неадекватен требованиям, которые ему предъявляет»*.

среда». То есть для кого-то невроз просто необходим, как способ балансировки с окружающей средой, «нивелируя для себя излишние требования к себе со стороны социума». Если ресурсы нервной системы истощились даже на пути обычного и гиперстенического (по истерическому механизму) невроза, то организм включает психосоматические механизмы поддержания гомеостаза, то есть болезни (*«психосоматозы – своеобразные острооченные истерические реакции»*). Вплоть до смертельного исхода. (В настоящее время, отмечает А.М. Васюткин, к психосоматозам относят более 100 заболеваний, среди которых: мигрень, стенокардия, инфаркт миокарда и нарушения мозгового кровообращения, язва желудка, сахарный диабет, бронхиальная астма, многие раки и т.п.). Психотерапевт приводит в своей книге также *«Шкалу предвестников психосоматоза»*, которая начинается со смерти жены или мужа, развода, тюремного заключения и завершается отпуском, мелкими нарушениями закона. Он приводит также список Синельникова о связи той или иной болезни с психическими состояниями и настроениями ума. Апатичность, бездействие приводит к подавлению сопротивления организма, утрате жизненной силы, чувству беспомощности, безвыходности, поэтому *«рак на самом деле и по большому счёту является неосознаваемым самоубийством»*. Кстати, некоторые психические больные редко болеют раком, так как внешняя среда не оказывает на них большого воздействия, а *«на развитие рака большое влияние оказывает то, реагирует ли человек отрицательными эмоциями на обстоятельства жизни или нет. И насколько эти эмоции сильны»*. Поэтому большинство соматических отклонений надо лечить психотерапевтическими методами, чтобы восстановить иммунитет.

Но своеобразное погружение конфликта со средой в бессознательное с помощью психосоматики может в некоторых случаях (например, при сильных потрясениях) сменяться и обратным процессом, то есть сложившийся на бессознательном уровне психики комплекс может «выскочить» в сознание, что может привести к *«дезорганизации психики»*. (Эти процессы исследованы многими специалистами по преодолению психических кризисов, **разделы 3.3 и 3.4**).

В монографии врача и специалиста по стрессу **Л.А. Китаева-Смыка** «Психология стресса. Психологическая антропология стресса» описываются разнообразные, **экстремальные состояния**: стресс невесомости, акустический стресс, боевой стресс, кинетоз (*«стресс укачивания-укручивания»*), стресс творчества, посттравматические стрессовые расстройства, *«выгорание персонала»*, стресс скученности (например, в тюрьме).

Каждое экстремальное состояние, конечно, имеет свои специфические реакции, но у всего разнообразия стрессов есть много общего. Общими являются **стадии или этапы развития стресса**, которые мобилизуют тот или иной объём жизненной энергии человека (тот «свободный» объём энергии,

жизненной силы человека, которым он располагает в определённый момент, наверное, можно назвать **«адаптационный резерв»**).

Основоположник изучения стресса Г. Селье предлагал различать *«поверхностную»* (доступную *«по первому требованию»*) и *«глубокую»* адаптационную энергию (мобилизуется за счёт перестройки гомеостатических механизмов организма и её истощение необратимо).

Первую стадию стресса он назвал *«аларм»* (часто переводится как *«тревожность»*), хотя на самом деле для этой стадии, как считает Л.А. Китаев-Смык, характерно пробуждение смелости, ярости и страха). *«Резистентность»* - **вторая стадия стресса**, при которой происходит сбалансированное, относительно равномерное расходование адаптационных резервов. **Третья стадия** – *«стадия истощения»*, при которой нарушается баланс требований, воздействий среды и ответов организма на них. Возникающие при этом сигналы – это сигналы о необходимости внешней помощи, поддержки, либо действия по решительному устранению самого стрессора, изнуряющего организм. Необходимо учитывать также **темпы мобилизации** *«глубоких»* адаптационных резервов при стрессе.

Длительный стресс ведёт к постепенной мобилизации и расходованию как *«поверхностных»*, так и *«глубоких»* адаптационных резервов. Исследования длительного стресса проводились, например, в фашистских лагерях. Систематическое изучение стресса началось в связи с подготовкой длительных космических полётов с 1967 г. для определения пределов переносимости человеком различных неблагоприятных условий.

Таким образом, у стресса всегда есть границы.

Л.Н.Кузнецова (Материалы Международного Форума «Интегративная медицина» 2007 г.) утверждает, что существует ***единая энергетическая цепочка реакций на стресс***. Её границей является точка наибольшего напряжения. Наибольшая готовность к действию организма связана с максимальным разворотом белковой молекулы в пространстве. *Последовательность реакций организма на экстремальную ситуацию* такова: мобилизация энергии в теле (начинается на уровне восприятия света эпифизом); спазм мышц; боль – конфликт на уровне разворота белковой молекулы (рН = 3,9); стресс ограничен имеющимся в наличии мелатонином и серотонином (их концентрация в эпифизе уменьшается, а увеличивается концентрация индолацетата); гипоксия – это дефицит энергии, когда тело с трудом справляется с разворотом белковой энергии, которая необходима для свободного движения тела; судороги (показатель нарушения энергетики в теле); шок – истощение энергии в теле; смерть.

Организм способен переходить на более экономный режим расходования энергии, чтобы через покой восстановить энергетику. Шок – резкий разрыв между растратой энергией и восстановлением.

Л.А. Китаев-Смык путём многочисленных исследований стресса выделил **четыре формы адаптационной активности** (каждая имеет ряд симптомов), то есть **«субсиндромов стресса»**:

- **эмоционально-поведенческий субсиндром стресса** (преобладает в самом начале длительного стресса). Проявляет себя в форме: злобной агрессии или бегства в страхе (это формы *активного* удаления стрессора); *пассивные* формы, защитное поведение – это замирание, затаивание. Этот субсиндром может проявляться также в форме *«освоения» создающих стресс обстоятельств* – например, это поедание добычи, либо врага. Возможно и *конструктивное* поведение при стрессе - путём творческого созидания;

- **вегетативный субсиндром стресса** проявляется через защитную активизацию многочисленных вегетативных систем и процессов организма;

- **когнитивный субсиндром стресса** означает изменение интеллектуальной активности при стрессе;

- **социально-психологический субсиндром стресса** - это изменение общения при стрессе.

По мере угасания двух первых субсиндромов, утверждает Л.А.Китаев-Смык, активнее проявлялись два последующих (в разной последовательности, зависящей от свойств личности). Л.А. Китаев-Смык выявил **четыре ранга** (или ступени) **стресса**, которые связаны с формами адаптационной активности:

Стрессовый кризис первого ранга – это мобилизация адаптационно-защитных резервов, которые всегда наготове. На этом этапе могут быть задействованы как активные, так и пассивные эмоционально-поведенческие реакции, на смену которым постепенно приходят вегетативные реакции.

Стрессовый кризис второго ранга – это мобилизация глубинных адаптационно-защитных резервов организма.

Стрессовый кризис третьего ранга – *«болезневидное состояние»*, при котором перестраиваются почти все механизмы и системы адаптации, происходит уход от стресса в соматические или психические болезни. Он может происходить в обличье различных субсиндромов стресса. На этом этапе возможно как искоренение в себе самом подверженности стрессу, так и может возникнуть желание уничтожить *«чувствилище»* стресса, то есть самого себя; иногда происходит самоуничтожение людей, не справляющихся со стрессом, путём смертельных болезней. Нередки и психические заболевания, лишаящие человека возможности жить без посторонней помощи. Могут возникнуть изменения отношения к себе и к другим, провоцирующие смертельные для них ситуации (самоубийственное стрессовое поведение).

Стрессовый кризис четвёртого ранга – кризисное состояние умирающих людей (из-за окончания жизни, при исчерпании её *«стратегических ресурсов»* или при исчерпании *«оперативных ресурсов»*, то есть при появлении разрушений организма, несовместимых с жизнью).

Эмоции – важный компонент стресса (своего рода, форма его проявления). Л.А. Китаев-Смык в книге о стрессе анализирует *«бессловесность (алекситимию) чувств»* и *«расщепление»* эмоций при стрессе. (На мой взгляд, расщепление эмоций при стрессе подтверждает, что

природа человека является «спектрально-целостной». То есть, интеллект, воля, эмоции, органы чувств, физическое тело – относительно автономны в своих реакциях и проявлениях по отношению к стрессору. И каждая из этих систем индивида также многомерно реагирует на стрессор, то есть, «расщепляется»).

Директор Института мозга человека РАН С.В. Медведев (сын Н.П. Бехтеревой) отмечает: *«В прошлые века типичных реакций на стресс у человека было две – либо бежать от крокодила, либо дать ему кулаком по морде. То есть стресс вызывал очень мощную двигательную реакцию»*. Сейчас же непосредственная реакция, например, на крик начальника затруднена. Поэтому может спасти спорт, занятия в спортивном зале до изнеможения. *«Надо сжечь выделившиеся стимуляторы»*. Могут помочь ещё и слёзы. Многие современные лекарства вредны, так как являются допингами: они напрягают адаптационную систему организма. *«Нельзя заставлять мозг долгое время работать на полную мощность...мозг – это, прежде всего, сбалансированность. И как только нарушается этот баланс, у человека или снижается продолжительность жизни, или начинаются всякие нервные проблемы»*. («Наш мозг – это вселенная загадок», газета «Невское время», 24 мая 2014).

Кстати, многие психологи осознают необходимость при стрессе **«проработки» своих негативных реакций**, отрицают пользу в любом случае *«излучать позитив»*. Анна Мельникова в статье «Лечение злостью» предлагает такую последовательность действий при сильной злости, вызывающей стресс: 1) осознать свои чувства (*«чувства не убьют вас, а вот их подавление – может»*); 2) разрешите себе побыть капризным ребёнком; 3) предупредите окружающих, объясните им, что у вас стресс или трудные времена; 4) заведите тетрадь для записей всех ужасных жалоб, желаний и мыслей; 5) *«попросите о целительном внимании»* - найдите человека, который вас выслушает; 6) дайте волю проявлению злости, гневу, уединившись (можете, например, наорать на любителей позитивного мышления); 7) *«верните чувство на родину»*, то есть проанализируйте аналогичные состояния в прошлом, осознав их причины; 8) *«перепишите своё прошлое»*, то есть вспомните, когда в прошлом вас обидели, и представьте другой сценарий этого события (газета «Новые известия», № 119, 2015).

Л.А. Китаев-Смык различает **активное** и **пассивное эмоционально-поведенческое реагирование при стрессе**. Активное реагирование направлено на удаление экстремального фактора (бегство, агрессия), пассивное – на его переживание. И то, и другое может быть как адекватным, так и неадекватным, чрезмерным. (Кстати, профессор фармакологии Университета Южной Калифорнии Марко Бортолати с коллегами определил, что люди и животные с дефицитом фермента моноаминоксидаза (МАО) чрезмерно агрессивно реагируют на стресс и другие раздражители (газета «РБК daili», 21.06.2012).

Особая форма стрессовой пассивности – шоковое состояние, «*ступор*» (лат. «*stupor*» - оцепенение), при котором нарушены многие соматические функции, деформирована и заторможена психическая деятельность. Это полная неподвижность напряжённого тела при потере контакта с окружающим миром. Противоположным видом стрессовой обездвиженности является *катаплексоидность* (от греческого «*kataplexia*» – полнейшее расслабление всех мышц) – это неконтролируемая расслабленность тела при стрессе.

Есть разные точки зрения на то, какие физиологические особенности определяют **склонность людей к активной или пассивной реакции на стресс**. Возможно, это связано с дисбалансом в работе полушарий головного мозга: функциональная недостаточность правого полушария, например, при исследовании стресса в невесомости, способствовала появлению стрессовой пассивности. Но есть и противоположные точки зрения: деление людей на стрессово-пассивных и активных не связано с работой полушарий, так как люди, активные по отношению к одним стрессорам, могут оказаться пассивными к другим, и, наоборот. Чрезмерная активность в некоторых условиях может привести к ошибочным действиям и даже к дезорганизации, то есть **активизация поведения при стрессе может быть адекватной и неадекватной**. «Пассивность» и «активность» при стрессе определяется соотношением внутренних и внешних факторов, что не коррелируется с типом нервной системы, а **зависит от субъективной значимости события, опыта субъекта, оценки собственных возможностей**. С ростом экстремальности стрессора, считает Л.А. Китаев-Смык, растёт процент людей, активно реагирующих на стрессор; в меньшей степени возрастает процент людей с пассивной реакцией. При дальнейшем росте экстремальности возрастает число людей с пассивной реакцией. У каждого человека, считает данный исследователь стресса, нет «*обречённости*» на пассивность или активность при стрессе. **Активизация поведения возможна как за счёт усиления волевых импульсов («хочу» - через «не могу»)** и («*надо*» – через «не могу»), так и **за счёт внутренних побуждений к общению**.

При сильных воздействиях всё же эффективна активная тактика. Она также более комфортна, целесообразна и более радостна. Пассивное реагирование на стресс более негативное. Физиолог **В.В. Аршавский**, например, говорил о преимуществах «*поисковой активности*», адаптации (В.С. Ротенберг, В.В. Аршавский «Поисковая активность и адаптация»). Но при длительном, продолжительном воздействии стрессора происходит истощение адаптационных резервов. В этом случае эффективнее пассивная тактика. Наверное, поэтому, в некоторых культурах преобладает ценность пассивного комфорта «*ничегонеделания*» и возникают системы поддержания жизнедеятельности, основанные на отказе от активных действий (йога, буддизм, любая молитвенная и медитативная практика). Но и стрессовая гиперпассивность - это не отдых. При ней также происходит расходование

адаптационного резерва. В случаях неопределённости условий существования эффективна программа *«пережидания»*.

Л.А. Китаев-Смык предполагает, что приём нейтрализации (*«купирования»*) как гиперактивности, так и гиперпассивности, возможен за счёт **изменения вероятностной характеристики среды**, что зачастую используется властями (то есть у народа искусственно создаётся образ *«выхода»* из ситуации при ощущении безысходности или, наоборот, ощущение обречённости, при чрезмерной эйфории людей). При оценке степени проявленности стресса у человека необходимо также **учитывать особенности личности** (прежде всего, *экстравертированность* или *интравертированность*): интроверты замыкаются в себе, а экстраверты выражают своё отношение открыто и бурно.

Таким образом, **стресс – многофакторное, многомерное, нелинейное и сложное явление**. В частности, мне представляется, что имеет смысл *«активность»* - *«пассивность»* реакций при стрессе рассматривать не только с позиций эмоций и поведения, но и с позиций интеллекта, мыслительной активности. При рассмотрении, какие физиологические особенности определяют склонность людей к тому или иному типу реакции, надо учитывать комплекс параметров. Среди них: физиологические особенности типа *«дисбаланса работы полушарий мозга»*; общий запас свободной энергии организма (адаптационный резерв); включённость (вовлечённость) в ситуацию; уровень сознания личности; степень осознания опасности; наличие опыта подобных переживаний и т.п. Избыток эмоций (положительных или отрицательных) в противоположность безразличию (*«нирване»*) зависит не только от типа нервной системы, обусловлен опытом, тренировками, ценностными ориентациями (субъективным отношением к стрессору), но и зависит от *«модели мира»* в самом широком смысле этого слова, связан с уровнем развития сознания.

Кстати, для определения типа реакции конкретного человека на стрессор можно использовать астрологию. Люди, имеющие в своём гороскопе нагруженные планетами огненные знаки Зодиака (Овен, Лев, Стрелец) будут реагировать бурно и для снятия стресса им необходимо движение и деятельность, возможность влиять и воздействовать на кого-нибудь, ситуацию в целом, поэтому они менее способны к неподвижному выжиданию. Земные знаки (Телец, Дева и Козерог) проявляют себя наиболее устойчиво, упорно и интровертно. Для уменьшения воздействия стрессора им очень важен любой физический, даже монотонный, труд, рукоделие. Они могут с успехом *«заедать»* стресс, то есть снимать его излишним питанием. Водные знаки (Рак, Скорпион и Рыбы) переживают стресс эмоционально, бурно, но иногда скрытно, замыкаясь в себе. Для уменьшения отрицательных последствий стресса им необходимо сочувствие и возможность *«выговориться»*, поделиться своими проблемами. Воздушные знаки (Близнецы, Весы и Водолей) могут проявлять как повышенную экстравертность, общительность, так и находить выход в ментальной,

умственной, сосредоточенной и творческой деятельности (в чтении, исследовательской работе, бесконечных описаниях, в новых представлениях и идеях).

Анализируя стресс и его проявления, к числу которых относится **ощущение дискомфорта**, Л.А. Китаев-Смык пишет, что нормальные люди редко испытывают чувство неприятного, невыразимого дискомфорта без **причины**. Мне представляется, что это суждение не совсем верно. Прежде всего, природа человека, как и воздействие на неё внешней среды, имеет вероятностный характер, а не жёстко детерминированный (об этом пишет и Л.А. Китаев-Смык). То есть на одно и то же воздействие (причину) возможен спектр откликов разных систем индивида. А само разнообразие воздействий создаёт не только разнообразие откликов, но и может обобщаться (бессознательно) в форме «доминанты» отклика того или иного «слабого звена» организма, обобщаться сознанием в «доминанте» сознательного выбора того или иного действия, с опорой на «сильное звено». Кроме того, само сознание может создавать предпосылки для стресса, то есть в некотором смысле, **«причина для стресса всегда найдётся»**, особенно у тех, кто к этому наиболее предрасположен. То есть **связь «причин» со «следствиями», то есть взаимозависимость воздействий и откликов системы не одномерна, не линейна, а многомерна (это «матрица»)**. (В известном смысле, «причина», действительно всегда есть, но она не всегда «материальна», не всегда внешняя, так как может принадлежать свойству ума, психики).

Л.А. Китаев-Смык отмечает, что чувство дискомфорта при стрессе у испытуемых сгущается, фокусируется либо в голове, либо в подложечной области, либо в сердце. Мне представляется, что локализация связана не только со «слабым звеном» организма, соматики, но и со степенью развития «чакр» личности, а сгущение чувства дискомфорта возможно как по принципу «слабое звено», как и на основе «доминанты».

Здесь я хочу остановиться на такой важной эмоциональной реакции на стресс, **одной из наиболее сильных форм проявления дискомфорта, как страх**. Философ С.А. Жигалкин в «Метафизике вечного возвращения» полагает, что в *нашем мире* страх вызывают лишь две вещи: страдание и смерть, поэтому *«страх...бывает двух видов: страх перед этим миром и страх перед тем. Первый вид страха знаком и понятен, чего нельзя сказать о втором, поскольку его причина находится по ту сторону смерти – там, где разрушения и связанного с ним страдания больше нет, так как всё подверженное разрушению уже разрушено»*.

Л.А. Китаев-Смык отмечает **две генеральные причины страха: страх утраты** (страх утраты самого тела, то есть страх смерти, страх утраты близких людей, своего имущества, доброго имени) и **страх наказания** (болью, смертью, позором, гибелью близких людей). Некоторые учёные считают, что страх смерти неестественен для человека, что он не рождается с ним, а страх смерти у детей во многом связан с уходом матери, её

неодобрением. Но большинство учёных (в том числе, многочисленные последователи З. Фрейда) считают, что страх смерти присущ всем людям, это основной страх. Страх смерти связывают также с законом экономии энергии, то есть с необходимостью тратить часть энергии на самосохранение. Китаев-Смык ставит вопрос о целесообразности **замещения страха смерти другими чувствами** (например, отвагой), о трансформации чувства страха в другое переживание. То есть, после начала действия опасного фактора, когда он стал уже «ясен», «понятен» субъекту, ужас, тревожность ожидания опасности может трансформироваться в другие эмоциональные переживания: радость, веселье, чувство гнева. Может происходить «дубликация» эмоций (испуг и смех, например), «расщепление» эмоций (например, совершение защитных действий при одновременной весёлости).

Страх возникает у людей в различной степени. **Способность контролировать страх** – величина индивидуальная, эта способность – один из показателей устойчивости к стрессу. Менее всего ему подвержены две противоположные категории людей – духовные подвижники, далеко ушедшие от обычных людей по пути самосовершенствования (таких немного), и неразвившиеся или сильно деградировавшие личности (то есть страху в меньшей степени подвластны люди, которым «уже» или «пока» «всё равно»).

Когда нервная система идентифицирует раздражитель как информацию об опасности, происходит выброс адреналина в кровь и включается соответствующий поведенческий механизм, происходит мобилизация средств и сил организма. Говорят, что у полководца Александра Македонского существовал своего рода «тест» на восприятие опасности: в его армию брали тех, кто при опасности краснел, и не брали тех, кто бледнел. Первые обладают большей способностью к мобилизации сил организма при стрессе.

На мой взгляд, **сила проявления страха тесно связана с другими проявлениями личности**. Например, со склонностью к самоуничтожению или разумному возвеличиванию, когда человек преодолевает себя, свою «животную» природу. Это может происходить как за счёт веры в высшее начало в человеке, так и ради других людей. Человек часто испытывает страх не за себя, а за близких ему людей. Подобный страх можно объяснять не только необходимостью сохранности популяции, он может иметь объяснение и с точки зрения индивидуальных потребностей. Ведь благополучие близких нам людей обеспечивает психологический комфорт, оптимальные условия общения с ними, а также способствует сохранению благоприятного постоянства окружающей среды. В основе альтруизма, как мне кажется, лежит не только жалость, сочувствие к другому существу, но и подлинный гедонизм, желание сохранить свой душевный, психологический комфорт, который может разрушиться, если человек поступает не в соответствии со своей альтруистической моделью мира, если разрушается или резко меняется среда обитания, если уходят из жизни дорогие сердцу люди, с которыми

было тепло и хорошо. Жертвенность и альтруизм – не всегда равнозначны. Жертва ради жизни на земле или во имя Бога может вступать в противоречие с человеческой природой и жалостью, сочувствием к конкретным людям. Поэтому истинные подвижники, жертвующие собою, иногда безжалостны не только к себе самим, но и к другим людям.

Предполагаю, что **смелость** - это **сплав наличия следующих параметров жизнедеятельности человека**: 1. Свободного запаса энергии. 2. Опыта. 3. Индивидуальных особенностей психики, характера. 4. Текущего психического настроя, эмоций, установок, мотивов. 5. Образа реальности и оценки ситуации (прогноза). 6. Уровня воли. 7. Социального окружения, «заказа», программы. К «источкам» смелости можно добавить: личный опыт преодоления страха; наличие миссии, как высшего предназначения.

Личностная тревожность или «благостность» (во всяком случае, общечеловеческая, так как «благостность» духовных подвижников достигается большим трудом) может быть оценена, в частности, с помощью астрологии. Сильное или неблагоприятное положение Урана и Плутона, иногда - Марса и Сатурна, в гороскопе человека формирует повышенную тревожность, конфликтность. Сильное и благоприятное положение Солнца, Венеры, Юпитера и отчасти Меркурия, Луны определяет более высокий уровень «благостности» натуры, её комфортности в обычных условиях. Но, возможно, длительное или сильное воздействие стрессора от природы более «благостные» натуры переживают хуже, чем те, которые по жизни идут почти всё время в состоянии сильного напряжения и стресса.

Общество на различных этапах своего развития бывает больше всего подвержено тем или иным страхам. Так, например, этнографы отмечают у «первобытных» людей повышенный страх к потусторонним силам и колдовству. Даже причину большинства привычных для современного человека опасностей (голода, болезней, нападения врагов) они склонны приписывать неблагосклонности высших сил или влиянию магии. **Различные слои общества по-разному реагируют на угрозы и опасности.** Крестьяне боятся больше всего неурожая, голода, болезней, поборов со стороны чиновников и вражеских воинов. Страшит их также несправедливый суд и продажа в рабство. Раб страшится больше всего гнева хозяина, надсмотрщиков, соседей по бараку, а также – перемены своей участи. Аристократ, особенно придворный, страшится немилости правителя, нападения на свои владения и бунта крестьян, рабов, нападения тайных врагов и переворотов. В России перед «перестройкой» боялись, в основном, немилости со стороны государства, «вождей». Но преобладали «страхи вечные»: перед смертью, болезнью, несчастьем, страх «не состояться» в жизни. В настоящее время в России к этим страхам добавился страх нищеты, страх против преступников, перед будущим («*футуришок*» по Тоффлеру). Средний класс боится чиновников, а богатые трепещут за свои богатства. Рассадниками разнообразных страхов являются и СМИ. Запуганный человек

часто превращается в послушное орудие любой власти, но человек, преодолевший свой страх, во много раз сильнее запуганного.

В качестве средства борьбы со страхом перед властью предержащими я невольно вспоминаю выражение бельгийского дизайнера Яна Бокуа, которое когда-то записала: *«Если ты кого-нибудь боишься – представь его в трусах. Иерархические отношения сразу же рухнут»*. Но это вряд ли поможет в случае, если угроза или зависимость слишком велика.

Мне хотелось бы особо выделить **страх перед изменениями, развитием**. Он присущ каждому, хотя способность к изменению, как и инновационная активность, то есть склонность к внедрению нового, - индивидуальное свойство, которое связано: с запасом свободной энергии индивида («адаптационным резервом»), с мотивацией к конкретному изменению, со структурой потребностей человека, с соотношением потребностей и возможностей. Он также зависит от степени соответствия потребностей и возможностей человека требованиям внешней среды.

В пожилом возрасте, как правило, жизненной энергии у человека значительно меньше, чем в молодости; у ослабленного болезнью или несчастиями человека адаптационный резерв, как правило, минимальный, поэтому подобные люди не способны на дополнительный риск, перемещение в пространстве, с трудом воспринимают новую информацию и идеи, если изменения сулят даже лучшую жизнь. **Изменение само по себе может превращаться в угрозу**. Поэтому политика государства должна дозировать изменения и соотносить их с традициями; развитие человека не должно нарушать режим функционирования основных систем организма (для любой системы **необходим баланс развития, изменений и функционирования, стабильности**).

Те люди, которые призывают к интенсивным изменениям, как правило, являются, по терминологии Л.Н. Гумилёва, «пассионариями», то есть обладают большим запасом свободной энергии, либо кровно заинтересованы в тех или иных конкретных изменениях. Но при этом они хоть зачастую и выступают как разрушители всего и вся (революционеры и террористы часто из их числа), сами способны меняться лишь в «узком диапазоне частот», то есть далеко не по всем своим проявлениям. Никакое **изменение объекта (субъекта) не может быть тотальным! Некоторая часть объекта должна оставаться стабильной**. Напомним также, что далеко не каждое изменение – это развитие, а развитие одних качеств может осуществляться в ущерб или за счёт других. Развиваясь в одном направлении, человек или любой другой объект обязательно деградирует в другом аспекте, так как всегда должен быть ресурс для развития (если есть цель, то есть и средства).

Напомним некоторые положения **теории Л.Н.Гумилёва об этносе и пассионарности**. Гумилёв рассматривал этнос не только как социальную общность людей, сходных по национальности и культуре, но и как природную, относительно закрытую систему, часть биосферы Земли, которая подвластна основным природным законам, включая закон сохранения

энергии. (Согласно работам американского биолога Лео фон Берталанфи, на которые Гумилёв неоднократно ссылается, *«система есть комплекс элементов, находящихся во взаимодействии»*, поэтому при рассмотрении системы важны не только сами элементы, но и их отношения). Получив заряд энергии однажды, этнос её расходует, поэтому он смертен. Между этносами и её представителями (отдельными людьми), как и между другими элементами биосферы, энергия распределяется неравномерно. Существуют люди и целые этносы, которые обладают большей, чем другие, энергией; их Л.Н. Гумилёв и называл пассионариями. *«Пассионарность – это характерологическая доминанта, непреодолимое внутреннее стремление (осознанное, или чаще неосознанное) к деятельности, направленной на осуществление какой-либо цели (чаще иллюзорной)»*. Эта цель может представляться для пассионарного человека даже ценнее самой жизни. К пассионарности по Л.Н. Гумилёву, как количественному определению наличного запаса свободной энергии, моральные оценки не применимы. Эту энергию в любом случае надо на что-то растратить; чаще всего, - на изменение внешней среды. И хотя пассионарность Гумилёв понимал не только как биологическое, но и как психическое свойство личности, свойственное скорее подсознанию, чем сознанию, рассуждал он также и о *странном* влечении к истине, красоте и справедливости, называя его *аттрактивностью*. («Иллюзорность» той или иной цели, действия или мотива, смысла - это тема отдельная и сложная. В рамках нашей, «спектрально-целостной» парадигмы мышления, возможен вероятностный и относительный подход к оценке «иллюзорности» и «истинности»).

На мой взгляд, **имеет значение не только количество свободной энергии индивида, но и её качество**. Кстати, сам Л.Н. Гумилёв, по сути, затронул проблему **качества энергии** в своих размышлениях о **системах и антисистемах**. По его теории антисистема – это объединение людей с негативным мировоззрением, по которому всё в мире принадлежит уничтожению. Признаками антисистемы (как пишет редактор отдела социальных проблем газеты «Невское время» П. Виноградов в статье «России и человечеству угрожают антисистемы» от 11 сентября 2013 г.) являются следующие: ложь, слепое подчинение авторитету, желание разрушить старый мир, неспособность к созиданию (поэтому антисистемы и гибнут); принцип жизни *«Кто не с нами, тот против нас»*; узкий круг посвящённых, *«знающих истину»*. Тем не менее, мне представляется, что дихотомический принцип деления явлений на «системы – антисистемы», невольно сам попадает в разряд «антисистем». Прежде всего, потому, что не всякая ложь исключительно деструктивна, а безоговорочное подчинение авторитету в ряде случаев благотворно (например, подчинение родительскому авторитету в детстве), а также потому, что созданный руками современных людей мир далёк от совершенства, он неизбежно подвержен разрушению. Да и круг посвящённых, как и подлинных героев, подвижников, действительно

бывает узким. Таким образом, наверное, ни одно явление или сообщество нельзя отнести к «системе» или «антисистеме» в чистом виде.

Как качество, так и количество энергии, может быть описано на основе спектрального подхода, а производимая энергией внутренняя и внешняя работа разнообразна. (Автор в своих книгах показала, каким образом можно описать неоднородность объекта. В частности, на примере нравственности, которая может коррелироваться с количественными и качественными характеристиками конкретного человека). Типология личностей, основанная на спектральном подходе, как на элементе «Спектральной логики» В.П. Грибашёва, в отличие от многих известных типологий личности (например, Э. Кречмера, Г.Г.Юма, П.Б. Ганнушкина, А.Ф. Лазурского), позволяет описывать личность человека с любой полнотой и разрешающей способностью, а также совмещать разные типологии личности между собой, основываясь на **представлении о человеке, как многомерной личности, модель которой может быть представлена, своего рода, вихрем, то есть объёмной концентрической структурой, расположенной на многомерной системе координат, олицетворяющей разнообразные свойства, качества личности (рис. 1, 2).**

«Футуришок», как болезненное проявление ускорения перемен, уже не раз упоминался. Он подробно описан **Алвином Тоффлером**. Повторять его доводы не буду. Приведу лишь одну цитату из его книги: *«Постоянной перегрузкой механизмов изменения мы можем подорвать не только здоровье наименее приспособленных к адаптации индивидуумов, но и их способность рационально действовать от собственного лица»*. Ослабление рассудка начинается обычно с усталости, затем может следовать замешательство, нервная раздражительность. *«Человек становится сверхчувствительным к малейшим стимулам вокруг него. Он «поднимает муть» при малейшей провокации»*. Финальная стадия эмоционального истощения – потеря воли к жизни, последняя стадия отстранённости от неё. Отмечая исторически и технологически обусловленное ускорение внедрения новшеств на всех уровнях современной жизни, футуролог Алвин Тоффлер в исследовании социальных и психических последствий *«быстротечности»* признаёт неизбежность негативных последствий этого процесса, пишет о необходимости *«нового уровня приспособляемости»*, адаптации, без которого может наступить *«разрушительная болезнь – футуришок»*, шок от будущего.

В связи с неизбежными изменениями выдающийся мыслитель XX века Грегори Бейтсон предупреждал: *«новаторские правила могут привноситься только ценой активизации и, возможно, перенапряжения большого числа гомеостатических контуров в обществе»* (Г. Бейтсон. Шаги в направлении экологии разума, М.: КомКнига, 2005).

Если мы вспомним «индустриализацию» и «коллективизацию» в СССР, достижения стахановцев, то вынуждены будем признать, что эти, как и любые победы, осуществлялись с перенапряжением сил, как самих новаторов и героев, так и их окружения, всего общества. А разве достижения

США или капиталы олигархов в современной России не куплены ценой унижения и обнищания многих людей, разрушения природной среды обитания?

В любом случае способность меняться у конкретного человека или той или иной социальной системы не безгранична! И тот, кто может измениться в физическом плане (например, добиться спортивного рекорда, перенести ряд пластических операций), часто не обладает способностью осваивать новые знания, космическое пространство или глубины океана. А политик, внедряющий новую систему отношений в обществе, сам по себе остаётся обычным человеком, обладающим ограниченными способностями к личностным изменениям (поэтому у него часто не хватает времени на получение нового знания и опыта практической жизни). К тому же способность к изменению подвержена возрастным, сезонным и даже суточным колебаниям.

Мы уже выделили особо **страх смерти**. Хотя может быть и **страх перед жизнью, показателем которого является, наверное, стресс во всех его проявлениях**. Поэтому, прежде всего, необходимо рассмотреть, что вкладывается в понятие «жизнь» обществом и отдельным человеком. **В понятие «жизнь» человек вкладывает определённый набор параметров жизнедеятельности, обеспечивающих его представление о благополучии.** Запредельные значения параметров ведут к смерти сами по себе (резкие изменения внешней среды, например, или соматические нарушения), либо создают психические состояния, которые страшнее смерти. Наверное, **существует реальный и воображаемый оптимум, оптимальные условия благополучия для различных уровней жизни (человека, общества в целом и т.п.), при рассогласовании с которым возникает сильный стресс и даже стремление к суициду. Оптимум жизни, факторы благополучия, на которые ориентируется человек, обусловлен комплексом причин.** Среди них: генетика; физиология и состояние организма; опыт прошлого; образование (включая религиозный опыт, модель мира и будущего).

Здесь мне хотелось бы остановиться на теме **побуждения к суициду, как конфликту человека с жизнью**. В вопросе формирования конфликта с жизнью имеет значение не только ближайший социум, но и воображаемый мир человека, его установки (например, православный подвижник вряд ли наложит на себя руки, так как страдание он рассматривает как повод для духовного развития и даже награду). Тем не менее, **смерть и угрозы жизни выступают в качестве самых мощных стрессоров**. Стрессором может стать даже прогноз, ожидание неблагоприятного состояния организма или внешней среды, а также - бессознательная «память» о прошлых неприятных событиях. Предполагаю даже, что катастрофы в истории Земли и генетическая память поколений могут стать источниками депрессий и суицидов для наиболее чувствительных к этим факторам людей. Можно создать своего рода **«мониторинг угроз, кризисов и катастроф»** (скачков, потрясений в различных природных и социальных структурах) **путём**

изучения психических болезней и их распространения, в том числе на той или иной территории, у того или иного народа и поколения.

Л.А. Китаевым-Смыком было отмечено, что **накопление информации о неуспешности** того или иного способа реагирования на стрессор, **становится вторичным экстремальным, стрессогенным фактором**, что усиливает мобилизацию глубоких адаптационных резервов и вегетативную активность, которая становится более разнообразной. При длительном изнуряющем стрессе включаются **механизмы «выбраковки»** (популяционной селекции), то есть самоубийственное поведение особей, склонных к активности и малоспособных терпеть, переживать опасности и невзгоды. Было отмечено, что **есть два механизма, способствующих «выбраковке» менее полезных особей. Это – высокая степень истощения адаптационных резервов и малый их запас.** Люди первого типа почему-то умирают при стрессе чаще, чем люди второго типа. Возможно, это связано с тем, что люди с малым запасом жизненной энергии привыкают жить более экономно и сдержанно, не стремятся к большим победам и успехам.

В живой природе (не только в человеческом обществе) Л.А.Китаев-Смык выделяет **три типа селекции** (*«оптимизирующих отбраковок»*):

- *популяционная селекция первого типа.* Это естественный отбор животных особей при взаимодействии с физическими факторами внешней среды обитания;
- *популяционная селекция второго типа,* то есть отбор животных особей при межвидовом взаимодействии. К этому типу селекции можно отнести и старость;
- *популяционная селекция третьего типа* – освобождение популяции от систематически неуспешных особей путём стресса.

Смертность отдельной особи призвана ускорять и оптимизировать процесс адаптации популяции к изменениям окружающей среды. *«Выбраковка»* осуществляется включением губительных локальных вегетативных реакций. Например, может происходить усиление сердечно-сосудистой функции организма через ишемическую болезнь сердца, гипертоническую болезнь и т.п. К этому фактору может добавляться сужение кровеносных сосудов и увеличение холестерина в крови. Значимую роль играет характер человека (например, злобность). Стресс может привести к инфаркту даже молодое, здоровое сердце (например, в Беслане в 2004 г. погиб от инфаркта миокарда трёхлетний мальчик). Возможна патологическая трансформация регенеративной функции, восстанавливающей ткани тела. То есть может происходить рост как доброкачественных, так и злокачественных новообразований. Л.А. Китаев-Смык пишет: *«Раковые заболевания часто возникают у людей, неспособных прощать и месяцами, годами сдерживающих свой гнев, то есть постоянно «не побеждающих врага». Рак нередок у постоянно слёзно жалующихся на судьбу из-за заниженной самооценки людей, у страдающих от одиночества и отчуждения. У них накапливается «внутриорганизменная информация» о якобы их ненужности*

для семьи, рода, общества. И потому (согласно нашей концепции) включаются «механизмы выбраковки» их, т.е. губительный стрессовый кризис третьего ранга». Особенно опасен **стресс неустрашимого горя**.

«Суицид: осечка общества, брак природы или механизм естественного отбора», - этот вопрос задаётся форумом газеты «Известия» (26 июля 2011). Описываются конкретные случаи суицида (как правило, это – сочетание факторов; например, смерть любимой собаки, потеря работы и отсутствие дружеской поддержки). Питерский писатель Александр Мелихов, который организовал добровольное общество по предотвращению суицидов, убеждён, что «основная причина самоубийств – свобода: чем больше свободы, тем больше самоубийств. Если где-то по какому-то вопросу дозволена два мнения, значит, завтра их будет четыре, послезавтра восемь, они начнут делиться, как раковая клетка. Человек может быть абсолютно счастлив только тогда, когда он не знает сомнений...В свободном обществе от самоубийств защищены только люди несвободные. Это не значит, что они сидят в тюрьме, это значит, что они преданы какому-то делу...Нас спасает на самом деле то, что стесняет».

С данным утверждением можно отчасти согласиться, если посмотреть на **проблему свободы-зависимости** без предвзятости. Те, кто зачастую ратуют за свободу, сами не свободны от собственных желаний и убеждений. Человек – вообще очень зависимое существо. Он может существовать лишь в узком диапазоне температур, атмосферного давления, космических и земных биофизических полей и условий; человек не может жить без воздуха, воды и пищи, ему необходим кров над головой; а современный человек чрезвычайно привязан к достижениям научно-технического прогресса, хочет свободы передвижения и нестеснённых жизненных условий. Человек – это, несомненно, «продукт» общества (определённого его слоя) на определённом его этапе. **Абсолютно свободный человек – это миф, так как в этом случае он должен быть свободным от любых своих потребностей, от необходимости их удовлетворять.** Но в этом случае он свободен и от самой жизни, которая заключается в удовлетворении потребностей; пусть даже – в основном, только «высших» и духовных! Даже Будда не был свободен, так как зависел от желания освободиться от колеса рождения и смертей, а Христос зависел от Бога! Поэтому, чтобы жить полноценной жизнью, человек должен быть предан какому-либо делу, либо какому-либо человеку, либо верить в Бога или хотя бы в законы природы. **Вера – это тоже форма зависимости, но человеку она необходима,** поэтому «раб Божий» - это, наверное, одна из жизнеспособных форм зависимости.

Разные концепции отношения к причине смерти можно примирить, если рассматривать личность человека в контексте полноты жизни. То есть: **то или иное отношение к смерти проявляется под воздействием тех или иных факторов внешней и внутренней среды организма.** Ведь может активно работать та или иная часть психики, усиливающая значимость, ценность определённых факторов среды, либо, наоборот, факторы среды

могут подавлять какие-то центры, проявления личности, блокировать их (например, страх перед высотой, дикими животными, хулиганами, болезнями и т.п. проявляется у разных людей в различной степени). Связь может быть очень сложной и опосредованной.

Отношение к смерти связано у человека с оценкой ценности жизни не только сознанием, но и инстинктом, бессознательным планом личности (через соматику, например); сознательные и бессознательные устремления могут не совпадать. Оценка значимости жизни зависит от модели мира, от состояния организма (психики, развития органов восприятия и состояния здоровья), от возраста, от включённости в процессы жизнедеятельности. Трансформировать чувство страха смерти в ощущение, например «жизни вечной», можно с помощью изменения модели мира, представления о реальности. Самые оптимистические модели реальности даёт нам религия путём ориентации на перспективу вечной жизни (хотя она предстаёт для человека зачастую как «инобытие» или «пустота», «ничто»). С оптимизмом смотрят в будущее и многие люди творческие, которые всегда в поиске ещё лучшей модели мира, которую они создают отчасти сами. У других, правда, возникает вопрос о степени реальности-иллюзорности, как этих моделей, форм отображения мира, так и их носителей.

Мне представляется, что в основе отторжения жизни и самоубийств лежит не избыток свободы (по версии А. Мелихова), которая, действительно, зачастую создаёт хаос в голове отдельного человека и общества в целом, затрудняет разумный выбор, сколько **необходимость выбирать постоянно**, а также - **несоответствие выбора сути или этапу развития конкретной личности**. Стабильность и осмысленность выбора, наверное, задаётся смыслом жизни, надёжной привязкой к нему, символом веры. **Смысл жизни может лежать как в сфере общественных и личных интересов, так и в исключительно абстрактной, воображаемой сфере (это, например, Бог), но он должен быть устойчивым, так как создаёт полюс стабильности в нестабильном мире, особенно в условиях сильного стресса.** Конечно, и он может меняться, что переживается как тяжёлый духовный кризис, период перемен и нестабильности, который дано пережить не всякому. Хаос или неорганизованность внутреннего жизненного пространства личности (в «голове» отдельного человека) сам по себе, возможно, не создаёт угрожающего отторжения жизни, если человек не оценивает его отрицательно, как «непреодолимый хаос», который катастрофически затрудняет выбор и мешает жить «нормально». Искусство принять такое состояние как переходное к новому «космосу», «порядку» встречается не часто; в этих условиях люди, чаще всего, прячутся в регресс, самообман, либо переключаются на достижение мелких целей.

Л.А. Китаев-Смык отмечает в монографии о стрессе, что встречаются люди, у которых **при стрессе нет особых эмоциональных переживаний**, а

фиксируется лишь увеличение мышечной силы, напряжённая сосредоточенность и т.п. Возможно, это наиболее *конструктивное* эмоционально-поведенческое реагирование при стрессе. Бывает и *нейтральная*, реакция, когда человек не вовлечён в стресс. Выбору реакции организма на стрессор предшествует краткий период *ориентировочного замирания* (на доли секунды – несколько минут) для выбора «пути» реагирования на стресс. Начало действий стрессора некоторыми людьми переживается как радость *«взятая взаймы от будущей победы»*, отмечает Л.А. Китаев-Смык. Но при многократном повторении действий стрессора могут исчезать как стрессовая активность, так и пассивность, возникает привыкание, становятся ненужными эмоциональные переживания. **Эмоции при стрессе могут отсутствовать, если силы организма отобилизованы точно в соответствии с факторами воздействия.** Л.А. Китаев-Смык выделяет ряд факторов, способствующих точному эмоционально-поведенческому реагированию: 1) особенности характера (возраст, отвага, лихость, поиск приключений); 2) вера в свой опыт преодоления препятствий; 3) вера в свою успешность; 4) наивность, глупость, неосведомлённость; 5) вера в судьбу и Бога; 6) представление опасной ситуации как игровой.

Отсутствие эмоциональных реакций на стресс может объясняться конструктивной точностью мышления, сосредоточенностью его на факторах, которые необходимо преодолеть во имя спасения. В некоторых условиях способность рассудочно, бесчувственно относиться к чужому горю и страхам других людей может быть связана с *«выгоранием эмоций»*. Для ряда профессий особенно характерно *«выгорание эмоций»*, в которое, возможно, заложен энергетический смысл, поскольку объём физической, эмоциональной и интеллектуальной энергии меняется от индивида к индивиду. Есть люди, обладающие щедрой, открытой душой почти ко всему миру, есть созвучные лишь определённым факторам жизни; есть скупые не только на душевное тепло и сочувствие, но и на простое слово, мысль. Мне представляется, что все эти характеристики личности можно измерять («спектрографировать») не только от человека к человеку, но и в динамике, в зависимости от воздействия тех или иных факторов среды.

Л.А. Китаев-Смык при исследовании гравитационного стресса в невесомости наблюдал также явление *алексетимии*, то есть **бессловесности чувств, невозможность выразить их словами**. Как крайнее проявление этого, наблюдается *«яростное отречение сознания от телесных бед»*. Мне представляется, что бессловесность чувств может быть связана не только с отсутствием должного словарного запаса, но и с недостаточной развитостью рефлексии при оценке своих ощущений, с «низкой разрешающей способностью ума».

Алексетимию можно трактовать также с позиций спектрального подхода, как относительную автономию психики и соматики; сознательного и бессознательного. Прежде всего, бессознательное всегда «больше» сознания и здесь дело не только в активном сопротивлении личности,

«уклонении» сознания от осмысления невероятного и сложного явления. Бессознательное, как и переживания, возможно, занимает больший объём внутреннего пространства личности (это условное представление), чем мысли и даже образы (при этом, речь, слова – это наиболее оформленные мысли). Переживания, например, в невесомости отличаются непривычностью и с трудом могут быть выражены привычными словами. **При стрессе в невесомости расширяется семантическое пространство личности**, но оно оформляется в знаковой (словесной, вербальной) форме не сразу. На это необходимо время.

При стрессах бывают также *«панические атаки»*, приступы паники. Автор книги о стрессе Л.А. Китаев-Смык высказывает гипотезу о *«критической массе психической травмы»* (КМПТ) – это накопление некоего предельного уровня психического травмирования, проявляющее себя через вспышку-приступ защитной реакции. Но может быть и положительное проявление КМПТ в форме творческого озарения.

Эмоциональная реакция на стресс зависит и от принятых культурных норм. Они могут запрещать те или иные проявления эмоций (например, скорбь, жалобы на свою жизнь при потере близких людей) и предписывать другие. Наигранные эмоции при стрессе часто возникают у истероидных личностей. Парадоксальной формой защиты от стресса является смех. *«Улыбающаяся депрессия» - симптом, опасный суицидом. Такая усмешка – попытка из последних сил пробиться за помощью к окружающим людям. И если её нет, то «последние силы» организуют самоагрессию, чтобы, уничтожив самого себя, избавиться от мучений»,* - пишет Л.А. Китаев-Смык.

При стрессе можно различать **программное реагирование**, при котором защитные реакции осуществляются по готовым программам поведения: врождённым или приобретённым навыкам, ставшими рефлексорными действиями. Например, это эмоции первой фазы – испуг, гнев, решимость и т.п. Затем идёт **ситуационное реагирование**, которое зависит от субъективной модели восприятия индивидом действительности. На этом этапе человек может испытывать как позитивные эмоции (удовлетворение и радость, торжество, ликование, эйфорию), так и негативные (смущение, досаду, гнев и т.п.).

При стрессе у человека всегда меняется работоспособность. Меняется сила, скорость и координация движений. Может проявляться *феномен мнимой слабости*. При отсутствии мотивации к деятельности ощущение слабости побуждает к пассивности, но при эффективной мотивации, наоборот, чувство слабости может создавать дополнительные волевые усилия.

При стрессе иногда **возникают зрительные иллюзии**: происходит распад сложившегося образа и формирование нового. Немаловажную роль, как считает Л.А. Китаев-Смык, играет знание о предмете, ранее имевшееся у субъекта, а также - затем формирующееся. Сознание при стрессе как бы

расширяет область своей компетенции. Учёным исследовались также различные функции зрения при стрессе.

При исследовании стресса в условиях невесомости Л.А. Китаев-Смык отметил **изменение концептуальной модели пространства** у человека: у некоторых возникает *«тяга вниз»*, появляется ощущение исчезновения опоры, что сопровождается чувством страха и поиском опоры вверху; у других возникает *«тяга вверх»*, при стремлении обрести опору внизу. Иногда возникают и более сложные комбинации реакций. В невесомости была обнаружена, своего рода, стрессовая *«мания величия»*, как чувство сопричастности к большому, правильному делу (*«ощущение «я – не я!»*).

При стрессе в невесомости отмечались **различные модели взаимодействия с другими** – от потребности *«разделить радость с другими»* до *«закрытости души»*, а также - феномена *«расщепления»* (*«удвоения»*) эмоций (например, в форме сочетания страха с весельем, гневом или полным спокойствием). Расщепление эмоций наблюдалось и при проявлении эмоций и движений, направленных *«к себе»* или *«к окружающим людям»*.

Стресс и окружающее пространство также были объектом пристального и всестороннего исследования Л.А. Китаева-Смыка, так как на характер взаимоотношений людей влияет расстояние между ними. У многих народов территория дома делится на мужское и женское пространство. В детстве формируется пространство *«нашего двора»*, представление о *«малой родине»* и *«большой Родине»*. Интернет, сетевая связь меняют представление о пространстве. Существует норма расстояния между людьми, характерная для той или иной социокультурной среды; её определение связано со степенью эмоционального напряжения при *«вторжении»* в пространство другого человека. Психологи выделяют: **персональное пространство; персонифицированную территорию** (это часть пространственной среды, которую человек может считать своей собственностью и которой он может распоряжаться); **межличностную территорию** (она определяется представлением о границах занимаемого персонального и персонифицированного пространства).

Е.Ф. Холл выделил четыре концентрических пространства, определяющих расстояния между людьми в процессе общения: 1) интимное (от 0 до 45 см) – для общения самых близких людей; 2) персональное (от 45 до 120 см) - для общения со знакомыми людьми; 3) социальное (от 120 до 400 см) – для общения с чужими людьми; 4) публичное пространство (от 400 до 750 см) – для выступления перед аудиторией.

Психологами было установлено, что молодые организмы в условиях скученности задерживаются в своём развитии. **Стресс скученности** определяется минимальной плотностью индивидов, являющейся ограничительным порогом для нормального существования. **Отношение к скученности** зависит от пола (у мужчин чувствительность к ней выше, чем у женщин), от индивидуальных особенностей (темперамента, установок,

морально-этических и социокультурных норм, «интернальности» - «экстернальности», от баланса между потребностью в уединении и потребностью в агрегации с другими людьми). Феномен скученности объясняется иногда с позиции конфликта между «старым» мозгом (это основание мозга и лимбическая система) и «новым» мозгом (неокортексом).

Пространственный дискомфорт возникает при несоответствии нормального (естественного) соотношения количества людей и размера пространства их проживания. Он может проявляться как *дистресс скученности* (это чувство ущемлённости, тенденция к расширению своей персонифицированной территории, хотя, как указывает Л.А.Китаев-Смык, бывает и наоборот, что люди, вынужденные совместно противостоять неприятностям, опасностям, горю, испытывают *эустресс сплочённости*, то есть переживают положительные эмоции подъёма, эйфории; при этом снижается субъективная значимость персонифицированной территории, ПТ).

Приближение к другому человеку чаще всего рассматривается как информационная нагрузка, но подход с позиций только количественных показателей (расстояние) не достаточен. Было отмечено, что в хорошо структурированных лабораторных ситуациях люди реагируют на пространственные и социальные ограничения иначе, чем в менее структурированных полевых условиях. При неожиданном вторжении в личное пространство человек испытывает стресс. Прежде всего, он проявляется через чувство страха, замирание (чем умнее «враг», тем больше испуг). Эустресс сексуальной любви сопровождается проникновением партнёров в личное пространство друг друга.

При любом стрессе возрастает роль значимости своей и чужой территории. Л.А. Китаевым-Смыком исследована субъективная значимость разных зон личного и межличностного пространства в условиях многосуточной изоляции. Он исследовал «вторжение» на межличностную территорию при хроническом дистрессе, в условиях длительной изоляции. В условиях скученности и при наличии дополнительных стрессоров (например, вращения в космическом корабле) вся территория обитания оказывается как бы личным пространством каждого, то есть личные пространства наслаиваются друг на друга, взаимопроникают. Стресс, возникающий в ограниченном малом пространстве кабины, меняет отношение субъекта к этому пространству. При этом может возрасти отрицательная ценность этого пространства и снижаться положительная, вплоть до стремления разрушить пространство или себя. При этом может снижаться и субъективная ценность внешней среды.

Изучение совместимости членов изолированной группы показало значимость информации, поступающей к каждому члену группы от других и извне. Эта информация должна компенсировать информацию, ранее получаемую участниками до изоляции. Проблемы совместимости при этом практически не возникает. **Личностные изменения в условиях изоляции – это как бы «плата» за дефицит информации.** Присутствие других людей

является ценностным фактором среды, который обусловлен психологической установкой субъекта на дружелюбность или враждебность. Возможно, что ценность информации в условиях изоляции имеет не только количественный показатель, но и качественный. То есть надо оценивать характер самой информации.

Тяжёлый стресс возникает при ограничении, как физического пространства, так и при ограничении духовного пространства цензурой, репрессиями. Изучение Л.А. Китаевым-Смыком психических состояний людей после участия в телемостах между СССР и США в начале «перестройки» показало, что его участники приобрели «всепланетное» ощущение, то есть их пространство как бы расширилось. Но во многом это вылилось в своеобразное «карнавальное» состояние с гротескностью и избыточной эйфорией.

Мне представляется целесообразным исследовать **реакции людей при «вторжении» или «включении другого» в различные формы личного (или межличностного) пространства:** 1) территориального, физического пространства, 2) биологического, физиологического (телесного); 3) эмоционального; 4) социального, 5) интеллектуального (логического, ментального); 6) духовного (воображаемого, трансцендентного). Ведь люди, близкие между собой в биологическом или в физиологическом, сексуальном плане, могут испытывать отчуждение, чувствовать себя не уютно друг с другом в эмоциональном, социальном аспекте, например, из-за различий по должности, статусу или профессии. Неудобство, скованность в интеллектуальном или духовном аспекте между партнёрами может возникать из-за невозможности проникновения в духовный мир другого человека, вследствие, например, отсутствия должного уровня понимания, развития и организации соответствующей формы собственного пространства. Вот почему так трудно людям общаться иногда даже в семье, а Бог им нужен, наверное, для компенсации недостающего «интим» в мыслях и в чувствах, для согласования внутренних и внешних пространств жизни. Приближаясь к Богу, мы, наверное, на самом деле приближаемся к пониманию друг друга и самих себя.

В некоторых случаях при стрессе происходит усиление самоочистительной (*экскреторно-эвакуаторной*) функции. Возникает тошнота, рвота, понос, то есть организм самоочищается. Это опасно для систематически неуспешных людей, так как возникает избыточная секреция в желудочно-кишечном тракте. При стрессе наблюдалось также повышение аппетита, что, наверное, связано с большими энергетическими потерями организма. (Мне представляется, что повышение аппетита связано не только с этим; стресс часто «зедают», так как это позволяет переключить внимание на привычное, хотя отчасти и регрессивное занятие; к тому же это позволяет через удовольствие от еды компенсировать частично негатив от стресса). А вот снижение аппетита, отмечает Л.А. Китаев-Смык, характерно для особей с

пассивным поведенческим реагированием на стрессор, у них возникает рефлекторная потребность организма избегать еды, питья. (Мне кажется, что у пассивно реагирующих на стресс, как правило, энергии меньше, чем у людей активных. Поэтому они не могут её тратить на переваривание дополнительной пищи, а голодание помогает мобилизовать резервы организма для решения главной проблемы).

При стрессе может происходить возрастание иммунной (антибиотической) активности, направленной на уничтожение инородных субстанций (например, занозы). Нарушения иммунитета могут способствовать возникновению герпеса, экземы, псориаза, некоторых видов рака. Плохо влияют на иммунитет такие черты характера, как застенчивость, скромность, сверхтерпимость, скрытность, неспособность «выплеснуть» всё наружу. Возможно также усиление кровоостанавливающей (антигеморрагической) функции, так как из-за неясности надвигающейся опасности, возможности ранения заранее повышается свертываемость крови, растёт число тромбоцитов и т.п. Стресс может нарушать координацию многих систем в организме (например, немало людей страдает болями в спине от «стресса жизни»; отмечены некоторые виды мигрени; цинга; системная красная волчанка).

При рассмотрении **познавательных (когнитивных) процессов при стрессе** Л.А. Китаев-Смык исследовал факторы: эмоциональную окраску процесса мышления, изменение степени его активности; изменение соотношения дискурсивно-логических, рассудочных и образных составляющих мышления; соотношение экстраверсии-интраверсии мышления (его направленности во внешний мир или на себя); социализацию (то есть действий «для себя» или «для других»); тип творческой активности, (на другие объекты, либо по типу «самокопания»). Могут меняться следующие когнитивные функции: восприятие (на звуковые, цветовые и т.п. сигналы), память, сообразительность, восприятие действительности и времени; уровень совместной мобилизации рационального и интуитивного мышления. *Стресс творчества, стресс вдохновения*, считает этот исследователь, - конструктивная стрессовая гиперактивность когнитивных функций. Мгновения творческого озарения возникают даже при смертельной опасности. Но в процессе непрерывного интеллектуального напряжения может возникать *изнурение интеллекта* (проявляется как снижение творческой продуктивности, «опустошённость души», неудовлетворённость собой и жизнью; неприязнь к своему делу или производству творчества; «закупорка» творческого потенциала; «виктимизация» – ощущение себя как жертвы, неудачника).

Пассивное реагирование на стресс может активизироваться в **ситуации непонятности**. В этих условиях может возникать неконструктивная как сверхактивность (навязчивые мысли и образы), так и

сверхпассивность мышления (рассеянность, ослабление, обесценивание явлений жизни, снижение контроля поиска и т.п.).

При возрастании экстремальности стрессора первоначально **качество деятельности** возрастает пропорционально её сложности. Далее качество деятельности средней сложности может стать выше качества простой деятельности. Но при значительном возрастании стресс-фактора ухудшается качество всех видов деятельности: сначала сложной, затем средней и, наконец, простой.

Изменения общения в чрезвычайных ситуациях можно отнести к проявлениям собственно стресса, т.е. выделить как **социальный субсиндром стресса**. Л.А. Китаев-Смык рассматривает следующие **аспекты общения при умеренном стрессе**:

А. «Ориентировочное замирание» людей, оказавшихся в экстремальной ситуации (длится от нескольких секунд до нескольких часов). Для него характерно снижение активности общения (прежде всего, словесной), но при этом происходит наблюдение за окружающими людьми. Основные эмоции: тревожность, насторожённость, любопытство, смущение, гнев и т.п., – могут сменять друг друга и возвращаться. Сознательно и неосознанно человек оценивает, насколько его окружение является для него опасным и не требует ли оно применения защитных действий, а также – стремится получить информацию о перспективах развития общения. При этом нередко неверные оценки и психологические установки, которые формируются под воздействием тех или иных внешних данных партнёров, их манеры поведения, замечаний и т.п.

Б. «Личностная экспансия» (первичная) – начало активного общения при стрессе. На этом этапе люди чаще всего демонстрируют свои лучшие качества, оптимизируют социальную позицию и готовятся к установлению своего нового ролевого статуса. Основная эмоция – радость, не омрачённая прошлыми обидами. При равенстве эмоционального, интеллектуального и речевого потенциала может быть бурный обмен информацией. «Говорящий» стремится овладеть вниманием, а «молчун» может демонстрировать «показную» успешную деятельность. На этой стадии возможно «навязываемое гостеприимство». Иногда возникает чрезмерно аффективное поведение, но со временем уменьшается установка на терпимость к партнёру, на солидарность с ним.

В. *Первичная стрессовая пассивность общения*. Проявляется в форме лёгкой апатичности, отмалчивания и кажущегося спокойствия, иногда – в форме спокойной деловитости. Она помогает сохранить адаптационные резервы, но мешает их мобилизации и расцвету личностных потенциалов. Первичная стрессовая адаптивно-защитная активность свойственна психологически слабым личностям, либо возникает из-за значительного ухудшения здоровья участников.

Г. Стрессово-вынужденная помощь членам группы. Например, пострадавшим в экстремальной ситуации. Возникает более тесное общение, связанное с заботой о партнёре. При этом в значительной мере разрушается зональное разделение межличностной территории. Мотивация на помощь другому человеку вскрывает дополнительные адаптационные резервы. Информация у каждой стороны об их обоюдной «социальной ценности» производит мощный антистрессовый эффект. Взаимопомощь приводит к тому, что личные пространства партнёров перекрываются. В сравнительно лучшем положении находится заботящийся партнёр.

Д. Стабилизация ролевых статусов у членов неформальных групп, возникших при стрессе, может происходить эмоционально-монотонно и сопровождаться аффективными актами общения, как с положительной, так и отрицательной эмоциональной окраской. Единению людей способствует установка на толерантность (терпимость) к недостаткам, особенностям окружающих людей.

Е. Неверное начало общения (на стадии первичной личностной экспансии). Основные ошибки общения: 1) общение, базирующееся на психологической установке на якобы отрицательные качества партнёров по общению; 2) демонстрирование своих положительных или отрицательных качеств; 3) безудержное «фантанирование» рассказов и словесных излияний; 4) склонность к интимным излияниям; 5) ошибочное наделение партнёра идеальными качествами; 6) демонстрируя свои достоинства, нельзя умалять достоинства партнёра.

Конструктивная, а затем чрезмерная активизация общения, его «первичная» пассивность – это проявления **социального субсиндрома стресса**.

Л.А. Китаев-Смык выделяет следующие **аспекты общения при долготерпимом стрессе**:

А. Стрессово-конструктивная активизация общения, объединяющая группу. Отмечается три компонента: усиление тенденции поддерживать лидирующий концепт (укрепление склонности выделять лидера); усиление у некоторых субъектов склонности принимать на себя роль лидера; чувство общности с коллективом (солидарность может базироваться и на отрицательных, непродуктивных эмоциях). Активизация позитивных форм общения лежит в основе коллективной деятельности людей.

Б. Стрессовая гиперактивность общения, дезорганизующая группу. Отличительные особенности: агрессивность, враждебность, обидчивость, склоность людей, что может привести к распаду коллектива. Отмечены три компонента: 1) возникновение у людей склонности к конфронтации с лидером, с лидирующим концептом, с его носителем; 2) возникновение неприязни к психологическим нагрузкам, связанным с ответственностью за благополучие других людей или перед другими людьми; 3) отчуждение от интересов группы, желание замкнуться в кругу личных интересов и дел. Командная установка на сотрудничество при производственном стрессе

может приводить к соперничеству. «Чистые» формы кооперации или соперничества встречаются очень редко. Фактором, усиливающим сепаратизм и утрату альтруизма, является информационная напряжённость.

В. Социально-деструктивная «вторичная» стрессовая пассивность общения. В группе, продолжительно находящейся в экстремальных условиях, увеличивается число людей, уклоняющихся от общения, что можно рассматривать как «вторичную пассивность». При стрессовой отчуждённости субъект пренебрегает своим внешним видом, мнением о себе других людей, гигиеной тела, регулярным питанием и т.п.

Г. Феномен «когнитивного нигилирования» партнёра. Можно выделить шесть степеней нигилирования: 1) «*Всё время помню, что нельзя заходить на территорию партнёра*» - избегание пространственного контакта; 2) избегание визуальных контактов; 3) избегание вербальной общности (неприятно произносить слова, которые произносит партнёр); 4) избегание вербального контакта; 5) амнестические реакции на партнёра (забывание слов партнёра); 6) надолго партнёр как бы перестаёт существовать. Дальнейшее развитие отношений – вплоть до побуждения к реальному нигилированию партнёра, то есть уничтожению.

Д. Суицид как «уход» из стрессовой монотонии общения. То есть агрессия может быть направлена и на себя.

Анализируя стрессы, возникающие при общении, которые приводят к конфликтам, **С.А. Смирнов** из Института рефлексивной психологии творчества и гуманизации образования в г. Москве, утверждает, что конфликт чаще всего рассматривают, как порождение объективных причин, а это ставит личность в положение ожидающего. Ожидающий человек прекращает смыслообразование и целеобразование сам и требует этих действий от кого-то или чего-то. **Затянувшееся ожидание лежит в основе неврозов и дистрессов, то есть происходит остановка адаптационного динамизма.** На первый план психологического портрета выходит инфантилизм, резонерство, психопатия и социопатия, как итог длительного бездействия. Жизнь таких людей наполнена саморазрушительной тревогой, тоской, разочарованием. Содержание собственной жизни зависит от того, что делает (или не делает) другой человек. Создавать собственные цели и смыслы такая личность не в состоянии. Возникает ситуация «*жить чужой жизнью*» («Рефлексивная психотерапия кризисной личности. Рефлексивные процессы и управление», сборник материалов VIII Международного симпозиума «Рефлексивные процесс и управление» 18-19 октября 2011 г., Москва, под ред. В.Е. Лепского, М.: Когито-Центр, 2011).

Исследуя стресс в различных условиях, Л.А. Китаев-Смык выявил **ряд обстоятельств, которые могут стать дополнительными стрессорами** (как положительными, так и отрицательными). Среди них, например, чувство ответственности; световые или акустические факторы; дополнительные нагрузки; эротически окрашенные переживания (возникают при появлении женщин в мужском обществе и, наоборот); гормоны стресса блокировал

также мат, который уменьшал даже боль (он способствует выделению обезболивающих эндорфинов и мужских половых гормонов, андрогенов). Влияли на самочувствие при стрессе также: музыка, цвет.

Л.А.Китаевым-Смыком ставится вопрос о моральности психиатрических методов борьбы со стрессом. Им рассматривается важность *«психологического климата»*, субъективной значимости окружающей среды, интеллектуальной активности индивида, изменчивости и управляемости состояния, роль групповой социальной поддержки и психотерапии. Он отмечает, что **при стрессе возникают разнообразные конфликты между отдельными системами организма и его функциями**. Среди них - различные уровни сенсорных конфликтов: внутрианализаторный конфликт, межа анализаторный и *«надсенсорный»* (в частности, конфликт между реальностью и прогнозом ситуации). Исследователь убеждён, что стресс – распространённая причина страданий в современном обществе, но каждый человек уникален, поэтому он сам должен решить свои проблемы путём их осмысления. **При стрессе надо не только пересилить «худое», но и не потерять «доброе»**. Стресс может пробуждать в человеке «интеллектуально-творческий потенциал» и потенциал нравственности.

Антисоциальные личностные расстройства, как формы проявления стресса и асоциальных моделей поведения, считает этот специалист, могут выражаться в качествах личности ещё в детстве. Среди них: частые уходы из дома без возвращения ночью; склонность к физическому насилию; жестокость по отношению к другим; сознательное повреждение чужой собственности; поджоги; кражи и грабежи; насильственная сексуальная активность. В возрасте после 15 лет могут проявиться следующие антисоциальные признаки личности: затруднения в учёбе, в производственной деятельности; прогулы и уходы из школы, с работы; нарушения закона и социальных норм; раздражительность; невыполнение своих финансовых обязательств; отсутствие планирования своей жизни; импульсивность и склонность к переездам; лживость; стремление свалить вину на других и отсутствие угрызений совести по поводу ущерба, нанесённого другим.

Резкое изменение условий жизни человека – это всегда стресс. Как и пребывание в таких условиях, которые не соответствуют потребностям и возможностям, ожиданиям человека, нарушают нормальный энерго-информационный обмен с окружающей средой.

Поэтому все случаи вынужденной и добровольной изоляции, отверженности, рассмотренные нами в **разделе 1**, могут быть исследованы с позиций стресса. **При стрессе человек вольно или невольно вынужден менять, перестраивать свои способы адаптации к окружающей среде.**

Врач и психолог **Владимир Иванович Лебедев** (в книге «Личность в экстремальных условиях») исследовал экстремальные условия жизнедеятельности людей при работе в космосе, на полярных станциях, в

море, на Крайнем Севере (эти условия являются примерами крайней степени изоляции), прежде всего, с точки зрения **адекватного «психического отражения» и адаптации к необычным условиям**. Необычные условия чреваты «психотравмирующими факторами».

К числу **«психотравмирующих факторов», воздействующих в экстремальных условиях** на человека, В.И. Лебедев, в частности, относит:

1. **Монотонность** (если в обычных условиях на органы чувств воздействует мощный поток раздражителей, то в некоторых экстремальных условиях воспринимаемая обстановка может быть крайне однообразной, включая звуковой фон, уровень освещённости, температуру, влажность и т.п.). С *монотонией*, в частности, связаны: необычные психические состояния, чувство утраты связи с реальностью у лётчиков; повышенная раздражительность, снижение настроения, тревожность и напряжённость у жителей северных регионов России; общая слабость и нарушения сна у полярников; невротические состояния у людей, работающих в затемнённых помещениях. Ограничение двигательной активности (гипокинезия) возникает у моряков подводных лодок; у космонавтов в невесомости, когда приходится работать при «*неустойчивой опоре*». В результате нарушается подача сигналов от мышечной системы в структуры головного мозга, наблюдается не только недостаток впечатлений, но и происходит изменение афферентации со стороны рецепторов вестибулярного и опорно-двигательного анализаторов. Ещё русский психиатр С.С. Корсаков отмечал влияние постельного режима на душевное состояние больного, особенно, в раннем возрасте, при котором возникает «*юношеское слабоумие*».

Сергей Куликов в книге «Нить времени. Малая энциклопедия календаря» на примере героя Александра Дюма Эдмона Дантеса (графа Монте Кристо) показывает неизбежность **потери времени** в условиях тюрьмы (этот феномен подробно и красноречиво описал также В. Быковский, **раздел 1.1**). О времени можно также забыть в «*мерном течении жизни*» без перемен. В этом случае для восстановления течения времени необходимы астрономические наблюдения.

2. **Рассогласование ритма сна и бодрствования.**

В настоящее время в организме человека известно около 300 процессов, имеющих суточную (24-часовую) периодичность («*циркадные ритмы*»), которые синхронизированы с геофизическими и социальными процессами (часы работы предприятий и учреждений). Но в орбитальных полётах, например, воздействие света и темноты может меняться каждые 90 минут; в полярных зонах полярный день надолго переходит в полярную ночь; в межпланетном полёте суточная и годовая периодичность вообще отсутствует. Рассогласование эндогенных (внутренних) и экзогенных (внешних) ритмов (*десинхроз*) приводит к серьёзным нарушениям сна и развитию неврозов.

3. **Изменение восприятия пространственной структуры.**

В условиях, например, космоса человек попадает в *малоориентированное* или даже в *безориентированное* пространство. В поле зрения человека могут отсутствовать любые объекты, утрачивается основная пространственная координата: вертикаль «*верх-низ*». Восприятие пространства отчасти опосредуется приборной информацией, на основании которой человек *«должен создать в своём сознании субъективную, концептуальную модель траектории движения летательного аппарата в пространстве»*. В некоторых случаях приходится *«работать в двух контурах управления»*, испытывая огромное напряжение. Человек как бы раздваивается, так как необходимо поддерживать возбуждение в двух различных функциональных системах мозга. Часто это приводит к ошибкам и катастрофам, обуславливает неврозы (Г. Селье, например, отмечал, что 35% воздушных диспетчеров страдают язвенной болезнью, вызванной нервными перенапряжениями во время работы с информационными моделями).

4. Ограничение информации. В обычных условиях всю получаемую информацию можно подразделять на информацию личную, специальную и массовую. У подводников, полярников наблюдаются невротические состояния, вызванные отсутствием лично значимой информации (например, о родных и близких). Развивается состояние депрессии, тревожности, нарушается сон.

В.И. Лебедев отмечает, что *«полная информационная изоляция»*, чтобы сломить волю и разрушить психику, входила в систему содержания заключённых царской России. *«Со всех сторон нас обступала тайна и окружала неизвестность, - писала В. Фигнер, - не было ни свиданий, ни переписки с родными»*.

5. Одиночество. Ещё в 1904 году русский психиатр П.Б. Ганнушкин отмечал, что *«реактивные психические состояния могут развиваться у людей, по тем или иным причинам оказавшихся в условиях социальной изоляции»* (в том числе, у одиноких пенсионеров, вдовцов, в одиночном заключении и т.п.). Революционер М.А. Бакунин в одном из писем сообщал: *«Ах, мои дорогие друзья, поверьте, всякая смерть лучше этого одиночного заключения, столь восхваляемого американскими филантропами!»*

С одиночеством сталкиваются не только заключённые в тюрьме, моряки в одиночном плавании, но и полярники, космонавты. Длительное одиночество вызывает психические изменения. Часто отмечается стремление к рассуждениям философского характера, возникают изменённые состояния сознания (типа *«чувства всеобщей гармонии»*, особого смысла окружающего мира, чувство слияния с Вселенной). Могут всплывать образы из прошлой жизни. Христина Риттер, проведшая 60 суток в одиночестве в условиях полярной ночи на Шпицбергене, не только испытывала подобные состояния, но у неё проявилось **чувство привязанности к этой ситуации**, сопровождающееся галлюцинациями и очарованием. Это состояние она

сравнивала с состоянием людей, находящихся в религиозном экстазе или под воздействием наркотиков.

Здесь упомяну опыт уникального путешественника нашего времени, Фёдора Конюхова. В беседе с пациентами Санкт-Петербургского детского хосписа, он рассказал об опыте одиночества во время экспедиций, которые могли длиться 100-200 дней: *«Чего уж там, выл. И вот ведь зараза - втянулся. Стал думать: как не выть? Крыша могла поехать, если бы я уверился, что вокруг один. А я повою про себя и слушаю всё вокруг. И понял: нет на Земле одиночества. Всё на Земле живое. Океан живой, горы живые, пустыни. Они дышат и говорят с нами. Мы не слышим. Я как услышал, уже не еду в экспедицию, чтобы побыть один. И не вою от одиночества. Это вопрос настроения. Одним себя ощущаешь, когда много тшеславия. Когда человек спускается с Эвереста или возвращается из кругосветки, он как снова рождается».* («Блаженный и боль», Российская газета, 28 декабря 2016).

6. Групповая изоляция. Возникает не только в тюремных условиях, но и в полярных, в других экспедициях, на орбитальных станциях. В некоторых случаях изоляция ещё больше сближает людей, но иногда доводит и до сумасшествия. Конфликтность, агрессивность, возникающая без видимых причин в этих условиях, известный полярный исследователь Р. Амундсен называл *«экспедиционным бешенством»*, а Т. Хейердал – *«острым экспедиционитом»*. *«Это психическое состояние, когда самый покладистый человек брюзжит, сердится, злится, наконец, приходит в ярость, потому что его поле зрения постепенно сужается настолько, что он видит лишь недостатки своих товарищей, а их достоинства уже не воспринимаются».*

Состояние публичности при групповой изоляции вызывает тяжёлые переживания, наверное, потому, что человек не может вести себя естественно, а выполняет ту или иную роль. А душевную и телесную открытость некоторые расценивают как недостойное явление не только по причине комплекса неполноценностей, неуверенности в своём совершенстве, но и по причине воспитания, формирующего необходимость скрывать собственные мысли и настроения от других. Не является ли это проявлением слабости и трусости? В результате, в условиях групповой изоляции в некоторых случаях формируется *аутизация*, уход человека в свой собственный внутренний мир, либо *эйфорическая душевная открытость*. Специфическим психогенным фактором в условиях групповой изоляции является *информационная истощаемость партнёров*, при которой люди становятся не интересными друг другу (это иногда возникает у супружеских пар, которые не умеют подпитываться внешней информацией и не развиваются в интеллектуальном и духовном плане). При этом может возникать как излишняя уступчивость в общении, так и, наоборот, конфликтность.

Социально-психологические исследования пребывания полярников в групповой изоляции показали, что во взаимоотношениях в начале появляется

напряжённость; затем возникают конфликты, которые за шесть-семь месяцев зимовки перерастают в открытую враждебность между отдельными членами экспедиции. К концу зимовки значительно увеличивается число изолированных и отвергаемых членов группы. В ряде случаев конфликты разрешаются даже убийством или самоубийством. Поэтому опытные руководители экспедиций всегда особое значение придавали **психологическому отбору** участников. Например, Р. Скотт, отправляясь в свою первую экспедицию в Антарктиду в 1900 году, обратился за советом к известному полярнику Ф. Нансену. В результате, решено было создать ядро экспедиции из опытных моряков. *«Люди, - говорил Амундсен, - самая неопределённая величина в Антарктиде. Самая тщательная подготовка, самый образцовый план могут быть сведены на нет неумелым или недостойным человеком».* В идеале, **мотивация поведения людей в подобных условиях должна быть высокоморальной.** Романтико-познавательный или материальный мотив, либо мотив *«литературный»*, как и желание круто изменить свою жизнь, уйти от семейной драмы, покончить с дурными привычками, обрести уверенность в себе, – не спасает от конфликтных ситуаций в условиях групповой изоляции. Но, как показали исследования, даже тщательный подбор на основе психологической совместимости, высокая моральная мотивация не снимают полностью эмоциональную напряжённость во взаимоотношениях. Бывают случаи (например, в экспедиции на Канарские острова Н.Н. Миклухо-Маклая и Э. Геккеля), когда прежние друзья перестают друг с другом разговаривать.

В.М. Мясичев, пишет в своей книге В.И.Лебедев, выделял три компонента в системе отношений людей: интеллектуальный, эмоциональный и волевой. В процессе подготовки к полётам в космос экипаж проходит все стадии развития коллектива, чтобы лететь в космос сплочённым по всем трём основным компонентам. В социометрии разработан **«индекс групповой сплочённости»**. Эмоциональное единство в группе обеспечивается стремлением к общению, сотрудничеству, взаимовыручке. Педагог А.С. Макаренко считал, что создать мажорное настроение в коллективе на основе только эмоций невозможно. Оно возникает на основе порядка, чёткой дисциплины, сознания принадлежности каждого к коллективу друзей, уверенности, что человека не оставят в беде. *«Космонавт В. Лебедев писал: «...главное, не поддаваться своему плохому настроению и не портить настроение своему товарищу. Тебе плохо – поделись, не хочешь – скрывай, будь приветлив, не замыкайся, не играй в молчанку и делай всё вместе».*

Качествами, способствующими оптимальной адаптации в Антарктиде, считаются: общительность, доброжелательность, стабильная эмоциональность с лёгкими чертами интраверсии, умеренный юмор, высокая мотивация, умение понимать другого, отзывчивость, терпимость к трудностям быта и условиям изоляции. *«Человек должен быть разным: уметь помолчать и петь, погрустить и повеселиться. Надо, чтобы он*

естественно выражал своё состояние», - утверждал космонавт В.В. Коваленок, проработавший на орбитальной станции «Салют-6» 140 суток.

7. Угроза для жизни. Ряд профессий (лётчик, космонавт, полярник) связаны с повышенным риском и угрозой гибели в результате аварий, катастроф и ошибок. *«По оценке специалистов США, - пишет В.И. Лебедев, - из каждой тысячи полётов космических кораблей с экипажами с пребыванием в космосе в среднем 24 часа в полёте следует ожидать не менее 95 катастроф и аварий. Из них – 50% - на активном участке, 25 % - в полёте, 15% - во время возвращения на Землю».*

А морские глубины даже враждебнее человеку, чем космос. (На первой атомной лодке «Наутилус» во время плавания было обнаружено 159 дефектов). Опасность подстерегает человека и на полярных станциях. В ответ на опасность условий возникают мрачные предчувствия, тревога.

В условиях изоляции может формироваться *«модель неблагоприятного исхода»*, боязнь замкнутого пространства и страх непонятного (потустороннего или энергетического) воздействия.

«Стержневой проблемой экстремальных условий является адаптация», - убеждён В.И. Лебедев. Он считает, что согласно П.С. Граве и М.Р. Шнейдман, *«человек находится в адаптированном состоянии тогда, когда его внутренний информационный запас соответствует информационному содержанию ситуации, т.е. когда система работает в условиях, где ситуация не выходит за рамки индивидуального информационного диапазона».* В этих условиях процессы, обеспечивающие равновесие организма как целого во внешней среде, протекают плавно, слаженно, экономично, т.е. в зоне «оптимума». Адаптированное состояние не требует от человека выраженного напряжения механизмов регуляции.

Но адаптация на психологическом уровне всегда происходит при конкретных предметно-пространственных условиях. Психолог Л.С. Выготский отмечал, что смена условий приводит к отсутствию адаптации, начиная с восприятия окружающих людей и кончая ценностными ориентациями. **Психическая дезадаптация или стресс, кризис возникает при «прорыве» адаптационного барьера,** ломке динамических стереотипов в центральной нервной системе, сложившихся в процессе индивидуального развития человека (онтогенеза).

В силу разрыва привычных отношений с людьми или объектами, системами, утратой значимых ценностей, невозможностью достижения поставленных целей, потерей близкого человека и т.п. может возникнуть **душевный кризис.** Это сопровождается отрицательными переживаниями, неспособностью реально оценивать ситуацию и найти рациональный выход. В качестве примера В.И. Лебедев в своей книге приводит описание развития душевного кризиса Л.Н. Толстого в его «Исповеди»: *«...Я почувствовал, что то, на чём я стоял, подломилось, что мне стоять не на чем, что того, чем я жил, уже нет, что мне нечем жить... Со мной сделалось то, что я здоровый*

счастливый человек почувствовал, что я не могу больше жить, - какая-то непреодолимая сила влекла меня к тому, чтобы как-нибудь избавиться от жизни. Нельзя сказать, чтоб я хотел убить себя. Сила, которая влекла меня прочь от жизни, была сильнее, полнее, общее хотенья. Это была сила, подобная прежнему стремлению жизни, только в обратном отношении. Я всеми силами стремился прочь от жизни. Мысль о самоубийстве пришла мне так же естественно, как прежде приходили мысли об улучшении жизни. Мысль эта была так соблазнительна, что я должен был употребить против себя хитрости, чтобы не привести её слишком поспешно в исполнение. Я не хотел торопиться только потому, что хотелось употребить все усилия, чтобы распутаться! Если не распутаюсь, то всегда успею...».

При этом, **адаптация может протекать в форме: дезадаптации, переадаптации и реадаптации.** **Психическая дезадаптация** в экстремальных условиях проявляется в нарушениях восприятия пространства и времени, в появлении необычных психических состояний и сопровождается выраженными вегетативными реакциями. У человека довольно часто появляются грёзы, ложные суждения, сверхценные идеи, тревожность, страх, эмоциональная лабильность, неустойчивость и другие состояния. **Психическая переадаптация, перерождение личности**, то есть благополучное прохождение душевного кризиса, восстановление утраченного душевного равновесия, происходит путём переоценки духовных ценностей, смысла жизни. **Психическая реадаптация** означает, что вновь возникшие динамические системы, регулирующие отношения человека, его двигательную активность и т.п., превращаются в стойкие стереотипные системы. Прежние же адаптационные механизмы, сформированные в предыдущих (обычных, или необычных условиях), во многом утрачиваются. **Реоадаптация**, как и **переадаптация**, сопровождается кризисными явлениями. Чем больше время пребывания в необычных, экстремальных условиях, тем сложнее люди **реадаптируются** к обычным условиям.

В.И. Лебедев исследовал **этапность психической адаптации** в экстремальных условиях, которая включает в себя этапы: 1-й – подготовительный; 2-й – стартового психического напряжения; 3-й – острых психических реакций входа; 4-й – переадаптации; 5-й – завершающего психического напряжения; 6-й – острых психических реакций выхода; 7-й – реадаптации. *«Этап переадаптации при определённых обстоятельствах может сменяться этапом глубоких психических изменений. Между этими двумя этапами имеется промежуточный – этап неустойчивой психической деятельности».*

В процессе адаптации к тем или иным экстремальным ситуациям не последнюю роль играет *«опережающее отражение»* (термин П.К. Анохина), то есть *«прогнозная функция»* сознания. В.И. Лебедев считает, что это свойство сознания может и усиливать тревожность, напряжённость, а также –

осуществлять *«проигрывание»* тех или иных сложных и опасных ситуаций заранее.

Мне представляется, что ожидание и опережающее отражение в любом случае также сокращает «адаптационный резерв» человека, который в некоторых случаях бывает мал. К тому же ряд ситуаций предотвратить просто невозможно (например, смерть, неблагополучный исход при тяжёлой болезни; ожидание казни и т.п.). Большинство природных катастроф, наверное, прогнозировать невозможно и даже не нужно, так как подготовки к ним отрывают людей от повседневной жизни, сокращают экономические и социальные ресурсы страны. Поэтому прогнозные центры и *«поиск неизвестного»* (идея Побиска Георгиевича Кузнецова и Спартака Петровича Никанорова) хоть и нужны, но заниматься этим должны предельно здравомыслящие люди, способные благополучно преодолевать стрессовые ситуации. Как когда-то утверждала вдова российского императора Александра III, мать Николая II, Мария Фёдоровна (датчанка Дагмар): это благо человека, что будущее скрыто для него под густой завесой неизвестного.

Но надо учитывать, что идея конца света, эсхатологические переживания и им подобные архетипы коллективного и индивидуального бессознательного всегда одолевали наиболее чувствительных людей и даже целые народы, не только предрасположенных к этому, но и явно обладающих способностью улавливать те или иные глобальные и локальные жизненные тенденции.

Но и пассивное, покорное, даже парализующее волю и разум состояние также имеет право на существование в нашем непредсказуемом и часто печальном мире, хотя оно, возможно, и менее энергетичное и независимое, чем активное состояние борьбы и поиска выхода. В некоторых условиях оно может быть предпочтительнее, жизнеспособнее активного состояния, хотя к дезориентации в жизни может вести как активность, так и пассивность (об этом пишут В.И. Лебедев и Л.А. Китаев-Смык). *«Замирание»*, *«остолбенение от страха»* (можно называть это трусостью), по И.П. Павлову, соответствует тормозному состоянию больших полушарий мозга и *«пассивно-оборонительному рефлексу»*.

Необычные условия существования, те или иные жизненные перемены предстают перед человеком не только как поглотители его жизненной энергии, адаптационного резерва, но и как «информационная неопределённость», которая в некоторых случаях даже способствует развитию рефлексии, то есть ума, заставляет человека создавать новые средства выживания. Существенное влияние на волевые и даже умственные усилия в этих условиях оказывают **ценностные ориентации, мотивации личности.**

В экстремальных условиях и в процессе преодоления их воздействий всегда возникает ряд **психогенных явлений**. Среди них, прежде всего, **эмоциональные переживания**. Негативное напряжение может сменяться

эйфорией, подъёмом; страх – радостным возбуждением, ликованием *«эмоционального разрешения»* ситуации. Не менее значимы **пространственные иллюзии** (искажение пространственных отношений, величины и формы воспринимаемых предметов). В условиях психической депривации (изоляции, одиночества) происходит **нарушение самосознания** и возникновение **аффективных реакций**. Прежде всего, нарушается правильное восприятие собственного тела или его частей. Может возникать чувство собственной беспомощности, отчуждения, ощущение утраты единства «Я» и деперсонализации, *«дереализации»*, синдром *«гибели мира»* и т.п. Всё это во многом обусловлено нарушением прежнего стереотипа восприятия и установлением нового за счёт перестройки анализаторов. **Дисгармония двигательной активности**, изменения в мышечном тоне и нарушение координации движений также сопутствуют экстремальным состояниям.

При резком изменении **информационной среды** возникает **изменение интеллектуальной и познавательной деятельности**. Например, возникают зрительные парадоксы (люди могут видеть не видимые, а лишь предполагаемые, сознаваемые или вторичные объекты, порождающие явления видимые). Психолог А.Н. Леонтьев утверждал, что восприятие человека зависит от того, *«что человеку нужно»*, то есть оно связано с его потребностями, мотивами, установками и эмоциями. Возникает **обманчивость суждений**, так как с одной стороны, изменение условий требует новых гипотез и моделей мира, а, с другой стороны, недостаток информации, социальной коррекции, избыточная или искажённая (негативом или позитивом) эмоциональность, воображение и культура приводит к так называемым *интерпретационным феноменам*. Человек зачастую пристрастен в своих суждениях, ориентирован исключительно на личный смысл, произвольно домысливая и интерпретируя ту или иную ситуацию. Личная значимость суждений и концепций, как и индивидуальные психологические особенности, создают ярко выраженную их субъективную направленность. При психологической неподготовленности и отсутствии мер профилактики человек может длительное время находиться в состоянии *неустойчивой психической деятельности*. В этом состоянии часто появляются *сверхценные (доминантные) идеи*. Некоторые из них могут казаться человеку гениальными. В этих условиях человек способен предаваться любой ненужной (даже излишне кропотливой) деятельности, отодвигая на второй план деятельность действительно нужную. Могут слышаться голоса, возникать галлюцинации при сравнительно ясном сознании. При возвращении в обычные условия способность к коррекции своих представлений и отказу от вздорных идей и решений восстанавливается.

Нарушения сознания и деятельности в экстремальных условиях (например, у лётчиков) может возникать в форме *«раздвоенной деятельности»*. Приходится весь раздражительный процесс концентрировать

сразу в двух направлениях, что усиливает напряжение и увеличивает число ошибок. В условиях напряжённого ожидания или дефицита нужной информации может возникать *информационный невроз*, сильное эмоциональное напряжение.

Сенсорный голод (резкое сокращение воздействия раздражителей на рецепторы) также неизбежен в условиях изоляции и одиночества. Космонавт Г.Т. Береговой писал: *«тишина – это одно из свойств существующей материи, свойство, которое может убивать»*. В некоторых случаях тишину словно начинают слышать, она становится невыносимой; на её фоне любые звуки (тиканье приборов, часов, падающие капли) кажутся оглушительными, человек находится в напряжении и постоянно к чему-то прислушивается. Потребность в сенсорных ощущениях в условиях изоляции может и не осознаваться (В.И. Лебедев пишет, что один испытуемый в этих условиях говорил: *«точно меня лишили воздуха, чего-то не хватает, а чего – не пойму»*). Люди испытывают потребность не только в зрительных и слуховых восприятиях, но и в афферентации со стороны тактильных, температурных, мышечных и других рецепторов. Люди хотят увидеть что-то другое, новое, всё равно, что, но обязательно новое! Голод к внешним впечатлениям порождает разнообразные компенсаторные реакции. Среди них – появление ярких и обильных **сновидений**. Активизируются также **процессы воображения**. Сновидения и воображаемые события зачастую сливаются с реальностью. Начинает проявлять себя *зрительный эйдезм* (появление ранее видимых зрительных образов), то есть, по И.П. Павлову, преобладает первая сигнальная система над второй. Но в этом есть и положительный момент. Воспоминания приобретают особую ценность. Как писал полярник В.Л. Лебедев: *«Воспоминания и умения – единственные реальные богатства, которые можно взять в Антарктику»*.

Но эйдетические представления могут выходить из-под контроля сознания, становиться навязчивыми состояниями и даже галлюцинациями. В этих условиях могут мерещиться не только «боги, демоны», исторические персонажи, но и гуманоиды, не говоря уж об умерших родственниках и друзьях. При этом, как указывает В.И. Лебедев, может происходить *«астенизация, истощение нервной системы, что ведёт... к развитию гипнотических фаз в коре головного мозга»*. Тем более что, по И.П. Павлову, вторая сигнальная система, обычно бодрствующая и управляющая, но более хрупкая и эволюционно поздняя по сравнению с первой сигнальной системой, уступает первенство. Первая сигнальная система выходит из-под контроля; сознание человек становится сумеречным и сонным.

В.И. Лебедев подробно анализирует **психологию скуки**. Если первые полтора месяца зимовки на антарктической станции «Восток» у полярников отмечалось приподнятое, оживлённое настроение, то на втором месяце наметился спад общей активности, появились у людей признаки меланхолии. На четвёртый месяц на фоне общего снижения психического тонуса настроение стало неустойчивым, лабильным (могла появляться слезливость),

выполняемая работа утомляла. Периоды пониженного настроения сменялись раздражительностью. В последние месяцы зимовки у всех снизился интерес к работе, возросло эмоциональное напряжение. Сходные состояния испытывают и космонавты, на которых благотворное воздействие оказывали сеансы связи с родными и близкими (Севастьянов называл возникающее при этом состояние *«эмоциональной открытостью»*). (Наверное, это состояние сродни катарсису в театре; возникать оно может не только при алкогольном опьянении, но и при плаче, молитве и *«свободном дыхании»*).

Как указывает В.И. Лебедев, в условиях сенсорной депривации даже в периоды работы и бодрствования возникает **сонливость**. В процессе поддержания бодрствования особую роль играют структуры ретикулярной формации среднего мозга (через них происходит воздействие на тонус коры полушарий). На них оказывает влияние два основных фактора: обменные и другие процессы в самом организме; афферентация из внешнего мира. Без притока раздражителей ретикулярная система не справляется.

2.2. Изменённые состояния сознания

«Сознание или максимальная активность нервной системы как бы зарезервирована для наиболее трудных активностей»

Антон Кемпинский «Экзистенциальная психиатрия»

«Время идёт, а счастья всё нет»

*(А.В. Калинин, преподаватель радиоэлектроники,
геологический ф-т МГУ)*

«Знать и видеть больше и дальше других (прогнозировать) – не благо, так как важно, с чем или с кем ты себя при этом отождествляешь»

Автор

Имеет смысл все экстремальные жизненные обстоятельства рассмотреть не только с позиций стресса (при всей его многофакторности), но и выделить аспект стресса, связанный с тем или иным состоянием сознания и его изменением.

Во всех религиях и у разных народов **различные или отдельные, часто полярные, противоположные состояния сознания** имеют не только свои наименования, названия, но и свои мифические или вполне реальные обозначения, типа «кругов ада» китайцев, Шамбалы тибетцев, ада ирая у христианских народов. Ведь человек может жить в сравнительно узком диапазоне условий, а их изменение – всегда стресс, от которого страдает как психика, так и соматика. Поэтому многие духовные тренировки, сопровождающиеся значительным изменением сознания, могут создавать дополнительные стрессы. Они зачастую расшатывают психику, так как

сознание человека выходит за пределы привычного диапазона своих состояний сознания, а организм расходует свой адаптационный резерв.

Изменённое состояние сознания (ИСС) - излюбленная тема трансперсональной психологии. И её рассмотрение немыслимо без привлечения знаний об опыте работы над сознанием в основных религиозных и философских традициях Востока.

Транспсихологи в книге «Пути за пределы «Эго», ссылаясь на мнения экспертов, пишут: *«желание периодически изменять состояние сознания является нормальной врождённой склонностью, аналогичной голоду или сексуальному влечению»*. И интерес к ИСС, на мой взгляд, обусловлен не только **терпимым** («западным» подходом, связанным в частности, с Фрейдом и Ницше) или **нетерпимым** («восточным» подходом, связанным с йогой и буддизмом) **отношением к страданию**, но и с необходимостью **периодической смены ритма жизни**, избавления от монотонности, что может достигаться путём изменения сознания. Но наша культурная традиция связывает психическую «норму», как и представление о «реальности», с вполне определённым состоянием сознания, то есть *«реальность – это общепринятое, хотя и условное соглашение, поэтому изменённое состояние сознания может представляться антисоциальным, неправильным способом существования»*.

В своей работе «Состояния сознания» **Ч. Тарт** использует системный подход к исследованию и описанию ИСС. Он отмечает, что оценка факта *«изменённости»* сознания, как и *«положительности»* - *«отрицательности»* тех или иных состояний сознания, зависит исключительно от точки зрения. Она, в свою очередь, связана с принадлежностью к той или иной культуре, а также - с убеждением в том, что существует некоторое *«базисное осознание»* (БСС), которое связывают с обычным, дневным и рациональным сознанием, обладающим достаточно стабильной полнотой психических функций. Ч. Тарт ввёл также термин *«дискретное состояние сознания»* (ДСС), которое отличается от базисного и характеризуется некоторыми свойствами, отличающими его от БСС (иным восприятием, иной логикой, иными способами общения, иной картиной мира). Количество ДСС, доступных человеку, считает Ч. Тарт, ограничено.

Рам Дасс перечисляет факторы, которые могут нарушить БСС: гипноз, оргазм, искусство, игры, путешествия, успех, наркотики, изменения среды.

«Меняться всегда трудно», как и преодолевать стресс. Изменения сопряжены с изменением сознания, то есть **ИСС – норма для преодоления тех или иных жизненных кризисов**. Каждому возрасту во многом можно поставить в соответствие то или иное базисное состояние сознания (БСС).

Лично я связываю точку зрения на проблему ИСС с «мишенью наблюдателя» и хотела бы отметить **неизбежность воздействия на сознание любого стресса**.

Наиболее авторитетным и объёмным описанием ИСС, по-видимому, является описание (картографирование) различных состояний сознания

Джона Лилли, которое представлено в его книге «Центр циклон». Благодаря опытам с ЛСД он описал самые «райские» и самые «адские» состояния сознания. Затем он повторил свой опыт под руководством Учителя в Латинской Америке. Д. Лилли ввёл для этого 9 основных вибрационных уровней: «плюс 3» («классическое сатори»), «плюс 6» (состояние осознания своей вечной природы), «плюс 12» (состояние «космической любви»), «плюс 24» (основное положительное, «профессиональное», состояние сознания), «плюс 48» (нейтральная энергия), «минус 24» (состояние страха, вины, боли), «минус 12» (состояние изоляции и сильной боли), «минус 6» (адоподобное состояние бессмысленности всего), «минус 3» (беспросветный ад, полная безнадёжность).

Свою модель «Спектра Сознания» предлагает и **Кен Уилбер**. Он выделяет уровни спектра: 1) уровень ума (характерно ощущение всеединства), 2) трансперсональные зоны (самоидентификация не ограничивается собственным телом, но и не достигает всеединства), 3) экзистенциальный уровень (человек идентифицирует себя со своим целостным психофизическим организмом), 4) уровень «Эго» (самоидентификация с психосоматическим организмом), 5) уровень тени (разотождествление с различными аспектами своей души). Более того, он разработал схему «эволюции спектра сознания», то есть перехода с одного уровня сознания на другой, что связано также с преодолением серьёзных психических проблем. Например, с последовательным **преодолением противоречий** при переходе на всё более совершенные уровни сознания: противоречий организма и среды; жизни и смерти; психики и тела; персоны и тени. Любая эффективная психотерапия, считает К. Уилбер, должна строиться с учётом уровня сознания, которая выглядит как переход от доминирования низших (невротических) потребностей (уровень тени) через базовые потребности (уровень «Эго» и экзистенциальный уровень) к метапотребностям в трансперсональном. При этом терапия на уровне «Эго» предполагает восстановление «приемлемого образа себя», «установление контакта с тенью и возвращение себе отторгнутых черт», на экзистенциальном уровне – восстановление целостности всех органических проявлений и преодоление «социально обусловленного фильтра», культурных стереотипов; для психотерапии трансперсонального уровня характерно «стирание всех дуалистических противопоставлений» (кроме некоторых форм); психотерапия уровня ума продолжает «борьбу с дуализмом», вплоть до снятия противопоставления субъекта и объекта.

По предложенной Уилберном схеме получается, что в процессе развития сознания, человек не только осваивает многие новые состояния сознания, но и утрачивает прежние. В пределе он вообще перестаёт отличать себя от внешнего мира, сливается с ним в вечном «оргазме»... Но не есть ли такой уход от «майи» очередным заблуждением?

На мой взгляд, **природа человека такова, что он не может жить всё время на «высших уровнях»** (да и само их строго иерархическое

разделение на «высшие» и «низшие» во многом относительно). Но люди настойчиво верят в иные миры и часто стремятся к инобытию, как к проявлениям более высокого уровня сознания и ИСС. **Во всех религиозных конфессиях «высшие» состояния сознания достигаются, по сути, лишь на узком и трудном пути самосовершенствования. А сама жизнь при этом всегда тянет человека на более широкий путь, если даже он этому сопротивляется.** Но что делать человеку, если он заперт в узкий мирок с пьяными родителями, ворчливой женой, стайей жестоких «волчат» - сверстников в окружении злобных соседей? Если он живёт среди развалин бывшего шахтёрского городка, в грязной комнате аварийного общежития, в камере с грязной парашей, где слышны лишь гнусные ругательства?... Большинство «преступлений», наверное, происходит из-за «препятствий» (явных и кажущихся) и бывает направлено на их устранение. То есть **внутреннее состояние человека неразрывно связано с окружающим миром. Преобразовывая себя, человек преобразовывает и внешний мир; организуя внешнее пространство жизни, он формирует свой духовный мир.** Внутреннее и внешнее жизненное пространство непрерывно взаимодействуют (рис. 1, 2).

Интересно исследовать проблему, как телефон, да и отчасти Интернет, бесцеремонно вторгаясь в личное пространство человека, не только меняет его сознание, но и создаёт дополнительный стресс. Человек как бы всё время находится в состоянии «подключения» к той части социума, которая располагает данными о его телефонном номере. Потеря подключения (даже на короткое время) создаёт тяжёлый стресс.

Но стресс может возникнуть и от абсолютной веры в неизбежность «прослушки» и контроля через единую электронную сеть обмена информацией. Хотя тотального «божественного» контроля человек, как правило, не опасается. Ведь **через «воображение»** (кстати, это слово, по мнению В.П. Грибашёва, - наиболее точный перевод слова «информация») **религиозные доктрины стараются включить человека в более широкое, независимое от технических и других социальных аспектов, пространство связей.** Поэтому многие религиозные люди постоянно ощущают «незримое око» Бога или высшего разума. И такое вторжение в персональное и даже интимное пространство верующий человек охотно допускает, хотя других «пришельцев» не всегда жалуется! И всё же: если человек становится на духовный путь, то он делается более открытым по отношению и к другим людям, стараясь следовать заповедям, по которым «ближним» может стать практически любой, а безразличность стирается даже по отношению к заразным и больным людям! Значит ли это, что потребность к общению и слиянию с другими людьми, всем миром – общая тенденция духовного развития? То есть **человеку присуща потребность в трансцендентном, к экспансии в мир незримый, как одна из форм потребности в развитии.** Но при этом разные традиции по-разному трактуют проблему личностной автономии, свободы воли.

Если встать на «материалистическую» точку зрения, то стремление к трансцендентному связано, прежде всего, с **отсутствием возможности получить реальную помощь**, душевное тепло, понимание и поддержку от окружающих людей и социума в целом. Профессиональная психологическая помощь, как правило, рациональна и беспомощна, коммерциализирована. Она не согревает душу и даже не даёт должной «пищи» уму. Решающим фактором, мешающим людям эффективно помогать друг другу, можно считать **замкнутость** самих людей, не верящих в помощь ближних или стесняющихся обременять других своими заботами. Иногда у человека вообще **нет сил бороться за жизнь или идти к людям**. В этих условиях возможна альтернатива: уйти из жизни (не обязательно путём самоубийства, так как может проявиться смертельная болезнь), либо сильный стресс мобилизует резерв жизненной энергии, даст толчок чувствам и приведёт к «просветлению», которое будет воспринято как «трансцендентное» состояние сознания.

Лично я пришла к выводу, что **развитие – это не только приобретение неких преимуществ по сравнению с предыдущим уровнем существования, но и неизбежная утрата каких-то свойств**. Мне кажется, **пора уйти от понимания развития как чего-то абсолютного и исключительно самоценного!** Необходимо системное, спектрально-целостное, рассмотрение различных состояний и уровней сознания не только самих по себе, но и в их сложном взаимодействии.

Уместно было бы сделать сопоставление некоторых **практик достижения ИСС и описания сознания** в традиционных системах.

Состояния сознания в санхья - это только продукты Пракрити (производящей природы, материи), которые не имеют связи с Пурушей (духом, который «неподвижен»). Дух – только зритель, а избавление от страданий и обусловленности мира, «*мукти*», - лишь осознание вечной свободы, освобождение от идеи зла и страдания. В процессе освобождения человек совершает действия без заинтересованности в его плодах. Страдание ликвидируется посредством того, что оно игнорируется как страдание. Таким образом, **санхья выводит человека за пределы человечности и деструкции человеческой личности**. Но для Индии абсолютная свобода ценнее личности.

Классическая **йога** – это практика **концентрации**, при которой ум успокаивается и сосредотачивается на каком-то внутреннем элементе – дыхании, образе или мантре. Восприятие внешней среды почти исчезает. Отправной точкой для йогической медитации М. Элиаде называет концентрацию на одном объекте (экаграта). Высшая форма концентрации – самадхи. Самадхи насчитывает несколько ступеней: умозрительная (сознание идентифицирует себя с объектом медитации в полноте его свойств); не умозрительная (происходит очищение сознания от вербальных, языковых свидетельств); рефлексивная (медитация происходит на «тонком» аспекте материи и не останавливается на внешних аспектах объекта); не

рефлексивная (исчезает осознание времени и пространства). Таким образом, йогин постигает бесконечный ряд психоментальных состояний сознания и может различать их в других людях.

Состояний сознания в йоге много, но они могут быть распределены по 3-м категориям: 1. Заблуждения и иллюзии (сны, галлюцинации, ошибочное или хаотичное восприятия). 2. Совокупность нормального психологического опыта. 3. Парапсихологический опыт, доступный только йогам.

Концепция сознания в буддизме чрезвычайно сложна и разработана досконально. Она подробно рассмотрена в книгах Ламы Говинды. Я не в силах передать даже основные моменты этой концепции. Трудность заключается ещё и в том, что в буддизме сознание носит исключительно динамический характер. Говинда пишет: *«...кто стремится к самоутверждению, пребывает в крайности, в нереальном; тот, кто стремится к уничтожению, пытается избежать реальности посредством другой крайности. Реальность есть непрерывное колебание между движением (не-бытие) и стабильностью (бытие); синтез обоих принципов представлен в процессе становления, в соответствии с неотъемлемыми законами»*.

Говинда отмечает, что *«121 класс сознания представляет полную систему координат, которая охватывает все дополнительные детали буддийской психологии и посредством которой могут быть определены любые явления сознания»*. В этом числе – 54 класса чувственного сознания; 15 классов – сознания Чистой Формы; 12 классов – состояния сознания Не-Формы. В сумме мы имеем 81 класс ненаправленного мирского сознания, то есть сознания, не вступившего ещё в *«Поток Освобождения»* и не достигшего поворотного пункта воли. *Сверхмирское сознание* может быть представлено ещё 40 классами. То есть в сумме мы получаем 121 класс состояний сознания.

«Чем более развит индивидуум, тем более широки возможности вариации его сознания». Вариации сознания не являются синонимом дифференциации, которая означает усиление эго-тенденции. Сознание в концепции буддизма можно разделить на *«периферическое сознание»*, *«субпериферическое»* и *«сублиминальное»*. Первое – это обычное дневное сознание, наиболее дифференцированное, его границы определяются степенью волитивной способности над нашей памятью. *«Субпериферическое»* сознание лежит ниже порога волитивной способности воспоминания. Оно более объёмно, но менее дифференцировано, чем первое. *«Сублиминальное»* сознание пребывает за пределами индивидуального устремления и воздействия.

Психологи ведут спор на тему: **существует ли фундаментальное, единое для всех или большинства практик, мистическое переживание**. Большинство дают отрицательный ответ.

Несомненно лишь одно: **обычный человек воспринимает и контролирует сознанием лишь малую часть окружающего мира**, поэтому во всех системах представления о мире мы сталкиваемся с образами глубинного бессознательного, которое в йоге и в буддизме описано с потрясающей «разрешающей способностью»!

Но я убеждена, что для перехода в те или иные внутренние пространства и состояния сознания, необходимо знание очень сложных обрядов и ритуалов, а также – *«технологий трансценденции»*. Трансперсональные психологи в книге «Пути за пределы «Эго» выделяют шесть основных элементов, лежащих в основе подобных технологий. Это: *«1) этическая подготовка; 2) обучение концентрации; 3) эмоциональная трансформация; 4) переход от мотивации эгоцентрической, направляемой дефицитом, к высшим мотивам, например, самотрансценденции; 5) совершенствование сознания; 6) культивирование мудрости»*.

В любом случае, происходит перестройка структуры личности и потребностей человека. **Уменьшается потребность брать и увеличивается потребность отдавать**. Как говорил греческий философ Эпикур, *«если вы хотите сделать человека счастливым, не увеличивайте его богатство, но уменьшите количество его желаний»*. Хотя лично я внесла бы в это правило некоторые коррективы: потребность брать «материальное» на этом пути уменьшается, но увеличивается потребность брать на «духовном» уровне. Речь идёт, в частности, о стремлении к знанию и достижению положительных изменённых состояний сознания. Да и желаний становится не меньше. Они лишь смещаются в сторону духовности. **Происходит «возвышение» потребностей**. И это, кстати, реальный выход из тупика нашей цивилизации, поэтому **освоение древних медитативных практик – насущная необходимость современности**.

Трансперсональные психологи отмечают **несколько уровней развития, самосовершенствования или «прозрения»**. На первом уровне человек осознаёт, что он «спит». На втором уровне он начинает понимать свои мотивации и поведение. На третьем уровне осваивается практика ИСС. Затем он постигает, как устроен ум, как в нём возникают желания и мотивации. Затем постигается сам характер изменений в мире и происходит освобождение от «самости». Я бы сравнила все эти стадии с посвящениями. И все они **сопровождаются духовными, эмоциональными, даже физическими кризисами, болезнями**. Некоторые изменения своего социального и трансцендентного статуса человек переживает как реальную смерть! Не зря практика «посвящения» в некоторых системах использует «погребальную» символику.

Станислав Гроф, анализируя ЛСД-переживания, пишет о четырёх основных типах переживаний ИСС, соответствующих четырём областям человеческого бессознательного. Это: *«1) абстрактные и эстетические; 2) психодинамические; 3) перинатальные и 4) трансперсональные переживания»*.

Первые часто появляются в форме геометрических фигур, чисел и цветковых образов. Вторые – это воспоминания, грёзы, фантазии, связанные часто с детством и прошлыми психическими травмами. С. Гроф называет их *«системами конденсированного опыта»* (СКО). Перинатальные переживания он связывает с 4-мя основными базовыми перинатальными матрицами: внутриутробного существования (для него характерно чувство космического единения); начало родов (это чувство поглощённости космическим водоворотом); родовые схватки в замкнутом пространстве (они связаны с переживанием *«отсутствия выхода»*); появление на свет (созвучно чувству возрождения после смерти).

Трансперсональные переживания – выход сознания за пределы привычного «я» и ограниченного представления о времени и пространстве. Это могут быть и архетипические, мифологические переживания, состояния отождествления с универсальным разумом; переживание метакосмической пустоты; пробуждение кундалини и раскрытие чакр человека с мгновенным высвобождением энергии.

Но любое развитие, включая развитие сознания, - трудный процесс. **Человеку свойственно бояться развития.** Все перечисленные трансцендентные переживания, как и техники медитации, могут не только вызывать напряжение, но и создавать новые серьёзные психологические и социальные проблемы. Они могут превращаться в форму «ухода от себя и даже от истины». Особенно, если они осуществляются бесконтрольно или под руководством псевдоучителей. Поэтому **большинству людей, особенно на Западе, свойственно «подавление возвышенного», трансцендентного.** Но трансперсональные психологи и духовные подвижники всех религий не скрывают сложностей на пути саморазвития и преодоления психических кризисов, которые, кстати, неизбежны в жизни любого человека. Я бы сказала, что **духовный кризис – это нормальный показатель развития.** Если его игнорировать, то это чревато утратой не только жизненной силы, здоровья, но даже жизни.

Большинство основателей мировых религий, пророков и духовных лидеров, как правило, переживают особенно острые кризисные состояния, часто теряют в жизни всё самое дорогое и близкое (либо добровольно отказываются от всего, приносят всё в жертву другим людям или Богу). Иногда они идут на распятие, страдания, жертвуют собственной жизнью. У них бывают и моменты слабости, сомнений и даже соблазна, возникают желания уйти от исполнения своего предназначения. В шаманской практике, например, есть термин *«отказ от зова»*, то есть уклонение от избранничества и должного развития своих психических способностей, что чревато плохими последствиями. Поэтому **очень важно, как и ради чего преодолевается кризис развития,** насколько этот процесс «выхода бессознательных пластов психики» на поверхность сознателен и подконтролен если не собственному разуму, то опытному инструктору или учителю, духовнику, к чему он ведёт адепта или избранника.

В результате отказа от ИСС скрытые возможности людей не получают должного развития. Есть мнение, что *«недостаток трансперсонального опыта лежит в основе значительной части современных патологий личности».*

И хотя практика трансцендентного имманентна, присуща жизни общества на всех этапах его развития и она нуждается в изучении и развитии, традиционные духовные пути во многом ориентированы, как говорится, на «инобытие», отход от социальной жизни.

В некотором смысле, «вертикальный», восходящий идеал освобождения часто является лишь показателем слабости человека, недоразвитости его личности и «самости», представляет собою «соблазн». Это может быть формой самозащиты инфантильной части «Я» от полноты жизни. Но смогло бы человечество выжить в сложных жизненных условиях без «костыля» религии, без трансцендентной практики, если даже они в действительности и не ведут к состояниям сознания, более истинным, чем мирские и базовые, «нормальные»?

Мне кажется, что необходимо соединить практику самопознания, самосовершенствования с практикой совершенствования мира, содействия в развитии другим. То есть дополнить вертикальную форму саморегуляции горизонтальной.

Есть подход к достижению ИСС и получению трансцендентного опыта на основе сенсорной депривации, то есть путём существенного ограничения потока сенсорных стимулов (например, монашеское заточение в пещере или келье, изоляционная ванна и т.п.).

Может быть как активное, добровольное, вхождение в ИСС, так и пассивное (через гипноз, внушение, зомбирование и даже «подселение» инородной сущности). На эту тему существует очень обширная литература. Возможно даже вторжение в сознание чужеродной сущности через информационную и компьютерную среду. Внедрение информационных вирусов в психику человека проявляется, прежде всего, в форме устойчивых стереотипов восприятия и поведения, доминант и установок сознания. Как правило, уход от обсуждаемых проблем, сильно выраженный конформизм или, наоборот, агрессивность, являются признаками внедрения в сознание человека тех или иных мифов и стереотипов.

ИСС связано с изменением, прежде всего, восприятия тех или иных инвариантов описания мира. Например, это изменение размеров и форм привычных объектов. Это инверсия многих качеств объектов (левое может стать правым, верх – низом; внутреннее перейти во внешнее, женское стать мужским и т.п.). **Меняется и психическое состояние человека.** Происходит раскрытие и появление новых психических и умственных качеств: например, считывание информации о прошлом и будущем; возникает восприятие времени как измерения пространства; появляется возможность оказывать влияние на настоящее; случается одновременное восприятие параллельных пространств и проявление некоего архетипа на разных планах бытия.

Наиболее продвинутые индийские и тибетские йоги, даосы не используют никакой внешней атрибутики, работая с архетипическими образами (и даже без них, то есть с абстракциями) в своём сознании. При этом они всегда используют многовековой опыт и следуют строгим предписаниям учителей.

В «Энциклопедии чудес» Игоря Царёва есть описание так называемого ФСС, фантастического сна-состояния, которое испытывают космонавты во время полётов. Эти состояния возникали у них неожиданно, во время ночного сна или днём. Их суть состоит в особом комплексе ощущений, которые подобны трансформациям, переходам из привычного человеческого облика в облик разных животных (даже живших в далёкой древности), людей и даже инопланетных существ. Всё происходит в состоянии невесомости и представляется как путешествие во времени и пространстве. В изложении космонавтов ФСС возникает так, как будто бы откуда-то извне идёт поток информации в голову. Воздействие на психику настолько мощное, что есть ощущение, что «крыша поехала», поэтому перед полётом очередного космонавта кто-то, из переживших ФСС, ему об этом рассказывает. Автор статьи в энциклопедии предполагает, что *«возможно, ФСС как бы отображают внутреннюю сущность конкретного человека во всём пространстве-времени, которая специфически извлекается, трансформируется и отражается особым космическим зеркалом живой Вселенной вне биосферы Земли, давая человеку уникальную информацию»*.

Одним из «негативных» проявлений ИСС можно считать **расщепление сознания**. Расщепление сознания на составляющие было предметом психиатрии с незапамятных времён. Причиной считается недостаток интеграции «функций Я». Возврат к целостному восприятию мог осуществляться под гипнозом, во время сна; под воздействием убеждения и переучивания.

ИСС сопутствует любому стрессу, так как он всегда разрушает прежнее восприятие мира, его целостность.

Сон можно рассматривать также как ИСС. В «Энциклопедии чудес» Игоря Царёва сообщается, что некоторые представители эзотерических наук считают, что сон имеет 7 стадий-циклов и во время сна человек общается с «астральным» миром. Известно, что учёный Д.И. Менделеев увидел свою периодическую таблицу во сне, но это произошло, конечно, не вопреки, а благодаря его дневным размышлениям.

Психически больные люди – это люди, находящиеся в ИСС. Хотя у антрополога Поршнева есть предположение, что *«психически больные люди – это неизбежное, по законам генетики, воспроизведение в определённом проценте человеческих особей отдельных черт предкового вида – палеоантропов»*.

Под углом зрения «ИСС» можно рассмотреть такое социальное явление, как **тюремное заключение**, о чём мы писали в разделах 1.1 и 1.2, ссылаясь на опыт Николая Морозова, Владимира Буковского и других.

Случается, что человек, переживший заключение, как бы заново рождается, то есть отрицательное ИСС, которое он испытал в тюрьме, сменяется положительным. Человек после трудного тюремного заключения либо разрушается, либо становится почти святым, достигает вершин человеческого сознания. И примеров такой «насильственной трансценденции» в результате ограничения свободы с последующим достижением вершин духовности в нашей истории немало!

3. Широкий спектр средств выживания в непростых жизненных условиях

*«Помощь приходит как извне, так и изнутри,
но чаще всего не в той форме, в которой ждёшь»*

Автор

*«Если ты не можешь управлять телом,
то управляй хотя бы сознанием!»*

Автор

Мы уже говорили, что изоляция, как и другие экстремальные, необычные условия, создающие стресс и ИСС, могут быть не только вынужденными (вследствие преступления и осуждения, в условиях войны). Они могут быть обусловлены нездоровьем, либо добровольным выбором, испытанием. Они могут также задаваться характером самого человека, отсутствием резонанса с окружающей средой, стать следствием утраты самого дорогого и любимого существа, жизненного статуса. Изоляция может быть как «реальной», то есть продиктованной, обусловленной жизненными обстоятельствами, так и «надуманной», созданной воображением и свойствами психики человека (например, это депрессии и разнообразные фантазии). Любой стресс, изоляция – это, прежде всего, количественное и качественное изменение пространства жизни: сужение, сжатие пространства, его обеднение; искажение, разрушение или реорганизация. При этом часто исчезает ощущение свободы, возможность выбора, происходит утрата сложившегося смысла жизни, теряется её перспектива. Наиболее остро и негативно все эти явления, наверное, проявляются в случае обречённых на смерть людей в силу сложившихся условий, техногенных и других катастроф (их мы здесь почти не будем рассматривать), приговорённых к казни и пожизненному заключению. «Лишиться навсегда жизненной перспективы – это экстремальная ситуация. Принудительная жизнь в замкнутом пространстве, в состоянии постоянного наказания и бесперспективности – невыносимая для человека ситуация. Человек, лишённый будущего, теряет смысл своего существования. Ещё Фёдор Достоевский в «Преступлении и наказании», ужаснувшись, сказал: «Понимаете, как это ужасно, когда больше некуда

идти?» - это цитата из книги психолога В.С. Мухиной «Отчуждённые: Абсолют отчуждения».

Но **«некуда идти» может быть и в переносном смысле.** Наверное, это означает, что идти незачем, то есть **ничего человеку уже не хочется и ничего не надо; либо нет сил идти...** Каким образом возникают такие состояния? Всегда ли можно их самостоятельно трансформировать в более жизнеспособные состояния? Возможно, их наличие означает естественное перемещение человека в Едином Пространстве Жизни (ЕПЖ), так как даже духовные подвижники испытывают кризисы, претерпевают тоску, скорбь и отчаяние, ощущают покинутость. Наверное, некоторые находят в этих условиях свою «дорогу к Храму», «путь к Богу», но что делать остальным? Можно ли и нужно ли выживать в любых условиях? И как это делать? **Почему происходит «застревание» некоторых людей в неблагоприятных точках Единого Жизненного Пространства? Существует ли единый план этого Пространства, который может быть описан, своего рода «спектром» или «вихрем»?**

В любых условиях и, тем более, при сильном стрессе, **очень важно сохранять спокойствие, самообладание,** хотя «трудно быть Богом». Психотерапевт Д.В. Ковпак в книге «Олимпийское спокойствие. Как его достичь?» отмечает, что опыт психотерапевта Виктора Франкла, пережившего застенки фашистского концлагеря, свидетельствует, что человек может сохранять душевное равновесие в любых условиях, что, конечно, не всегда легко. И спокойный человек – это не безразличный эгоист или аутист, а тот, кто умеет восстанавливать эмоциональное равновесие. **«Секреты спокойствия - это качественное понимание себя и эффективное самоуправление».** И навыки этого искусства восходят к древности, восточной и западной философии и религии; они не только сохранились в дошедших до нашего времени манускриптах, но и передаются посредством речи – от учителя к ученику; содержатся в аллегорической форме басен и сказок, притчах, пословицах, былинах и рассказах... Как свидетельствует одна притча, пишет Д.В. Ковпак, *«корни спокойствия – в безопасности»; «ствол спокойствия - это правильная картина мира, составленная из верных помыслов и лишённая страстей»; «ветви спокойствия простираются к близким по духу людям».* Но у всех ли есть эти составляющие? В любом случае *«доля здорового пофигизма в деле укрепления спокойствия не помешает».*

Д.В. Ковпак последовательно изложил **ряд жизненных стратегий, которые испокон веков помогали людям блюсти стойкость духа и спокойствие.** Среди них: **аскеза**, как практика самоограничения, которая нужна в любом деле (это и странничество, затворничество, столпничество и т.п.), которую признавали все основные религии и их течения, хотя в этом деле были и *перегибы* – достаточно вспомнить наших «хлыстов» и «скопцов»; **атараксия** – состояние невосприимчивости к аффектам, предпочтение разума чувствам (наибольшее развитие получила в

эпикурействе и стоицизме), по сути, это безоценочное мышление; **эйдос** – способность психики порождать определённые образы и мыслить ими; **катарсис** – высвобождение психоэмоциональной энергии, эмоциональная разрядка; **рацио** – использование конструктивного, «позитивного» стиля мышления, а также понимание антиномий, противоречий и иллюзий (например, иллюзия контроля, тенденция в сторону позитивного исхода и т.п.); **метанойя** – перемена, трансформация восприятия фактов, явлений, установок и т.п.; **философия**.

Этот автор называет **наиболее распространённые установки сознания**: установку долженствования (на исполнение долга любой ценой); установку максимализма; установку катастрофизации (с резким преувеличением негативного характера явления); установку персонализации, то есть связи события с собственной персоной; установку свёрхобобщения; установку предсказания негативного будущего; установку чтения мыслей, то есть приписывание людям тех или иных суждений; оценочную установку; установку антропоцентризма, то есть «очеловечивание» явлений живой и неживой природы.

Чуть подробно остановимся на основных **философских течениях, которые в той или иной степени давно проникли в наше сознание, стали его архетипами**. Д. Ковпак пишет: *«Античность подарила нам киников, скептиков, эпикурейцев и стоиков»*. Киники (Антисфен Афинский, Диоген Синопский) строили свою жизнь на крайней простоте, презрении к любым условностям и на демонстративной естественности и личной свободе. *«Образ жизни киников оказал влияние на оформление христианского аскетизма, особенно таких его форм, как юродство и странничество»*. Стоицизм (Эпиктет, Сенека, Марк Аврелий) рекомендует переносить все испытания жизни стойко, учит человека различать, что сделать в его силах, а что нет; рекомендует в любых условиях сохранять свободным свой внутренний мир и гармонию. Эпикурейство (Эпикур) или гедонизм признают высшим благом и целью жизни удовольствия, наслаждения при стремлении избавиться от страданий и несчастий.

В связи с основными выделенными выше стратегиями Д.Ковпак в книге «Олимпийское спокойствие. Как его достичь?» перечисляет **множество техник, с помощью которых достигается равновесие духа** даже в современном мире. Это: практика молчания; осознание; остановка внутреннего диалога; метод самоинструкций, то есть постановка себе задач или действий; практика остановки внутренних образов; практика уединения; практика исихазма, то есть *«умно-сердечной молитвы, совмещённая с трезвением (контролем) за всеми исходящими изнутри помыслами, способствующая очищению ума и сердца»*; техника дистанцирования от ситуации путём перемещения её, например, в прошлое, или взгляд на неё *«из космоса»*; техника визуализации любых предметов, то есть представление их внутренним взором; использование релаксационных эйдосов, то есть определённых образов, либо визуализация отдельных участков тела и мышц;

метод свободных ассоциаций; метод толкования сновидений; анализ сопротивления и переноса; другие психоаналитические техники; психодрама и символдрама; арт-терапия, то есть терапия путём изобразительного творчества; музыкотерапия; эвритмия, при которой ритму или тому или иному аспекту речи соответствует определённое архетипическое движение или жест – эту технику использовал Рудольф Штейнер в XX веке; ролевое поведение (к нему могут быть отнесены церемонии, ритуалы и игры); близкие отношения; физические методы восстановления спокойствия: мышечная релаксация, гидротерапия, бег, растяжки, массаж; различные виды медитации; «коаны» – практика преодоления «блуждания ума» путём ошеломляющего повествования; йога; аутогенная тренировка (АТ): упражнение на «тяжесть», на «тепло», «пульс», «дыхание»; упражнения «солнечное сплетение», «прохладный лоб». Этот автор отмечает неэффективность АТ из-за невозможности *«сформировать «железный» навык, рефлекс и память «тела» годами тренировок»*, который только и может сработать при сильном стрессе или панике.

В ряду стратегий и техник, призванных ограничить воздействие стресса, выделим, прежде всего, некоторые **традиционные средства выживания** в непростых условиях жизни, выработанные пророками и подвижниками разных времён и народов.

3.1. Путь веры и самосовершенствования в традиционных религиях и системах

«Вера подразумевает знание без доказательств»
физик Фред Алан Вольф

*«Безумным кажется говорить человеку,
что через страдание он спасётся»*

*Из проповеди Владыки Кирилла об Апостоле Павле,
который учил людей не чураться скорби и юродства*

«Если мы отрицаем Бога и Вечность жизни, то смысла жизни нет»
Владыка Кирилл

*«Бог, Абсолют, наверное, нужен человеку, чтобы списать
на него весь абсурд этой жизни и собственное бессилие,
но, одновременно, и найти смысл и опору в жизни»*
Автор

Жизнь человека во всех странах мира во все времена была нелёгкой, поэтому **наиболее совершенные и надёжные среди традиционных средств выживания были выработаны религиозным сознанием**. Они, как правило, закреплены и изложены в основных **Священных писаниях** и

представлены обширным **религиозным и мистическим опытом**, который, в зависимости от уровня сознания и готовности людей, предназначался или для обычных людей («паствы») или для избранных («пастырей», посвящённых, мистиков, духовных подвижников). Последними, а также пророками, апостолами этот опыт и Священное писание и создавались. Как отметил в одном выступлении Патриарх Русской Православной Церкви **Владыка Кирилл**: *«Состояние праведности имеет и политическое значение»*, так как нравственный и социальный накал внутренней жизни праведников *«формирует контуры Земной цивилизации»*.

Некоторые верующие в Бога люди считают, что атеисты живут как приговорённые к смерти. Мне представляется, что это — не всегда так. Прежде всего, есть категория людей, которая вообще не размышляет о жизни и смерти, о вере в Бога, поскольку постоянно находится в движении, в том или ином процессе. А смысл жизни многих атеистов заключается в служении людям, прежде всего, близким, членам их семьи. Зачастую он заключён в работе, учёбе или освоении жизненного пространства. **Атеист часто твёрдо верит, что его жизнь имеет смысл для других или для какого-то дела.**

Конечно, если есть вера в то, что этот мир создан кем-то и управляется высшим разумом, имеет высший смысл, то ответственность за него, как и степень его «перестройки», не может всецело принадлежать людям (под бременем непосильной ответственности можно и согнуться). Не может мир строиться и меняться лишь по безликим физическим и биологическим законам, как это представляется атеистам. Но протест, бунт против законов природы и общества, стремление их переделать, низкая степень принятия окружающего порядка вещей могут быть свойственны как атеистам, так и людям верующим. Последние, правда, облачают свой протест в наиболее благообразную форму, а план «перестройки» пытаются согласовать с вечными Божественными истинами или Священным писанием. Среди атеистов, наверное, даже больше оптимистов, чем среди верующих, так как **к религии многие люди приходят именно от безысходности**, пережив те или иные жизненные потрясения. Но подобную веру, как мне кажется, нельзя считать полностью бескорытной или осознанной. Истинная вера (атеизм я также отношу к разновидности «веры»), как мне представляется, опирается на такое знание и понимание мира («модель мира»), которое позволяет сохранять жизнеспособность в очень широком спектре жизненных условий.

Наверное, не бывает людей, которые ни во что вообще не верят. Просто не каждый человек осознаёт степень своей веры, доверия к тем или иным теориям, доктринам, личностям или факторам жизни. Но почти любая вера (в Бога или в законы природы) у большинства людей на протяжении жизни, так или иначе, неоднократно подвергается испытанию сомнением и коррекции. Хотя есть люди, более склонные к сомнению, чем к вере. То есть **баланс противоположностей «вера-сомнение» может быть нарушен в ту или иную сторону, по тому или иному поводу.**

В статье «Вера и правда» («Российская газета», 15 апреля 2015 г.) приводятся результаты социологического исследования на тему веры и безбожия в России. В существование Бога верит 87% православных, 89% мусульман, лишь 50% приверженцев других религий и 12 % атеистов (!). Каждый пятый верующий при этом признаёт существование НЛО, 18% православных и 15% мусульман не чужды буддизма и верят в переселение душ. 22-25% россиян представляют чёрта как реального представителя зла с рогами и копытами. Каждый третий-четвёртый религиозный человек верит в колдовство, магию; на загробную жизнь надеется треть православных, 27% мусульман и даже каждый двадцатый атеист. Две трети граждан верят в судьбу, 65% - в прогресс, 83% - в себя. В статье делается вывод: *«У нас такое сознание – пёстрый «салат» из порой взаимоисключающих ингредиентов»*. Мне же это представляется «нормальным» явлением, так как **любой человек является существом неоднородным, и его идентичность (в том числе религиозная и конфессиональная) – не однородный и одномерный монолит, а сложная многомерная и динамическая система показателей, возможно, «вихрь», который может быть описан спиралью на многомерной системе координат (рис. 1, 2).** В том же исследовании отмечается, что взгляды верующих и неверующих во многом совпадают в отношении, например, значимости государства (о необходимости его поддержки заявляет более половины опрошенных); более 70% *«считают, что нельзя игнорировать моральные нормы, если даже соблазн очень велик»* (но 30%, даже среди верующих, готовы переступить через них ради успеха в жизни); от 33% православных до 42% мусульман в случае конфликта и кризиса не пойдут ни за какой политической силой (ни за действующей властью, ни за оппозицией, хотя лидером народного доверия является президент; лишь 20% доверяют партиям).

Но если рассмотреть распределение опрошенных по состояниям сознания (преобладающему настроению), то, по данным ИС РАН, *«эмоциональный подъём»* типичен для 6-7% из каждой группы верующих и неверующих. 48% православных граждан и 50% атеистов, как правило, ощущают себя уравновешенными. Предчувствуют *«надвигающуюся беду»*, то есть находятся в тревожном состоянии примерно 27% православных, 19% мусульман, 20% атеистов (последние, кстати, отмечают у себя состояние апатии в 14% при 9% в целом по стране). Раздражение типично для 10% россиян (из них мусульмане его испытывают чаще – в 22%). В равнодушии к Родине признаётся 12% атеистов и 4% православных.

Жизненный оптимизм или пессимизм, мне кажется, во многом задаётся не только генетикой и структурой мозга от рождения, связан с ранним детством, но и продиктован отношением человека к течению самой жизни, её смыслу, к перспективе собственного исчезновения, телесного и духовного распада, связан со степенью принятия этого мира. Оптимизм нередко продиктован наличием жизненной силы человека, то есть не всегда создаётся исключительно лишь верой в Бога (тогда это будет,

наверное, во многом «обусловленный» оптимизм, хотя высокая степень духовного подвижничества тоже способна его сформировать). На мой взгляд, суть различий между природным и добытым путём богоискательства оптимизмом хорошо показал врач и писатель **В. Вересаев** в литературном исследовании «Живая жизнь» (о Достоевском и Льве Толстом). Если для Достоевского жизнь страшна и уродлива, а страдания человека неизбежны, то для Толстого она полна светлых тайн даже в смерти, которые необходимо разгадать. *«Достоевский говорит: найди бога, - и сама собою придёт жизнь. Толстой говорит: найди жизнь, - и сам собою придёт бог. Достоевский говорит: отсутствие жизни – от безбожия; Толстой говорит: безбожие – от отсутствия жизни»*, - пишет В. Вересаев. Мне кажется, что они правы оба, так как Бог и жизнь для многих тождественны, но приближаться к тому и другому можно разными путями.

Несмотря на то, что **большинство религий ориентируют человека на «инобытие»**, во многом отказывают ему в счастье в этом мире, на деле они всегда занимались изобретением методов, методик и способов обретения большей жизненности, выживания и даже благополучия в различных условиях. Поэтому **религия была и остаётся не только проверенным «опиумом для народа»** (анастезия иногда жизненно необходима), **костылём для интеллектуальных и духовных инвалидов, средством утешения для людей несчастных, но и источником новых впечатлений, опыта, знаний и жизненной силы**. Она является также отличным средством социальной и политической регуляции в обществе, хотя в периоды революций и реформаций это средство всё же даёт сбои.

В.Н.Шутов в «Анатомии мировых религий. Прошлое, настоящее, будущее» отмечает, что *«любая мало-мальски значимая религия может стать полноправным объектом социологических исследований»*. Он выделяет **социальные функции религии**:

- средство оправдания, вдохновения или осуждения деяний политических и государственных лидеров;
- средство организации народа;
- средство осмысления мира и места в нём человека;
- средство духовного окормления масс, в т.ч., успокоения;
- средство разрушения или поддержания устоев общества, то есть сложившегося правопорядка.

С.С. Оганесян, О.А. Фарре-Трензелева в работе «Тора, Новый Завет и Коран – закон, правопорядок и законопослушание. Способы формирования правосознания и передачи законодательных функций от Бога к человеку» пришли к убеждению, что **единобожие, которое является духовной основой иудаизма, христианства и ислама (Тора, Библия и Коран), внедряет в сознание людей «понятие закона, формирует правосознание и закладывает основы законопослушания»**. Более того, *«Во всех трёх Посланиях указано стратегическое направление развития людей и*

определены условия оптимальной жизнедеятельности на земле каждой личности и каждого народа». Основные **качества Бога**, которые открываются в трёх основных Посланиях во многом сходны, это: Единый Бог, единый народ, единый для всего народа Закон Божий; власть Единого Бога единолична; Всесильный Бог неба и земли; незримость Единого Бога (Бог может общаться только с избранными особым способом, человек не может его видеть). Бог – есть Дух; Он – есть вечный, неизменный, живой, всезнающий. Он – милосердный, всемилостливый, но и беспощадный, мстительный (Его надлежит бояться и любить; любовь и страх всегда рядом). **Послания на основании верности Закону разделяют людей на «своих» и «чужих»** (ближние» люди по ментальности угодны Богу); существуют пределы непротивления злу насилием, а о каждом народе надлежит судить в соответствии с его Посланием, Законом Божьим.

Русский философ **И.А. Ильин** (А.А. Гостев, Н.В. Борисова «Психологические идеи в творческом наследии И.А. Ильина») анализировал **истoki, причины возникновения различных религий**. Есть религии, которые рождаются из страха; есть – из вожделения и питаются эротикой (например, религия Диониса-Вакха, русское хлыстовство). Есть религии, живущие фантазиями и мифами, пренебрегающие любовью, волей и мыслью (некоторые направления индуизма). Буддизм, считал И.А. Ильин, был создан как религия жизнеотвержения и аскезы (я, кстати, с этим не совсем согласна). *«Религиозный акт Египта был посвящён преодолению смерти».* Конфуцианство – религия *«исторически выстраданной и искренне прочувствованной моральной доктрины».* Иудейская религия искала, прежде всего, национального самоутверждения и проповедовала *моральное законничество*. Греки создали религию *семейного очага и зримой красоты*. Римляне создали религию *магического обряда*. Основное побуждение веры для православного – *движение сердца, созерцающего любовь*. У католика же вера пробуждается от *волевого решения довериться духовному авторитету*. Магомет обращался больше не к сердцу людей, а к их воле.

Г.Д. Джемаль в работе «Давид против Голиафа» ...» пишет, что в современном мире возникла воздушно-спекулятивная экономика потребления. Чем дороже время работника, тем условнее и периферийней его участие в созидательном процессе. Нарастает кризис производительного труда, а кредитуются потребление. Современный западный человек живёт как бы в кредит. Время индивида узурпируется обществом. Время одних людей оценивается в гроши, других – очень дорого. Прошлое превращается в мифологему, так как его трактовка размывает действительность. *«Надежда на свой завтрашний день, лучший, чем сегодня, – самый бросовый психоидеологический продукт, который не востребован ни традиционалистами (у них вечность), ни либералами (у них настоящее), ни радикалами (не верь, не бойся, не проси)».* *«Главная форма соблазнения современного человека – это гуманизм»*, так как человек не является самодостаточной реальностью. Этот автор различает *«правый гуманизм»*

фашистов – с их стремление создать лучшего человека за счёт евгеники, и «левый гуманизм», с его утверждением, что все равны.

У различных идеологий и традиций различные модели мира. Г.Д.Джемаль отмечает, что для язычника мир безальтернативен. Он его принимает. У Платона Благо и Бытие есть одно и то же. Аристотель считал, что у мира нет ни начала, ни конца. Учёные, сохраняя веру в единственность этого мира, вынуждены признать, что он возник, например, путём взрыва. Для восточной философии характерно представление о цикличности времени и периодичности возникновения и гибели этого мира («дни и ночи Браммы»). *«Монотеист мир не приемлет»*. *«И, как сказано в Коране, «нет победителя, кроме Бога»... «И Моисей, и Христос, и Мухаммад одинаково солидарны в отрицании легитимности земной власти», «...монотеизм пророков является бескомпромиссной борьбой с циклическим мировоззрением»*. Умрут все, чтобы потом всем воскреснуть. Полный разрыв любой преемственности! Если в древних традициях не имели понятия о зле, то пророки видели зло в уязвимости человека, в его конечности, деструкции этого мира. Всё преходящее ничтожится в вечном, поэтому Абсолют (слово «абсолют» происходит от *«растворять»*) – есть зло, которое абсолютно (мысль для нормального человека чудовищная и невыносимая). Пророки (например, Моисей) – революционеры, которые бросили вызов всему, силе негатива. **В послании пророков содержится мысль, что зло безгранично и абсолютно, но оно будет побеждено. «То есть безграничность и абсолютность зла имеет себе альтернативу», то есть наступление абсолютного добра.** Тем не менее, Откровение трансформировалось в установленные конфессии, сделав их духовным оружием правящих классов. Поэтому история последних двух тысячелетий – борьба верующих низов против власти и социального миропорядка под знаменем религиозной и даже атеистической справедливости. **«Драма признания сущего или отвержение его – это осевой сюжет мировой действительности»**. Г. Джемаль считает, что в символике пятиконечной звезды содержатся все варианты *«бегства от человеческой юдоли»*. Прежде всего, это путь традиционного «освобождения» через ритуалы посвящения и тайное знание. В пределе это ведёт к отождествлению с Универсальным принципом (*«великим Всё»*) – от индуизма до масонства, основанном на вавилонских и древнеегипетских доктринах. Второй путь связан, с одной стороны, с магическим гуманизмом Возрождения, с другой – романтическим и радикальным экзистенциализмом (1-й и 2-й лучи перевёрнутой пентаграммы). 3-й и 4-й лучи – это пути святого и героя. 5-й луч, направленный вниз, – бегство к природе. *«Сверхчеловек»* всегда был элитным проектом. **Пять путей бегства от социума олицетворяют идею общества, как «зла»**. Маркс пытался разделить общество на «правильное» и «неправильное», он считал, что в первом отчуждение преодолимо. Но на самом деле эффективное бегство от общества является формой господства над теми, кто не убежал. Современное

информационное общество – форма бегства от общества и одновременно «*тюрьма духа*», ещё одна форма одиночества.

Несмотря на тенденцию «убежать от общества» и приблизиться к инобытию, почти все религии и традиционные культуры большое значение уделяли не только исполнению основных заповедей, «законопослушному образу жизни», но и прописывали (предписывали) путь самосовершенствования. Как правило, оно достигалось ценой огромных усилий за счёт детально разработанных философских доктрин, сложнейших медитативных и психологических практик. Все эти методы не только способствовали выживанию человека в разнообразных жизненных ситуациях, но и **формировали новое качество жизни**, прежде всего, за счёт положительных **изменённых состояний сознания (ИСС)**. Всем религиям и традиционным системам хорошо известно, какой целительной силой обладает чувство единения с Вселенной, «космическое сознание», которое религиозные люди объясняют приближением к Богу.

Кратко и отрывочно рассмотрим практику самосовершенствования, формирования нового качества жизни и достижения благотворных ИСС в основных религиозных системах и культурных традициях: санкхье, йоге, буддизме, конфуцианстве и даосизме, христианстве и исламе.

В разделе 2.2 мы уже писали о состояниях сознания в санкхьи (древнейшей индийской практике, которая предшествовала йоге), отмечали, что **санкхья выводит человека за пределы человечности и деструкции человеческой личности**, поскольку для Индии абсолютная свобода ценнее личности.

Традиционный опыт формирования человека в йоге предлагает **восемь ступеней практической йоги**, которые служат цели освобождения и подразделяются на внешние и внутренние. Внешние («*бахиранга*») это: **Яма, Нияма, Асаны, Пранаяма, Пратьяхара**.

Яма (самоконтроль) включает: ненасилие; правдивость; честность; воздержание; непринятие даров. **Нияма** (соблюдение предписаний) включает в себя: чистоту; удовлетворённость; подвижничество; самообучение; преданность *Высшему Началу*. **Асаны** – это неподвижные, удобные позы для тела, благодаря которым «*прекращается воздействие парных противоположностей*». Асаны в йоге должны быть дополнены правильным питанием и образом жизни. **Пранаяма** – это йогические дыхательные упражнения, дисциплина дыхания. **Пратьяхара** – отвлечение органов чувств от восприятия, как внутренних, так и внешних объектов, то есть произвольное (волевое) управление чувствами, дисциплина органов чувств.

Внутренние средства освобождения в йоге («*санъяма*») это: **Дхарана, Дхьяна и Самадхи**. **Дхарана** – концентрация, то есть фиксация сознания на определённом объекте: грубом и тонком; на процессах организма; на пустоте и безмолвии. **Дхьяна** – созерцание, фокусировка однородных состояний

сознания на избранном объекте. *Самадхи* – сосредоточение, при котором в сознании остаётся лишь объект, а самосознание исчезает.

В классическом варианте йога – это предельно сложная система, путём овладения которой ум успокаивается и сосредотачивается на каком-то внутреннем элементе – дыхании, образе или мантре, а восприятие внешней среды почти исчезает. Высшая форма концентрации – Самадхи (состояние сознания, в котором непосредственно схватывается форма и содержание объекта без категорий и воображения). Йогу предлагается **избавить** (очистить) **сознание от аффектов**. Их пять: неведение (*авидья*); эгоизм (*асмита*); влечение, страсть (*рага*); враждебность, отвращение (*двеша*); жажда жизни (*абхинивеша*). Очищение сознания достигается путём культивирования этически ориентированных психических состояний: дружелюбия, сострадания, радости, беспристрастности.

Человеческое существование в йоге – это постоянная актуализация бессознательного в процессе опыта, то есть осознание. Освобождение сознания от тех или иных состояний сознания освобождает и некий фрагмент вещества, материи, который может вернуться к искомому Единству.

Некоторые предполагают, что суть йоги – непрекращающаяся борьба с сознанием и с самой жизнью. Но возможность такой «борьбы» всё же заложена в нашей психике, она может проявлять свои сильные стороны лишь при сложнейшей тренировке, а понятие «жизни» обывателей резко отличается от её понимания у духовных подвижников. В йоге, в зависимости от преобладания *гунны* (качества), сознание может быть либо одухотворённым, безмятежным, либо напряжённым и волевым, либо ленивым и оцепенелым. Но вихри сознания не могут быть уничтожены, если они не пройдены экспериментально: «... *нельзя быть свободным от существования, сансары, если не постигнута жизнь во всей своей конкретике..., только через жизненный опыт достигается свобода*». Но, если внимательно следовать этому правилу, необходимо признать, что культивирование «положительных» этических состояний, как и избавление от «отрицательных» состояний, не всегда адекватны тем или иным жизненным реалиям. Так, например, беспристрастность или дружелюбие в условиях вражды и необходимости защиты высших жизненных ценностей будут играть отрицательную роль. В оценке качеств, как и их использовании в йоге, отсутствует динамика, принцип относительности, которые позднее появятся в буддизме и даже в христианстве, исламе.

Перечислим основные модификации йоги, которые очень хорошо известны на Западе. Это: *раджа-йога* (делает ставку на дисциплину тела, чувств и сознания), *бхакти-йога* (основа – духовно-эмоциональный порыв к Высшему, любовь), *джнани-йога* (познание Высшего и реальности), *карма-йога* (самым важным на пути освобождения становится деятельность и труд), *хатха-йога* (это развитие и контроль над различными функциями и способностями тела человека).

На базе классической йоги возникли следующие современные и новые системы йогической философии: теософия Елены Блаватской и Генри Олькотта; идея религиозного синтеза Рамакришны и Вивекананды; интегральная йога Ауробиндо Гхоша (он пытался привести божественное начало в земную жизнь); Агни-Йога, «Живая Этика» Н.К. и Е.И. Рерихов (учение о космической эволюции человека); философия русского «космизма».

В.И. Корнев в монографии «Буддизм и его роль в общественной жизни стран Азии» отмечает **сложность буддизма по сравнению с христианством и исламом**. Сложность выражается, прежде всего, в сочетании многочисленных, даже противоречивых составляющих самой веры: отрицание бога-творца при наличии ада и рая; поклонение принцу Гаутаме (Шакия-Муни, Будде), многочисленным буддам, архатам, бодхисатвам, божествам, святым, отшельникам, монахам, героям и правителям древности, иконам, деревьям, холмам, источникам и т.п.. *«Вместе с тем все компоненты обрядовой практики буддизма логически увязаны друг с другом космологической матрицей, в которую вписываются как мистические, так и умозрительные представления о единстве бытия, человека и космоса, реального и сверхестественного».*

Как отмечает Далай-лама XIV, *«причина, по которой нам следует заниматься религиозной практикой, заключается в том, что, каким бы ни был материальный прогресс, сам по себе он не может обеспечить нам надлежащего прочного счастья... С другой стороны, общеизвестно, что когда человек ищет счастья только в духовной сфере, ему легче переносить физические лишения».* Но, в любом случае, **«все наслаждения и все страдания в основе своей проистекают из сознания»**. При этом: *«Нужно заботиться не только о своём благе, но и о благе всех живых существ»*, - утверждает Далай-лама XIV. («Буддизм Тибета», М. – Рига: Нартанг – Угунс, 1991).

Таким образом, буддизм помогает и в земной, повседневной жизни. Религия - это *дхарма* (в переводе с санскрита *дхарма* значит «то, что держит»), так как она удерживает человека от бедствий. Философ Д.Л. Родзинский (монография «Небытие и бытие сознания») предполагает связь *дхарм* с определёнными элементами сознания. *«Каждая дхарма выступает носителем специфического признака – ощущения, частота проявления которого в сознании субъекта равна 1/75 секунды. Но именно из таких фрагментов – дхарм – и образуется индивидуальное восприятие мира и себя в нём».* Количество *дхарм* не бесконечно. Разные школы буддизма называют 75, 84 и 100, а *«частной формой скомбинированных между собой дхарм выступают карма, сансара и даже нирвана»*. При этом, если «карма, будучи «нравственным законом» иллюзорного мироздания, на самом деле остаётся способом соединения между собой метафизических элементов, вызывающих определённый ряд устойчивых переживаний, невежественно

воспринимаемых как «моё Я», то сансара управляет самой кармой; она – способ комбинации дхарм. *«Нирвана – это онтологическое и психическое небытие дхарм, перестающих проявлять себя в возбуждённом состоянии в виде субъективного сознания человека»*. Как отмечает Д.Л. Родзинский, под освобождением в буддизме *«понимается тот путь к небытию сознания человека, который освобождает его от тирании бытия, связанного с разными формами страданий»*.

Четыре благородные истины Будды: *«Это истинные страдания, это истинные источники, это истинные пресечения, это истинные пути. Страдания следует познать, источники их - устранить, пресечение страданий – осуществить, пути /к освобождению/ следует пройти»*. При этом *«истинные страдания – это явления, которые происходят от омрачённых действий и скверн и входят в понятие круговорот бытия»*. *«Круговорот бытия разделяется на три сферы: мир желаний, мир форм и мир без-форм. В мире желаний существа предаются удовольствиям пяти желанных: форм, звуков, запахов, вкусов и осязаемых объектов»*. В мире без-форм царит только сознание, существа испытывают только нейтральные чувства, *«сосредоточенно и без отвлечений»*.

Путь индивидуального освобождения от круговорота бытия через *хияяну* («малую колесницу» в буддизме) включает в себя исполнение основных этических правил. Последователи *махаяны* («большой колесницы») стремятся достичь нирваны ради спасения других. *«Колесница тантры»* (или *«колесница мантр»*) включает в себя действия и йогу.

Практика буддизма – это практика осознания. Прежде всего, надо размышлять о действиях и их следствиях. В основе лежит этика **воздержания от десяти недобродетелей:** убийства живых существ, воровства, разврата, лжи, злословия, грубости, пустословия, зависти, злонамеренности, ложных взглядов.

Конкретная работа по осознанию своих эмоций, настроений, мотиваций и действий представлена в форме диалога между Его Святейшеством Далай-ламой и известным американским психологом Полом Экманом. В книге **Далай-ламы, П. Экмана «Мудрость Востока и Запада. Психология равновесия»** (СПб.: Питер, 2011) рассмотрены многочисленные методы достижения психического здоровья путём управления своим, прежде всего, эмоциональным состоянием и настроением. Далай-лама придерживается точки зрения, что *«такие практики, как медитация, направленная на развитие осознанности, и медитация, при которой вы сосредотачиваетесь на дыхании, являются весьма эффективными средствами приведения психики из турбулентного состояния в более нейтральное. Так как осознанность способна привести психику в более спокойное нейтральное состояние, то можно рассчитывать, что этот эффект отразится также и на настроении...»*, *«настроение является в определённом смысле отпечатком, последствием эмоционального состояния психики»*. Отличие эмоций от мыслей состоит в том, что почти все

они имеют сигнал, то есть позволяют другим людям узнать, что происходит внутри нас, а также они приводятся в действие автоматически «*в течение менее чем четверти секунды*» совершенно незаметно для сознания, которое не имеет особого значения в эмоциях. Эмоции присущи не только человеку и имеют набор соответствующих ощущений. Между различными людьми существуют большие различия в переживании тех или иных эмоций.

При сильном возбуждении психики *«следует забыть об всём и думать только о дыхании: сначала вдох, потом выдох, второй, третий, четвёртый, пятый и так до двадцатого...После этого ваши тревожные мысли ослабят своё давление»*. Но при этом надо отметить различие между медитацией, основанной на осознанности дыхания, и более совершенной медитацией йогов с целью манипулирования некоторыми видами энергий.

При исследовании жизненных проблем Далай-лама предлагает в случае их непреодолимости отвлекаться от них мысленно, а также – постараться посмотреть на них под другим углом зрения, увидеть даже позитивные моменты, с ними связанные (в психологии это может называться *когнитивное преобразование ситуации*). Ведь так называемая «негативная эмоция» может спасти жизнь в критической ситуации, а смерть быть желанной для человека, испытывающего невыносимые страдания. Привязанность к тем или иным условиям, благоприятным для выживания, является естественной частью механизма обеспечения существования. Опасны, деструктивны, прежде всего, неразумные, нереалистические желания. Далай-лама перечисляет **основные аномальные действия**: убийство, воровство, половая распущенность, ложь, ненависть, жадность.

Проблема **осознанности** в буддизме предполагает не только наблюдение за внутренними и внешними стимулами (ощущениями, эмоциями, знаниями, видимыми изображениями, звуками, запахами), описание и обозначение этих стимулов, но и отказ от реакций на эти стимулы и даже от их оценок. Если в западном мире в основном признаётся, что вред приносит конкретное действие, то буддизм предлагает оценивать не только действие, но и его мотив; мотив и действие могут и противоречить друг другу. В беседе с психологом П.Экманом Далай-лама привёл пример, когда излишняя фокусировка сознания одного монаха на определённом аспекте существования в ущерб другим (монах слишком упорно размышлял о смерти и бренности существования, что, по оценке Далай-ламы, привело к «разбалансировке мозговых извилин»), вызвала депрессию. Далай-лама констатирует: *«Известен также специальный подход, изложенный в тексте Шантидева (Shantideva – Руководство по ведению образа жизни бодисатвы), в соответствии с которым в том случае, когда вы сталкиваетесь с проблемой, не имеющей решения, вы не должны впасть в депрессию или испытывать глубокого разочарования. Этого не нужно делать. Если решение отсутствует, то нет и причины для тяжёлых переживаний....Общий подход направлен на достижение душевного спокойствия»*.

Цель предлагаемого буддизмом метода осознания, по мнению Далай-ламы, *«состоит в выработке такого видения мира, в соответствии с которым вы будете полностью осознавать взаимозависимость природы вашего благополучия и природы благополучия других людей и взаимозависимость ваших интересов с интересами окружающих»*. Поскольку наши эмоции дополняются нашим разумом, умственными способностями, памятью, а *«человеческая эмоция в определённом смысле структурируется памятью и тому подобным, противоядие нашим деструктивным эмоциям также должно браться из той же области – мыслей, знаний, осознанности»*. Такова точка зрения Далай-ламы.

Представление о значимости собственного «я», по представлениям буддистов, происходит из-за концепции неведения, иллюзии *«независимой реальности»* отдельных объектов. Отмечается пять видов мудрости, самая главная из которых – это *«мудрость абсолютного знания, то есть знание природы бытия»*. Объект этой мудрости – пустота, которая является конечной природой всех явлений, поэтому, например *«ум, воспринимающий самобытие, - это ложный ум, заблуждающийся...»*. Но, с другой стороны, *«я» не является и полностью несуществующим», то есть «оно свободно от четырёх крайностей, которые суть самобытие, полное несуществование, то и другое вместе, ни то ни другое»*.

Способ достижения спасения в буддизме - Благородный восьмеричный путь. Это: правильное понимание, правильная мысль, правильная речь, правильное действие, правильный образ жизни, правильное намерение, правильное усилие, правильная концентрация (контроль над сознанием). При этом Будда не отринул аскетико-созерцательные традиции Индии, санхьи и йоги, а дополнил их, отчасти противопоставив себя как брахманическому ритуализму, так и крайнему аскетизму и метафизическим спекуляциям санхьи. Но **центральная идея буддизма – земное страдание и освобождение от страдания – является традиционной для всей индийской философии и практики йоги.**

Б.Д. Дандарон в работе «Буддизм. Сборник статей» отмечает: *«Неведение является самым важным фактором, удерживающим индивидуума в колесе мира круговорота, создающем иллюзорное бытие и всецело охватывающим индивида вихрем жизни»*. Это **первый член зависимого происхождения. Вторым членом являются двигатели.** Это не только грехи, но и добродетели, а также действия без привязки к нравственным нормам. **Третьим членом является сознание. Четвёртым членом зависимого происхождения является имя и форма. Пятым – шесть органов чувств; шестым – соприкосновение; седьмым – чувство; восьмым – страсть, жажда; девятым – привязанность; десятым – становление.**

В основе практики буддизма – текучее, динамическое внимание ко всем объектам (внешним и внутренним), при котором самоотождествление распадается на мелкие составляющие. Семь факторов просветления в

буддизме можно разделить на две группы: три активных и три пассивных фактора: 1. *Смрити*: осознание, памятование, внимательность. 2. *Дхармавичая*: различие. 3. *Вирья*: энергия, усилие. 4. *Прити*: восторг, вдохновение. 5. *Прашрабдхи*: спокойствие, безмятежность. 6. *Самадхи*: экстаз, единение. 7. *Упекша*: умственное равновесие, невозмутимость.

Лама Говинда в книге «Психология раннего буддизма» пишет: *«...хотя самадхи, возможно, является кульминацией медитационного опыта, мы не можем оставаться в этом состоянии (это означало бы застой, оцепенение), но должны вернуться к миру, к занятиям нормальной человеческой жизни. Именно в ней достижения самадхи подвергаются проверке, и если это подлинное достижение, то оно обращается в невозмутимость. Самадхи – это пиковый опыт, а невозмутимость (ровность духа) – его далеко простирающийся эффект на жизнь».*

Лама Говинда многократно подчёркивает относительность любой модели мира, так как **«реальный мир»** является результатом вашей избирательной активности, и природа вашего выбора в большинстве случаев вне вашего контроля». Любая картина мира связана с ритмом сознания, способом восприятия им мира, выражением которого является время и ритм. Первый шаг к освобождению для человека – осознание относительности своего собственного мира, который лишь соответствует «ритму» его разума. *«Высочайшей целью, однако, является изменение ритма всей нашей жизни и преобразование её в ту высшую гармонию, которую Будда разъяснял как отсутствие жажды, ненависти и неведения: то, что описывается словом **Ниббана**».* И это не есть разрушение личности, самости или разрушение мира, как представляется некоторым западным критикам буддизма, это и не полная индифферентность, безразличие, как представляется некоторым приверженцам христианства. Это не растворение в целом и не чувство идентичности с другими, это есть то чувство свободы, которое возникает *«как восприятие бесчисленных и бесконечных взаимоотношений, в соответствии с которыми каждый индивидуум, по сути, связан со всем, что есть, вмещаая таким образом в своё сознание всех живых существ, принимая участие в их сокровенном переживании, разделяя их страдание и радость»*, - пишет Лама Говинда. **«Все небеса и все круги ада вмещаем мы, как возможности нашего сознания».** Но при этом сознание не «заикливается» ни на одном собственном переживании или состоянии. При этом истинный буддист, верящий в перерождение, повторное рождение на земле предпочитает *«рождению в небесных мирах»*, в которых нет возможности подняться к вершинам познания и подлинному освобождению, которое есть у человека, несмотря на наличие страданий. Лишь сознание человека вмещает в потенции в себя всю Вселенную.

Буддистская медитация, как и йоговская, содержит следующие нравственные элементы: очищает ум от алчности, злобы, лени, оцепенения, сомнения и т.п. Аскет должен уметь осознавать все те физиологические действия, которые он до этого выполнял автоматически или под

руководством Учителя, то есть путь, ведущий к абсолютному, не может быть достигнут одной лишь медитацией; он должен быть **понят**.

В буддизме, на пути к **нирване**, как и в классической йоге на пути к **самадхи**, приобретаются сверхъестественные способности (*сиддхи, иддхи*). «Чудесные силы», кроме *сиддх*, являются одним из разрядов «сверхсознания» и охватывают: божественное око, божественное ухо, знание чужих мыслей и память о прошлых воплощениях.

Американский буддолог **Э. Конзе** в работе «Буддийская медитация», раскрывая смысл и цель буддийской медитации, выделяет следующие типы объектов медитации: 1) эмблемы (земли, воды, огня, воздуха, голубого цвета, света); 2) *отвратительные предметы* (например, *вздутый труп, скелет* и т.п.); 3) *воспоминания* (о Будде, дхарме, морали, терпимости, покое и др.); 4) *состояния Брахмы* (дружелюбие, сострадание, радость, уравниновенность); 5) *бесформенные сферы* (сфера бесконечного пространства, сфера неограниченного сознания, сфера «всё-ничто» и т.п.). Он отмечает также три основных, базовых состояний человека, которые включает в себя медитация: *внимательность, сосредоточенность и мудрость*. Э. Конзе сравнивает оздоравливающее воздействие буддийской медитации и психотерапии. По его мнению, то и другое «согласны в том, что беспокойство является нежелательным состоянием». Тем не менее, «медитационная практика может процветать только в климате живой духовной традиции». Их, несомненно, разделяет четыре основных фактора, характерных для умонастроения современного европейца: 1) буддийские тексты требуют заучивания, а наш современник привык спорить и выражать свою индивидуальность; 2) только часть упражнений может совмещаться с обычными занятиями, большая их часть требует уединения; 3) уровень шума повсюду в современной жизни высок; 4) для конкретного применения инструкций необходим учитель, *гуру*.

Красноречивый пример продвижения по духовному пути буддизма представлен в книге канадца и астролога **Джампа Шенмана** «Буддистская астрология». Он никогда не планировал стать буддистским монахом, но в 19 лет жизнь стала казаться ему «пустой и угнетающей». После прочтения изложения китайской книги перемен западным автором и книги по концентрации и медитации, его потянуло на Восток. В Индии, Афганистане и Тибете ему посчастливилось встретиться с самыми известными буддистскими учителями и подвижниками (с тибетским мастером буддизма Линг Ринпоче), участвовать в основании центров по распространению буддизма в Индии и Австралии. А, самое главное, он стал буддистским монахом, серьёзно занимался медитацией и осуществил серию *ретритов* (уединений). Так, например, во время первого ретрита он дал обет не разговаривать и есть самое необходимое в течение 100 дней. Затем он должен был совершить «четыре небольших ретрита». «Нужно было сделать 100 000 поклонов, 100 000 мантр Ваджраяны, 100 000 жертвоприношений мандале и 100 000 молитв гуру». Он всё это преодолел, хотя обнаружились

явные нарушения психики. Д. Шенман пишет: *«Изоляция сказалась на моём характере. Я надеялся, что выйду из ретрита спокойным и расслабленным человеком, а не нервным и гиперчувствительным. Но я почувствовал, что для достижения моей цели потребуется хоть какое-то небольшое общение»*. В последствии Шенман женился на буддистке, усыновил двоих детей и стал профессиональным консультантом по буддизму и астрологии в Канаде.

Основные положения конфуцианства, основной традиционной системы китайцев, **ориентированы**, прежде всего, **на земное и общественное совершенство**. Это: соблюдение ритуальных норм, так как конфуцианцы убеждены в строгой иерархии мироздания, включая государство; император обеспечивает *«устойчивую ритуальную коммуникацию»*. При этом выполняется правило: *«Достойная власть – покорный народ»*, а также: ***«Народ можно заставить следовать надлежащим путём, но нельзя заставить понимать этот путь»***. Народ и его настроение в конфуцианстве рассматривались как барометр качества управления государством, которое осуществляют образованные государственные служащие. *«Совершенный муж»* должен обладать рядом качеств: служить вышестоящим, но оставаться благосклонным к простым людям; вести себя благородно и отказываться от богатства, нажитого нечестным путём; заниматься самосовершенствованием; обладать чувством долга и гуманностью, понимаемой как помощь в становлении другим (*«Совершенный человек осознаёт свой долг, низкий заботится только о своей выгоде»*). Благодаря конфуцианскому учению в Китае во многом до сих пор существует культ мудрых, справедливых и энергичных, образованных при стремлении очистить верхи общества от недоброкачественного человеческого материала. В конфуцианстве нет культа пассивности, как и помощи всем без исключения, есть приверженность к здоровым членам общества. Всё мироздание состоит из двух уровней: на одном – весь наблюдаемый мир, на другом – духовные эталоны всех вещей (*«принципы Ли»*). Только искреннее служение Небу приносит человеку дары. Конфуцианство против многих форм уединения, монашества, погружения в мистицизм, но и против обыденной узости, приземлённости. Конфуцианству свойственна идеализация возможностей человеческой личности и возможности построения идеального общества ненасильственным путём, оно было подвержено чужеродным влияниям при условии их полезности для национального духа. Ответственность за деяния, по конфуцианскому учению, лежит во многом на самих людях, а не на высших силах. (Сведения о конфуцианстве, в основном, приводятся на основании работы В.Н. Шутова *«Анатомия мировых религий»* и книги *«Конфуций. Афоризмы мудрости»*, М.: Белый город, 2008).

Конфуций утверждал, что человек отличается от прочих существ разумом, дарованных ему от Неба. Человек рождается путём соединения

двух начал (от отца и матери), *«ибо соединение двух начал – источник всего сущего»*. Человек совмещает также свойства всех прочих существ. При этом он живёт лишь тогда, когда духовное и телесное соединено. Человек развивается и разрушается постепенно, имеет возможность самосовершенствоваться или разрушаться. Разрушение не абсолютно, так как каждая часть человека возвращается к своему началу. Людей Конфуций делил на пять разрядов на основании умственных и нравственных качеств. Первый разряд – это люди, *«которые говорят только для того, чтобы говорить, не думая о том, говорят ли они дело или пустяки»*. Это люди привычки, живущие часто животной жизнью, не умеющие ничего сделать без указания. *«Понятия этого разряда людей, по мнению Конфуция, далее глаз, ушей и рта не простираются»* (сборник «Конфуций. Афоризмы мудрости»). Ко второму разряду он причислял людей образованных и грамотных, способных иметь понятия о вещах, недоступные простому народу. Эти люди живут сознательной жизнью, сообразуясь с законами и обычаями. К третьему разряду он относил людей здравого смысла, которые от него ни в чём не отступают. Они одинаковы в горе и в радости, невозмутимы. Конфуций называл таких людей философами. *«Четвёртый разряд составляют люди прямодушные и истинно добродетельные»*. Пятый разряд – это люди, совершенные во всех отношениях. Конфуций считал, что только такие могут стоять во главе государства.

Но к простому народу Конфуций был снисходителен. Как-то один его ученик, наблюдая пьянство и непристойные занятия людей во время праздника в честь восьми духов земли, выразил пожелание, чтобы вместо этого люди молились бы духам и приносили им благодарственные жертвы. Конфуций же, отметив правоту ученика, заметил, что народ плясками и весельем как раз и выражает свою благодарность, так как это отдых после непрерывной стодневной работы, а *«неустанная работа изнуряет тело и душу, как ослабляется постоянно натянутая тетива у лука»*.

После смерти Конфуция его учение не заглохло, а получило необыкновенный рост и укоренилось навсегда в народном сознании. Причина такой популярности также и в том, что он не приписывал себе особых заслуг, а считал, что *«всё, о чём он учил и проповедовал, было раньше возведено древними мудрецами и жило в сознании массы, хотя и в полузаглохшем состоянии...»*.

Конфуцианская культура в Китае была, прежде всего, этико-политическим регулятором общественных и индивидуальных отношений, своего рода, педагогическим, воспитательным фактором жизни общества. Конфуций призывал человека тщательно экзаменовать себя, оценивать своё морально-психическое состояние, сравнивать его с состояниями других людей. И этот процесс становился многотрудным и постоянным делом. Конфуцианская психология ставила социальные задачи, подготавливала людей к активной мироустроительной и созидательной деятельности. Но конфуцианство при этом во многом противостояло не только самой природе,

но и **даосской культуре**, отстаивавшей примат природного, естественного начала в жизни, которое, с точки зрения конфуцианства, представлялось деструктивным. **«Великое Дао» отождествлялось с подлинной сущностью человека, а даосы выступали против всякого насилия над человеческой личностью**, поэтому они негативно относились к окультуриванию по-конфуциански. Надо отметить, что, в отличие от диалектики Гегеля, противоположности в даосизме существуют как бы одновременно, а не гасятся на пути прогрессивного восхождения к абсолюту. **Рационализм конфуцианства, на мой взгляд, неизбежно должен был вступить в противоречие с даосизмом, ставящим под сомнение любые доводы рассудка, а, самое главное, возводящее на недостижимую высоту Небытие.** Как полагает философ Д.Л. Родзинский, *«Дао – это организующий принцип бесформенного и безграничного Единого Небытия»*, оно – связующее звено между Небытием и бытием, *«ось превращений всех вещей и явлений в свои противоположности»*, поэтому *«мир в целом представляет сплошную текучесть»*. Со ссылкой на китайский трактат «Ляйши чуньцю» (М., 2001, с. 42) Д.Л. Родзинский отмечает, что *«рождение природы из Небытия можно связать с диалогом последнего со Светом, который представляет ещё неоформленный образ бытия»*. При этом Свет произносит такие слова: *«Я способен быть и не быть. Но не способен абсолютно не быть»*, то есть *«Свет представляет первый этап натурализации Дао, который, переходя от Небытия к бытию, рождает очень важное натурфилософское понятие Неба, выступающее подвижным образом Дао»*. *«Образом благородного человека в даосской культуре выступает тот, у кого сердце пребывает в покое, а разум в пустоте»*. *«Быть чем-то – значит утратить свою всеобщность и универсальность. Занять среднюю позицию – обрести путь Дао – значит одновременно быть и не быть, быть всем и ничем»*.

В традиции даосизма *«нет ничего лучше покоя и пустоты, которые становятся самыми комфортными состояниями, защищающими буквально от всех бед и тревог»*, а *«смерть воспринимается как исцеление от обременительной болезни...»*. **В даосизме существует высочайшая техника овладения энергетикой организма**, которой обучают не только в древнейших монастырях Китая и других стран; она помогает гармонизировать любую сферу жизни, уравновесить *инь* (женское начало) и *ян* (мужское начало) на любом уровне существования, позволяет трансформировать один вид энергии в другой. Например, трансформировать отрицательную эмоциональную энергию в положительную энергию *ци* и приятные ощущения. Согласно даосской традиции *«отрицательные эмоции способствуют вытеканию жизненной силы и потере сексуальной энергии, отбирая у нас от десяти до шестидесяти процентов жизненной силы»*, но к отрицательной эмоции нельзя относиться как к отбросам, так как *«кто-то другой должен принять её. Ваш гнев рано или поздно вернётся к вам, усиленный ненавистью, страхом, печалью и прочими деструктивными*

явлениями....», «этому замкнутому кругу нет конца, и отрицательные эмоции всегда будут множиться», - утверждает мастер **Мантэк Чиа**, создатель Системы Универсального Целительного Дао в Нью-Йорке («Даосские секреты женской сексуальности» и другие его книги). Согласно даосской теории каждый орган и железа организма человека – место хранения и создания различных положительных и отрицательных эмоций (например, лёгкие связаны с печалью, горем, грустью – это отрицательные эмоции; а также – со смелостью, самоотдачей, восприятием – это положительные эмоции). *«Когда орган слаб и итощён, отрицательные эмоции легко входят в него, и он легко поддаётся воздействию других органов тела. Осознавая источник нежелательной энергии, мы получаем возможность исправить положение»*. Как отмечает Мантэк Чиа, *«идея **ци** не является монополией китайцев. Д-р Джон Манн и Ларри Шорт, авторы «Светового тела», насчитывают сорок девять культур в разных концах мира, в которых существует слово, обозначающее **ци**: от **праны** в санскрите, **нейятонейях** у племени сиу в Дакоте и до **нум** (что означает «точка кипения») на языке народности кунг (пустыня Калахари, Африка). Западная культура, возможно, единственная, в которой нет эквивалентного термина...»*. Но концепция **ци** постепенно завоёвывает признание в Западном медицинском мире, то есть многими уже признаётся, что в каждой клетке нашего тела есть биоэлектрическая энергия, которая движется по некоторым, хорошо известным даосам путям, называемым *меридианами*, точками, выходящими на поверхность тела в различных органах. *Акупунктура*, то есть точки выходов меридианов на поверхность тела в разных его местах (ладонях, ступнях ног, на ушных раковинах, на радужках глаз и на половых органах человека), используются в рефлексотерапии и при массаже, о чём существует обширнейшая литература. При этом, как отмечает Мантэк Чиа («Даосские секреты любви для мужчин»), на вопрос *«Как движется **ци**? Следует даосская поговорка: «Двигается сознание, а **ци** следует за ним. Где бы вы ни сконцентрировали внимание, там **ци** будет собираться и накапливаться»*.

В отличие от буддистов, даосы не заходили в самоотрицании «я» и избавлении от желаний, страстей до их полного уничтожения. А вот конфуцианцы (в своём стремлении навести порядок) доходили порой до абсурда, исключая из культуры всё, что не поддаётся структуризации и упорядочению. Тем не менее, как **конфуцианцы**, так и **даосы**, исходили из **общей предпосылки необходимости собственной психофизической тренировки, самосовершенствования**. Особенно, когда нужно было приступить к какому-нибудь делу, включая управление государством. Поэтому корень многих неудач предписывалось искать в себе самом. Но даосская техника увеличивала возможности культуризации человека не только **вширь**, но и **вглубь**, то есть в сферу **«невыразимого»** и **«неосознаваемого»**. Состояние слияние с Дао называлось **«не-деянием»** потому, что его нельзя было достичь лишь путём осознанных психических

действий, необходима была спонтанность и внезапность. **Идеальным типом личности для даосов представлялся тип, сочетающий мудрость с исполнением обычных мирских обязанностей.**

Чань-буддизм (ответвление буддизма), подобно даосизму, не доверял предельному рационализму конфуцианства, расширял рамки культурного поведения человека, выводил его отчасти за пределы нормы и договора. Тем не менее, он налагал на своих последователей и множество ограничений, принимаемых по собственной воле (в частности, в чаньских монастырях).

Распространение буддизма в Китае, с его пропагандой монашеской аскезы, породило негативизм в отношении сексуальности. Секс стал соблазном (за исключением радикальных буддистских течений, в которых соблазн рассматривался как средство достижения просветления). Конфуцию приписывают слова: *«Только тот, кто согрешил, может стать святым»*. Речь идёт о *«пробуждении после просветления, «которое приходит по ту сторону всех конвенциональных форм святости»*. Во второй половине XVII века, после завоевания Китая маньчжурами, эротическая литература подверглась запрету (В.В. Малявин «Молния в сердце. Духовное пробуждение в китайской традиции», М.: Наталис, 1997 г.).

Необходимо сказать о **жизненной стратегии современного Китая**. Доктор философских наук Константин Долгов отмечает особую значимость в условиях современного глобального мира **«стратегии видения и предвидения изменений»**, он пишет, что *«основные положения стратегии войны, выработанные в древнекитайском трактате Сунь-цзы, сохраняют свою актуальность по сей день»* (статья «Стратегия войны и мировой политики», журнал «Международная жизнь», 2015). Древнекитайский полководец и мыслитель Сунь-цзы (конец VI – начало V вв. до н.э.) положил в основу своего трактата **учение о пяти стихиях**, или элементах. Это: дерево, огонь, земля, металл, вода, в которых нет различия на материальное и духовное, *«поскольку они составляют единое бытие во всём его разнообразии и бесконечности»*. Дерево порождает огонь, огонь – землю, земля – металл, металл – воду, вода – дерево, потом цикл повторяется. Им соответствуют понятия и военные стратегии: выгода и вред; полнота и пустота; наступление и оборона; хозяин и гость, и другие. *«Поскольку война понимается как предельное выражение напряжения человеческих сил, проблема жизни и смерти, автор призывает с исключительной осторожностью относиться к войне, к тому, надо ли её начинать, вести или не надо»*, китайцы стремятся большинство проблем решать политическими и дипломатическими средствами. Лучшая победа та, которая достигается без войны, посредством знания сильных и слабых сторон противника. (Более подробно теория Сунь-цзы изложена в книге Л. Джайлс «Сунь-цзы. Искусство войны»). Школа психологического противоборства, **«стратагемы»**, как определённые стереотипы поведения, выделенные Сунь-цзы, нашли дальнейшее развитие в теории и практике китайской политики и жизнедеятельности. Они стали секретным национальным достоянием,

важнейшими чертами национальной психологии, хотя свои «стратагемы», несомненно, существуют у многих народов мира. (Подробнее о стратагемах можно прочесть в исследовании Харро фон Зенгера «Стратагемы»).

Боевое искусство японских самураев (бусидо) характеризуется далеко не радужным восприятием мира. Самурай **Ямамото Цунэтомо** утверждает в классическом трактате «Хагакурэ. Книга самурая»: *«Правильно мысли тот, кто воспринимает этот мир как сон. Когда тебе снится кошмар, ты просыпаешься, и говоришь себе, что это был только сон. Говорят, что наш мир ничуть не лучше такого же кошмара»*. Боевое искусство самураев является уникальным примером выживания и умирания в экстремальных условиях. При этом, как пишут в книге о самураях **О. Рати, А. Уэстрбрук**, многовековой опыт использования военных искусств всегда ставил перед учениками и наставниками ряд вопросов: *«Когда нужно атаковать противника? Как он (а также я сам) может быть взят под контроль? Какой тип энергии следует использовать и как потратить её с максимальной выгодой? Наконец, какой мотивацией должен руководствоваться будзин?»*

Для того чтобы встретить смерть в любой момент, воин должен **выработать в себе устойчивую внутреннюю платформу психического контроля**. Учителя боевых искусств Японии видели прямую взаимосвязь между состоянием психической стабильности и способностью чётко исполнять решения. *«Эти учителя постоянно искали способы ввести своих учеников в определённое психическое состояние, всегда спокойное и сбалансированное, гарантирующее ту возвышенную чистоту восприятия, которую они считали единственно возможной основой для принятия правильных решений»*. **Контроль над собственным сознанием мог позволить обрести контроль над противником и всей боевой ситуацией**. Для этого многие мастера обращались к древним теориям духовного просветления, которые позволяли лучше понимать реальность. Наиболее значимыми в этом процессе оказались: **концепция «Центра» (хара)** и **концепция «Внутренней энергии» (ки)**, которые в той или иной степени присутствуют во всех восточных философских системах – от метафизики Индии и Тибета до космогонии Китая, Кореи и Японии.

Культ *хара* – это не столько самоцель и достижение путём внутреннего созерцания удаления собственного Я от фантазмогории бурной реальности. Это и *«способ активации процессов человеческой эволюции, а также позитивного и творческого столкновения с той турбулентной реальностью, которую он предназначен, по самой своей природе, понимать и контролировать, если желает в ней жить и прогрессировать»*.

Концепция «Центра» начинается с наблюдения человеком за окружающей его хаотичной реальностью, которая часто внушает страх и замешательство. **Мудрец Востока** в этих условиях **старается найти (или создать) Центр существования, где многое становится одним, хаос превращается в порядок, конкретное становится всеобщим, смерть или**

неподвижность становится жизнью или движением, болезненная слепота превращается в спокойную ясность, непонятное становится понятным. Этот Центр можно найти везде: в космосе, в природе, в человеке и в его творениях, его можно назвать истиной. Своё физическое выражение он находит в нижней части живота (японское слово *хара* означает живот), который является Центром жизни и смерти, *«Центром консолидации (имманентности) и развития (трансцендентности) всей человеческой личности»*. *«Но индивидуальный хара – это лишь первое выражение Центра. Вторым выражением....является социальный Центр человеческой реальности: Центр, где он пересекается с окружающими его людьми»*. Через централизацию в точке взаимного благополучия достигается космический уровень централизации. Истинный Центр является продуктом успешного слияния интересов, **признаками которого являются: мир, единство с самим собой, с другими, с реальностью в целом.** Все остальные интересы: престиж, власть, насилие, иерархия, символы и т.п., являются ложными. Человек, не имеющий истинного Центра, становится жертвой любого мимолётного явления, попавшего в поле его восприятия. В социальном смысле он находится в конфликте с собой и своим окружением. **Истинный Центр найти трудно, ещё труднее – его развить и удержать.** Во многом это достигается путём медитации, внутренней концентрации и успокоения сознания. **Сутью восточных методов овладения Центром являлось освобождение от ярма существования путём поиска баланса между противоположными аспектами реальности.**

Активный аспект жизни во многих Восточных традиционных системах связан с **концепцией Внутренней энергии**, которая в Индии была известна как *прана*, в Китае – как *ци*, в Японии – как *ки*. Её также называли *«сущностью жизни»* и её *«дыханием»*. При этом диалектический баланс *ян* и *инь* порождает большое разнообразие проявлений энергии. **Диапазон интенсивности и плотности энергии прямо пропорционален степени достигнутой централизации, то есть балансу полюсов в Центре.**

Индивидуальный Центр и его координация (как и социальный центр) могут быть как положительными, так и отрицательными, то есть человек может стремиться отделить себя от остальной части мироздания. Зато вселенский Центр может быть только позитивным в силу его безраздельной щедрости и ничем неограниченного излучения энергии во всех направлениях. Энергию *ки* или *хара* можно использовать как во благо человека, так и против него. Техника передачи энергии (*харагэй*) может быть как вербальной, так и невербальной (безмолвное слияние в гармонии многих людей). Военная деятельность является наиболее заряженной энергией и жизнью, так как она включает окончательную форму трансформации – смерть.

В своём пределе, **техника боевого искусства самураев является примером экстраординарного поведения в стрессовых ситуациях,** напоминает фиксированную целеустремлённость фанатика или даже

«безумного человека». *«Например, в айкидо есть множество иллюстраций концепции полного слияния всей личности и всех её сил (физических, функциональных, психологических и т.д.) при попытке решить какую-либо проблему».* При этом человек отказывается от стратегии непосредственного выживания путём *«избавления себя от желания или надежды сохранить собственную жизнь и имеющий перед собой единственную цель – уничтожить своего врага, - становится бесстрашным противником и по-настоящему грозным бойцом...».* Смирившись с неминуемой смертью (человеку, словно, терять нечего!), можно дойти до предела своих способностей и превзойти их!

Истоки и пути развития основных доктрин и положений **христианства**, на мой взгляд, увлекательно и скрупулёзно прослежены в работах **французского историка Ренана**. Это: идея торжества Царства Божьего, Конца Света (эсхатологизм), прихода Мессии, Страшного Суда, посмертного и телесного воскрешения. Кстати, Ренан отмечает, что сам Иисус, говоря о воскрешении, никогда не утверждал, что он воскреснет телесно. **А вера в бессмертие души стала христианским догматом благодаря греческой философии.** Эта вера способна была примирить человека с мыслью о смерти, которая освобождала его от телесных пут земной жизни. Но греческая идея состава человека из двух субстанций (духовной и материальной) не была принята иудеями, которым было присуще стремление к окончательному изменению мира и уничтожению смерти. Иудеям, в том числе и ближайшим ученикам Христа, была противна не только идея телесного исчезновения Иисуса, но и факта его физического страдания.

Христианство привнесло в мир, прежде всего, идею любви, равенства и всепрощения, веру в посмертное воскресение. Христос верил в своё божественное происхождение и миссию. Царило убеждение, что все книги Ветхого Завета полны указаний на Иисуса. Христианство в Риме не только отвергло прежних богов, попирало римское право, но и нарушило, по сути, греческую логику, с позиций которой оно было бесполезно и алогично.

Исследователь античности конца XIX века **Ф.Ф. Зелинский** в книге «Соперники христианства. Лекции, читанные ученикам выпускных классов С-Петербургских гимназий и реальных училищ» утверждает, что позитивное содержание христианства (к нему он относит «*заповедь любви*», «*задушевный символизм*», сакральность эстетики) полностью восходит к Элладе, то есть греческой культуре. Между тем «*роковая иудизация христианства*» внесла дух нетерпимости. Как говорится в предисловии к сборнику лекций, Ф.Ф. Зелинский пытался построить неоязыческую «*биологическую*» этику («*буржуазно-интеллигентский вариант права сильного*»), что выразилось в призыве пересмотреть русскую этическую традицию жалости и жертвенности, давая больше места самоутверждению таланта и трудолюбия («*трудоурадостности*»). Вот как он **определяет религию и религиозность**: «*Религия*» - это не то, что вера или исповедание, или благочестие; это –

таинственная цепь, «связывающая» (religans) нас с чем-то выше нас, в чём бы оно ни заключалось. Мы можем прекратить все практики благочестия, можем отказаться от всех догматов, составляющих какое-либо исповедание, можем даже потерять всякую веру, но мы остаёмся религиозными до тех пор, пока отводим в своём мирозерцании известную область великому Непознаваемому и чувствуем нашу относимость к нему».

На этом убеждении, полагал Ф.Ф. Зелинский, и строилась религиозность древнего Рима как мирового религиозного центра. Христианство, по его убеждению, нашло благодатную почву именно в Риме потому, что *«оно было только последним фазисом развития римской религии»*. Но *«на своей начальной ступени римская религия представляет нам довольно туманный «полидемонизм», с некоторыми примесями «анимизма» и «тотемизма»*. Ф.Ф. Зелинский отмечает **контраст между греческой и римской религией**: *«насколько та трансцендентна, настолько эта имманентна»*. *«Римские божества... по самой своей природе способны к постоянной дифференциации и интеграции: чем ближе человек стоит к делу, тем более будет он склонен к первой, чем далее – ко второй»*. Греческие боги в силу своего человекоподобия *«были много «гуманнее» тех отвлечённых и страшных в своей отвлечённости объективизаций всемирной Воли, которым поклонялись римляне»*. Морализм, как считает Ф.Ф. Зелинский, был привнесён в христианскую религию именно Римом, хотя религия и мораль, нравственность – не тождественны.

То есть **многие элементы языческой религии Рима подготовили принятие христианства**. Христианская религия победила другие религии, *«не потому, что она была единственным, а потому, что она была лучшим средством к обретению душевного мира и спасению»*, - убеждён Ф.Ф. Зелинский. Рассматривая в качестве соперника христианства **герметизм**, он находит его корни на родине самого Гермеса – *«в Аркадии, и специально в той местности, которая окружает её высочайшую гору Киллену»*.

Греческая религия соединилась с египетской под знаменем Гермеса-Тота (в результате герметизм распался на *низший* - это магия, и *высший* – смесь греческой философии, греческих мифов и Ветхого Завета). Ф.Ф. Зелинский различает герметизм **дуалистический** (благо от Бога, зло – от мира; аскетизм был порождением дуалистического герметизма) и герметизм **пантеистический**.

Таким образом, **христианство впитало не только элементы иудаизма, морально-этические проповеди Иисуса, но и сложнейшую догматику философии древних греков, а также – морализм и организованность Рима**.

Фома Шпидлик в книге «Духовная традиция восточного христианства. Систематическое изложение» отмечает, что **понятие «духовность»** очень распространено, *«оно включает в себя многосложную реальность»*. *«Библия рассматривает дух как дыхание жизни. Греческие*

философы порой выделяют его нематериальную природу...Говоря о деяниях Духа Божьего, ап. Павел в Первом послании к фессалоникийцам различает в христианине «Дух, душу и тело...». При этом «великая тайна христианской жизни (как сопричастности Единству и Троичности Бога), таким образом, является тайной множественности отношений человеческого духа с Духом Божьим». **Истинная цель христианского бытия состоит в стяжании Духа Божия, благодати Святого Духа.** «Для западного богословия духовный человек – это человек «естественный», которому ниспослана благодать» (то есть человеческой природе присуща животная и интеллектуальная сторона жизни, но жизнь духовная ему даётся свыше). Для Востока «человек сотворён быть причастником Божественной природы...».

«Единственная и общая для всякой духовной жизни цель состоит в полном и совершенном обожении. Но самый способ понимания и достижения этой цели обретает различные формы, в зависимости от воззрений человека на себя и свою человеческую природу: посвятить ли себя исключительно внешней деятельности или же развитию своих способностей к богопознанию, устремиться ли к созерцанию через разум или через сердце, идти в одиночестве или опираясь на видимый космос и сообщество людей». То есть можно выделить **«пять основных тенденций восточной духовности»**: 1) «духовность делания», то есть «практика соблюдения заповедей»; 2) духовность учёности; 3) духовный опыт, духовность сердца, то есть стремление к состоянию благодати и «чувствовать Духа Святого»; 4) космическая духовность, почитание святых изображений, наглядных выражений; 5) традиция общежитийного монашества, церковная духовность.

При этом Бог всегда является тем архетипом, образом, по которому был сотворён человек. Но богословы различают образ и подобие. Ф. Шпидлик пишет, что «Ориген, как отчасти и более поздняя восточная традиция, использует динамичный характер образа: образ есть не что иное, как зачаток обожения, цель которого – как можно более уподобиться Богу. Это восхождение «от образа к подобию» завершится во славе воскресших тел». Но подобие можно приобрести лишь путём усилия. Так, например, благодать в начале духовной жизни «часто даёт себя почувствовать как утешение, вознаграждение за труды», но позже она скрывается и «Бог оставляет своих святых в страданиях»; «наконец, когда завершён период очищения, Бог снова даёт утешение и полноту Святого Духа». При этом Отцы Церкви различают страдания грешников и праведников. «Праксис» (делание) – это не только следование заповедям, но и аскеза, отрешение от всех благ и самой жизни («негативный праксис»). «Иоанн Отшельник различает три степени отрешения: «Телесное отрешение (отказ от имущества), физическое отрешение (освобождение от страстей), духовное отрешение (уничтожение мнений)». Ф. Шпидлик отмечает: «прочитав тексты аскетов Востока, Феофан Затворник приходит к выводу, что грех может означать: 1) преступное действие; 2) страсть; 3) состояние души,

внутреннее расположение». *«Грех затемняет образ Божий в человеке»*. Покаяние - это не только процедура признания греха, осуждение самого себя, но и возвращение к добродетели. При этом различают «плач тела» (связан с земными заботами и потерями), «плач человека душевного» (происходит от осознания греха, размышлений о смерти т.п.) и «плач духовного человека» (происходит не из чувства грусти, но от избытка радости).

В духовной жизни различают *три степени уединения*: уход в материальном смысле; уединение молчания; уединение сердца (дух не возмущается помыслами). Среди форм отшельничества встречались и весьма эксцентричные формы: «скитальцы» (не имели постоянного места жительства); «дендриты» («древесники»), жили на деревьях; «стояльцы» (проводили жизнь на открытом месте, без крова); «столпничество»; «затворники» (жили в кельях); «странники» (жили в одиночестве в чужих странах). Помимо целомудрия и ограничения контактов с родными и женщинами, в монашестве почитались: пост, непрерывная молитва, бдение, молчание, физический труд, претерпевание унижений. Особую роль играла *«духовная брань»*, битва с бесами. Основные враги: Сатана, мир, плоть. Битва с бесами происходила, прежде всего, в *помыслах* (с помощью различения духов и хранения сердца). Различают **восемь основных помыслов**: чревоугодие, блуд, сребролюбие, печаль, гнев, уныние, тщеславие, гордыня. Механизм искушения при этом описывают так: всё начинается с *прилога*, то есть идеи, которую внушает враг; затем следует *внимание*, сближение и связь с внушённым образом; затем идёт *слажение*, то есть согласие на запретное наслаждение или действие; и, наконец, *пленение*, то есть возникновение влечения и порочной привычки. *«Хранение сердца»* для христианина предполагает бдительность и трезвость. Преимущественным методом борьбы со злыми помыслами является *антииррезис*, то есть противопоставление помыслу соответствующего текста Писания. Существует также практика различения духов и тех состояний, которые они вызывают в душе.

Несколько иначе *«Восемь главных страстей»* перечисляет **Святитель Игнатий Брянчанинов**. Это: чревоугодие, блуд, сребролюбие, гнев, печаль, уныние, тщеславие и гордость. Он называет и добродетели: воздержание, целомудрие, нестяжание, кротость, блаженный плач, трезвение, смирение, любовь. И. Брянчанинов указывает в своей работе «О прелести»: *«Искуплённому человеку предоставлена свобода повиноваться, или Богу, или дьяволу, а чтобы эта свобода вынаружилась непринуждённо, оставлен дьяволу доступ к человеку»*. Человек же подвержен влиянию дьявола, так как пребывает в прелести. *«Все мы – в прелести»*, - пишет Игнатий Брянчанинов. *«Прелесть есть повреждение естества человеческого ложью»*, из чего следует, что бороться с этим можно и нужно. Нужна неустанная и каждодневная работа с прелестью, которая *«действует первоначально на образ мыслей; будучи принята и извратив образ мыслей, она немедленно*

сообщается сердцу, извращает сердечные ощущения; овладев сущностью человека, она разливается на всю деятельность его, отравляет самое тело, как неразрывно связанное с Творцом душою. Состояние прелести есть состояние гибели или вечной смерти». То есть бывает прелесть ума (состоит в мечтательности) и прелесть сердца (несогласие с чужим мнением, что не означает отказ от отстаивания своих убеждений). Восточные Отцы Церкви зачастую видели прелесть не только в самых изощрённых формах богохульства или самовосхваления, но и в особом исступлении, страстном разгорячении, которое было присуще некоторым подвижникам Западной Церкви (например, в таком состоянии находился учредитель Иезуитского ордена Игнатий Лойола, которому являлись, по его желанию, ад или рай и т.п.). По учению Отцов православной веры, видения даруются лишь в исключительных случаях по благоволению Божьему.

Как отмечает психиатр Антон Кемпинский в «Экзистенциальной психиатрии», *«в одиночестве амплитуда колебаний собственной оценки самого себя оказывается больше. Отшельники чувствовали себя то близкими к святости, то к бездне греховности. В одиночестве легче дойти до самовлюблённости, как и до крайней ненависти, кончающейся самоубийством».*

«Десять заповедей Закона Божия» в христианстве – это основа жизни почти для любого человека. Их суть сводится к следующим правилам, помогающим выжить в нашем сложном мире: 1) служить только Богу, 2) не сотворить кумира из чего-либо другого, 3) не употреблять имя Господа понапрасну, 4) в воскресный день посещать храм, 5) чтить отца и мать свою, 6) *«Не убий»*, 7) не прелюбодействуй, 8) не укради, 9) не свидетельствуй ложно на ближнего, 10) не желай чужого имущества.

Григорий Нисский выделяет три степени восхождения к Богу: 1) в свете – время очищения; 2) в облаке – введение в созерцание умопостигаемого; 3) во тьме – душа становится на путь любви. Феофан Затворник выделял ещё одну ступень – *«замирание всех природных способностей души и действие лишь одной силы Духа»*. Таким путём человек всё больше становится похож на предмет своего созерцания.

Таким образом, православие не только имеет собственную «Яму-Нияму», психологию богообщения, определённое представление о Боге, теорию и практику восхождения к Нему. **Христианское учение о Боге имеет апофатическую («отрицательную») и катафатическую («положительную») теологию.** В отрицательной теологии, основанной на работах **Дионисия Ареопагита**, Бог есть не личность, не разум, не бытие и т.п. В некотором смысле Он есть «Божественное Ничто», так как Он – превыше любых определений. В положительном аспекте Бог – личность, любовь, дух. В христианстве положительный аспект не противоречит, а дополняет отрицательный, то есть Бог предстаёт в триединстве.

А.А. Гостев, Н.В. Борисова в работе «Психологические идеи в творческом наследии И.А. Ильина» рассматривают такие важные в **процессе**

формирования духовной личности в православной психологии понятия, как *грех* (это, прежде всего, «*нарушение иерархии структур в человеке*», разрыв человека с Богом) и *страсти* (это – «*греховные навыки как устойчивое влечение человека к какому-либо греховному поступку*» – выражение **митрополита Иерофея**). *Добродетели* противостоят страстям и означают желаемое поведение, следование законам мироздания. Ссылаясь на «Устав» **Нила Сорского**, эти авторы отмечают наличие у человека **основных восьми страстей**: чревоугодия, блуда, сребролюбия, гнева, печали, уныния, тщеславия и гордости. Страсти должны преодолеваются уже на начальном этапе возникновения через внутреннюю сосредоточенность духа, ограждение от вредных влияний, непрерывную молитву, размышление о быстротечности жизни и вечности внеземного бытия. Нил Сорский выделял также **этапы развития страстей**: 1) *прилог* (появление «*искусительного*» впечатления); 2) *сочетание* (переход к заинтересованности в возникшем образе); 3) *сложение*; 4) *пленение*; 5) *страсть* как устойчивое и сознательное следование греховному желанию. Очень важной в православной психологии является **вера** как, наверное, главное условие формирования духовной личности. Человек верит всегда в то, что считает самым существенным в своей жизни, чем он дорожит, чему служит, что представляет предмет его стремлений. «*Предмет веры становится для человека источником радости*». «*Человек постепенно уподобляется тому, во что он верит – это духовный закон*». «*Любовь – основополагающий принцип отношения человека к миру, к жизни, к Богу – вселенский закон, который человечество должно познать и воплотить*». «*Истинная духовная любовь есть Дар духа Святого*». Стержнем духовности является *совесть*.

Ссылаясь на труды философа И.А. Ильина, А.А. Гостев и Н.В. Борисова подробно рассматривает процесс формирования **центра духовной личности как места предстояния Богу**. «*Проблема духовного центрирования связана с психологией молитвы*». На пути приближения земной молитвы к небесной молитва проходит ряд ступеней: 1) по мере очищения души она приобретает способность «*не домогаться*» у Бога земного, доверяться его водительству; 2) молитва покаяния; 3) молитвы, свободные от земных образов. И.А. Ильин пишет и о духовных кризисах, сопровождающихся состояниями опустошения, которые возникают по причине «*отвержения*», «*выселения*» тех или иных греховных качеств и отставания «*новозаселения*» в процессе очищения души. Чтобы достичь **духовного катарсиса** такой кризис надо пережить со *смирением*, *чувством благодарности*, с *сердечным созерцанием*. При этом «*духовный рост человека, указывает И.А. Ильин, требует не самооправдания, а самообвинения*», принятия своей судьбы.

Большое место в православной психологии занимает **борьба с прелестью**, как с ложной духовностью человека, удаляющей его от истинного познания реальности, которая может выражаться в особых психофизических состояниях, экзальтациях, видениях, образах, искании

откровений, благодатных ощущений и т.п. Эта тема связана с проблемой истинных и ложных пророчеств. Поэтому надо очень внимательно наблюдать за *«движениями духовного сердца» («трезвенное созерцание»)*. Игнатий Брянченинов, выделял четыре вида помыслов: благодатные помыслы от Бога, помыслы от ангела-хранителя, помыслы от *«тёмных сил»* и помыслы от искажённого человеческого естества. Духовная практика православия во многом не одобряет опыт психотерапевтов, которые, стремясь избавить людей от тех или иных комплексов, зачастую избавляют людей и от добродетелей (например, целомудрие они могут рассматривать как комплекс). *«Духовный же рост, как показывает история духовных исканий человечества, является результатом тяжёлой кропотливой работы, и купить его нельзя в принципе».*

В связи с христианством, необходимо упомянуть одну из её «ересей», **гностицизм**, который, так или иначе, взаимодействовал с ним и даже оплодотворял. Хотя гностицизм (от греческого слова *«гнозис»* - знание), повидимому, не претендовал на роль соперника церкви, а лишь мыслил себя как учение узкого круга эзотериков. **Для гностицизма характерно неприятие Ветхого Завета и бога Яхве и представление о спасении как о полном избавлении от материальности.** Спасение достигается через практику строжайшего аскетизма, а основное мироощущение гностиков – чувство экзистенциальной заброшенности человека.

В книге **Жака Бросса** «Духовные учителя» отмечается, что **гностицизм есть внутри многих религий**, так как он предполагает не только особую склонность к «умствованию», что является индивидуальным свойством верующего, но и *«определённое состояние духа и даже особый психический темперамент»*. С позиции «спектрально-целостного» подхода к строению психики человека можно утверждать, что гностицизм способен уводить человека от полноты жизни. Хотя, конечно, существуют люди с чрезвычайно развитым умом вовсе не в ущерб чувству и воле, способности к действию, а люди со слабым умом есть даже среди духовных подвижников, которые не благосклонно относятся к сложным умозрительным построениям.

Сомнение в божественности самого Христа стало содержанием ереси так называемой «секты жидовствующих», которые основывали свои сомнения на Библии, что не помешало приговорить часть проповедников к казни и сожжению. С ними яростно боролся Иосиф Волоцкий в XVI веке. Оспаривал он также критику накопления церковного имущества, так как считал, что бедным должен быть монах, но церковь – богата.

М.В. Лодыженский в работах: «Свет незримый» и «Сверхсознание и пути к его достижению. Индусская Раджа-Йога и Христианское Подвижничество» излагает существенные **различия в медитативной и молитвенной практике йогов и христиан; христиан восточных и христиан западных.** Он пишет также о двух главных типах святых людей

– «о *типе созерцательном* и о *типе деятельном*». Первый тип святых идёт путём аскезы и путём поиска пути непосредственно к Богу; второй тип обретает Бога на пути всё большего служения людям и любви к ним. Серафим Саровский совмещал оба этих пути.

В.М. Лодыженский считает, что, в отличие от христианства, раджа-йога в своём стремлении к сверхсознанию опиралась лишь на воображение и достигала результативности путём сосредоточения внимания на каком-нибудь мысленном объекте и за счёт освобождения от влияния эмоций, полного контроля разума над ними. Большое значение придавалось также специальным позам и дыхательным упражнениям. Постепенно последователь йоги начинал чувствовать потоки энергии, идущие в его теле и через чакры. Некоторые достигали сверхвозможностей, особой психической силы: обладали ясновидением; управляли своими мыслями и телом; исцеляли людей и т.п. Но мне представляется, что для настоящих йогов, как и для христианских подвижников, вовсе не характерна погоня за сверхвозможностями, поэтому к ним в полной мере можно применить слова Апостола Павла: *«Если имею дар пророчества и знаю все тайны, и имею всякое познание и всю веру, так что могу и горы переставлять, а не имею любви, то я ничто»*. И хотя именно любовь, по убеждению некоторых исследователей древних традиций, и составляет суть отличия христианства от многих других традиционных систем и специальных техник выживания в непростых жизненных условиях, надо заметить, что **нравственным, этическим началом пронизана медитативная и житейская практика многих Восточных традиционных систем и учений, включая йогу и буддизм.**

М.В. Лодыженский подробно рассматривает представление о чувстве любви к Богу у основателей христианства и христианских подвижников. Знаменитый христианский писатель II-го века Климент Александрийский различал три ступени любви. На начальной ступени *«любовь соединяется со страхом Божиим (как с чувством крайней степени благоговения к Божеству)»*. На средней ступени любовь проникает во все дела и обнимает любовь к людям. На высшей ступени она приобретает *«характер таинственного внутреннего единения с Богом»*. Поэтому характер христианской религии надо не столько понимать, сколько переживать.

Несмотря на то, что идею религиозного синтеза, как и объединения христианских церквей, высказывали многие русские философы и мыслители (например, философ Владимир Соловьёв верил в мистическое единство религий), большинство из них выдвигали невыполнимые условия или делали главную ставку на ту или иную религию или конфессию. Славянофил А.С. Хомяков, сравнивая католическую, православную и протестантскую церкви, отмечал, что в католицизме есть единство без свободы, а в протестантстве – свобода без единства. Протестанты рассматривают Святое писание как непогрешимый, но внешний авторитет по отношению к верующим. Протестантам свойственны, по мнению Хомякова, пренебрежение к

хорошему устройству церкви и излишний утилитарный рационализм. Но теми и другими владеет страх. Протестанты боятся потерять свою свободу, впасть в интеллектуальное рабство; католики боятся утратить единство церкви, центральную власть, то есть, те и другие думают о небесном по-земному. В православии же создаётся неразрывное единство любви и свободы. Вот как характеризует Хомяков **расхождение трёх христианских верований** (об этом пишет Н.О. Лосский в «Истории русской философии»):

«Три голоса громче других слышатся в Европе:

«Повинуйтесь и веруйте моим декретам», - это говорит Рим.

«Будьте свободны и постарайтесь создать себе какое-нибудь верование», - это говорит протестантство.

А Церковь взывает к своим: «Возлюбим друг друга, да единомыслием исповемы Отца и Сына и Святого Духа».

Различия в типах подвижничества и мистического опыта Запада и Востока, в отношении к Христу отмечает и Лодыженский. Мистические вожди западной церкви, например, Игнатий Лойола, поставили своей целью служить Папе – «наместнику Бога не земле». *«Подвижники же восточной церкви оставались всегда верными чистому служению Логосу небесному, принимали Христа духовного внутрь себя».* Поэтому *«истинное смирение было чуждо католическому духовному миру».* Франциск Ассизский (XIII век) пытался своим примером альтруизма и аскетизма оживить угасание христианства Запада, но шёл он путём создания могущественной монашеской корпорации – Францисканского ордена. Для православия же более характерен тип святости Серафима Саровского, общественное служение которого выразилось в более скромной **деятельности старчества**. Если Франциск Ассизский не был чужд увлечениям внешними эффектами, даже театральности, а его мистицизм содержит элементы крайней экзальтации, то Серафим Саровский, как последователь типа святости Сергия Радонежского, был способен на духовные подвиги без тени показного. Святой Франциск отдавался экстатической молитве, не отрешаясь от тела, так как он стремился к земным и эмоциональным, чувственным ощущениям (в результате, на его теле возникли стигматы), он стремился отождествиться с Христом не только в духовных, но и в телесных ощущениях. То есть, по мнению Лодыженского, ему была свойственна *«утрированность в экзальтации».* А Серафим Саровский следовал больше по пути, указанному подвижниками «Добротолубия», развивая сверхсознание не за счёт ума и воображения (как в йоге) и не за счёт чувственных, телесных ощущений (как у некоторых западных святых), а за счёт сердечного единения с Богом. *«По учению отцов восточной церкви, все эти ощущения и видения являются у смиренного человека сверх всякого ожидания, ибо подвижник, по смирению своему, не чувствует себя этого достойным», -* пишет М.В. Лодыженский в книге «Свет незримый». Таким образом, мистика западных подвижников может быть затемнена их собственным, чувственным воображением и чувствительностью, в то время как мистика восточных подвижников – это

духовное зрение, ниспосланное свыше. Но самое главное отличие, убеждён Лодыженский, заключается **в отличии характера смирения обоих святых**. Если св. Франциск мог уподобляться Богу, а его смирение выражалось в осознании своих слабых сторон по сравнению с Ним, то Серафим даже не помышлял об этом, своё смирение он носил в сердце, даже не сопоставляя себя с Богом. Непрестанной его молитвой была: *«Господи, Иисусе Христе, Сын Божий, помилуй меня, грешного»*.

Несомненно, **между мистикой западной и восточной немало и сходства**. Лодыженский показывает его путём сравнения св. Франциска и Серафима Саровского. Оба они были горячими христианами, оба стремились к добру и были истинными подвижниками. Оба были очень жизнерадостными: их никогда не видели унывающими и печальными; оба строго относились к исполнению необходимых христианских таинств; ценили целомудрие; очень трогательно и с любовью относились к животным, которые платили им тем же (например, спасённый из сетей Франциском зайчик следовал за ним, как собака, а кузнечик возле его кельи откликался на его зов и сходил к нему на руку). К Серафиму в гости жаловал нередко медведь.

Мистику св. Франциска на Западе развил Игнатий Лойола (родился в 1491 году в Испании в аристократической семье). Главным его средством стал основанный им католический орден иезуитов, который верно служил наместнику Христа на земле — Папе римскому, и занимался проповедничеством и воспитанием юношества. Им были разработаны специальные **духовные упражнения, в которых мышление и воображение соединялись с религиозными эмоциями**. Главным предметом созерцания являлись картины из жизни Христа. Были упражнения по созерцанию ада, которые начинались с наблюдения картин мучений грешников, сопровождалась их стонами и завершались чувствительностью к слезам грешников. Были упражнения в форме беседы отшельника с распятым Христом. В процессе упражнений последователь школы Лойолы овладевал памятью, воображением и волей. Он проверял свою совесть и раскаивался в грехах. (Представитель ордена иезуитов из Бразилии стал в марте 2013 года Папой Франциском 1).

Как отмечает Лодыженский, в католицизме были подвижники, которые шли не путём *«мозгового воображения»*, а стремились к духовному сверхсознанию. Например, воззрения Фомы Кемпийского (умер в 1471 году) были не далеки от аскетики восточной церкви. Хотя для **Запада всё же более характерен чувствительный мистицизм**, типа мистицизма св. Терезы (XVI век), который возбуждал и её физическую природу.

У западного христианского монаха, по сути, не было ни одной свободной минуты, хотя часы наиболее напряжённой работы чередовались с часами отдыха. Тем самым, пишет **Лео Мулен** в книге о повседневной жизни средневековых монахов Западной Европы, *«нестойкому духом просто не оставалось времени на праздные мечтания и уныние»*. Во всех старых

уставах был разрешён дневной отдых. Помимо молитвы, работы, ночного бдения и поста, монах был обязан соблюдать целомудрие. *«Согласно сборнику обычаев Эйнсхема монах может избавиться от вожделений плоти, призвав на помощь следующие «духовные блага»: устав, молчание, пост, затворничество в монастыре, скромное поведение, братскую любовь и сострадание, уважение к старшим, прилежное чтение и молитву, памятование о прошлых ошибках, о смерти, страх перед огнём чистилища и адом».* Игры и многие развлечения были запрещены в монастырях, но монахи активно занимались хозяйственной, интеллектуальной и даже художественной деятельностью.

В западных христианских монастырях существовало чрезмерное пристрастие к моральному и физическому бичеванию, умерщвлению плоти (лежание на шипах и прутьях, на горячих углях; лежание в гробах и в могильной яме; чистка свинарника голыми руками и т.п.).

Особый интерес в католицизме представляют многочисленные монастырские приёмы, способы организации и **соблюдения правил совместной жизни**, многие из которых были прописаны в уставе монастыря. Был распространён, например, **коллективный способ покаяния** каждого монаха в содеянных грехах в присутствии братии (*«обвинительного капитула»*), а также – публичное увещание провинившегося. Даже *«специальный монах «разведчик» занимался тем, что записывал упущения и прегрешения братии, чтобы потом объявить о них на капитуле»*, - пишет Лео Мулен. Возможно, таким способом достигалось сразу несколько целей: удержание каждого монаха в состоянии предельной собранности; упрочение сплочённости братии и возможность проявить к провинившемуся монаху милосердие и сострадание. (Эта практика напоминает практику разоблачения «врагов народа» и других нарушителей божественных и коллективных законов и заповедей, известную в любом в обществе, напоминая распространённое среди детей ябедничество). Индивидуальное покаяние осуществлялось на исповеди. Если настоятель собирался осудить виновного, то ему предписывалось: *«Сначала войди в положение того, кого ты собираешься судить и воспитывать..., а затем поступи с ним так, как ты поступил бы сам с собой, если бы оказался на его месте».* Наказание должно было вершиться твёрдо, но без ненависти и без жажды мести. Наказывалось не столько прогрешение, сколько упорство в грехе, злая воля. Отношение между братьями должно быть смиренным и учтивым. Монахи могли гулять и беседовать друг с другом не на мирские темы. Распространены были общие трапезы и праздники.

Молитва для христианина всегда являлась не только средством борьбы с собственными пороками и соблазнами мира, средством утешения, но и позволяла человеку приблизиться к Богу. Евангелие от Матфея, Гл. 6, п. 9-13 приводит текст одной из главных христианских молитв «Отче наш». Наверное, самой излюбленной христианской молитвой является обращение:

«Господи, Иисусе Христе, Сыне Божий. Помилуй мя!» Меня учили первую фразу повторять на вдохе, а вторую - на выдохе, мысленно спускаясь сверху вниз, в область живота.

Святые отцы Европы оставили **множество описаний тех состояний, которые достигались путём молитвы**. Жизнь некоторых святых, по сути, была непрерывной молитвой. То есть даже самая обычная работа в монастыре, в поле и т.п. не только сопровождалась молитвой, но и не нарушала ощущения света, радости пребывания вблизи Бога. Картезианским идеалом было правило: *«Беги от мира. Погрузись в тишину. Сумей достичь мира в душе»*.

«Уединение является неременным условием формирования человеческой личности», - отметил в одной из своих проповедей Патриарх Московский и Всея Руси Владыка Кирилл. Он рассказал о подвиге Марии Египетской, которая для очищения души странствовала по пустыне (по выражению Владыки Кирилла, для *«оттачивания самосознания»*). Но в уединении, по представлению христиан, человек на самом деле не бывает один - он приближается к Богу.

Если попытаться исследовать это состояние с позиций психологии, то можно легко согласиться, что человек даже в уединении не бывает один, ведь его сознание формируется как сложное образование и взаимодействие разнообразных составляющих, связывающих его с миром людей и идей. То есть **личность – это всегда соборность, хотя далеко не всегда стройная и согласная**. Наверное, **главная цель большинства традиционных систем** (йоги, буддизма, христианства, мусульманства) - **путём уединения и молитвы достичь единства, согласия многочисленных компонентов сознания**, организовать их должным образом, сплотить по отношению к одной доминанте, которую верующие люди называют Богом. Это состояние можно также сравнить с откровением. Тем не менее, мне представляется, что подобное состояние может достигаться даже в толпе, среди людей и суеты, но это требует от человека дополнительных усилий. То есть метод уединения для достижения Бога чреват противопоставлением миру, а мы ведь все *«состоим из мира»*. В этом смысле правы те православные и другие святые, которые совмещали уединение со служением людям. Могу также предположить, что в уединении нередко созревают и далеко не «богоугодные» идеи и даже преступные намерения; склонность к уединению – черта многих психически больных людей, склонных к депрессии (например, у Достоевского, многие герои большую часть времени проводят в уединении и постоянных «самокопаниях», рефлексии).

Г.С. Померанц в исследовании творчества и духовного мира Ф.М. Достоевского («Открытость бездне») отмечает склонность персонажей его книг к **полюмике**, то есть спору и **«двойным мыслям»**. Грех, зло как бы идёт рука об руку с добродетелью и злом. Г.С. Померанц пишет: *«Двойные мысли требуют известной беглости мысли вообще, известной интеллигентности, это не народная, а интеллигентская (по преимуществу) болезнь»*. В отличие

от «задней мысли», «двойная мысль» «искренняя в обеих своих половинках». Более того, «истoki концепции двойных мыслей могут быть прослежены вплоть до Посланий апостолов, в противопоставлении внутреннего и внешнего, духовного и плотского». У Достоевского «двойные мысли» олицетворяют, чаще всего, «спор внешнего и внутреннего человека». «Дорога в рай проходит через ад двойных мыслей». Г.С. Померанц отмечает сходство этого явления с **«помыслами»**, проблема которых широко представлена в аскетической литературе. И хотя «большинство старцев решительно отвергали «помыслы», некоторые, напротив разрешали опытному подвижнику «принять помысел, чтобы побороться с ним». То есть, повидимому, «помысел, страсть выводит из неподвижности. Помысел толкает вниз, и человек, ужаснувшись, рвётся вверх». Г.С. Померанц приводит пример Святого Максима «(не Исповедника, а другого, из простых греческих крестьян)». Когда его спросили, кто научил его молиться непрерывно, «он ответил: дьявол. Ночью он был охвачен нестерпимым страхом (зверей, разбойников, тьмы) и молился, чтобы спастись от страха. А потом привык и продолжал непрерывную молитву уже без страха. Таким образом, дьявол может быть учителем не только тантристов, но и православных святых». Г.С. Померанц пишет: *«По Кришнамурти надо научиться смотреть на поток собственных мыслей, не пытаясь его приукрасить... Но вот вопрос: где та внутренняя точка отсчёта, которая даст возможность смотреть на течение собственных мыслей как на нечто внешнее...Окончательное решение проблем Достоевского всегда вытягивается в бесконечность»*. (К проблеме двойственности, многомерности человеческой психики, как и проблеме соотношения бесконечного и конечного, мы ещё вернёмся).

Молитва в христианстве и, особенно, в православии, отличается от медитации не только по форме, но и по содержанию. **Содержание молитвы всегда обращено к Богу, содержанием медитации может быть любая фантазия и путешествие в «пространстве и времени»**. Феофан Затворник выделяет четыре ступени молитвы, соответствующие «составу человеческого естества». Это: 1) телесная или молитвословная молитва; 2) умная молитва; 3) умносердечная, сердечная молитва; 4) духовная или созерцательная молитва. Форма молитвы, как правило, задаётся традицией, а форма медитации – качествами медитирующего. **В.В. Артёмов** в книге «О молитве» пишет, что «православная молитва в своей основе стремится к истине и потому непроверенных идей в себя не включает. Православная молитва – это встреча с Богом Живым. Христианство даёт человеку непосредственный доступ к Богу, Который слышит человека, помогает ему, любит его. В этом коренное отличие христианства, например, от буддизма, где во время медитации молящийся имеет дело с неким безличным сверхбытием, в которое он погружается и в котором растворяется, но Бога как живую Личность он не чувствует». В.В. Артёмов, цитируя огромное количество духовных и светских литературных источников,

анализируя **опыт православной молитвенной традиции**, пишет: *«Молитва не должна зависеть от нашего настроения. Молитва – это труд. Преподобный Силуан Афонский говорил: «Молиться – это кровь проливать». Ведь «Царство Небесное силою берётся, и употребляющие усилие восхищают его» (Мф,11:12)».*

Молитва в православии возносится не только Богу Отцу, Иисусу Христу, Божией Матери (Богородице), но и святым. В православии молитва и спасение связано с образом, земным выражением которого является **икона, а также – крест, которые приравняются к Священному писанию, как форме Откровения**. При этом православная икона отличается от католической своим аскетизмом и духовностью, так как она не должна возбуждать чувственность.

В «Православном молитвослове» содержится много различных молитв – коротких и длинных, простых и сложных, утренних и вечерних, покаянных и благодарственных. В нём можно найти акафисты и каноны (это формы православных гимнов). Из творцов многих молитв на первом месте стоит святитель Василий Великий. Творчество молитв продолжается и в настоящее время. *«Игумен Илларион, - пишет автор книги «О молитве», - советует молиться по-разному, например, своими словами».* При длительном молебне рекомендуется в начале творить молитвы славословия и благодарения, затем – покаяния, и лишь под конец помещать свои прошения. В.В. Артёмов уточняет: *«...Когда, произнося молитву «Отче наш» мы говорим «Господи, да будет воля Твоя», - это значит, что мы всегда должны быть готовы к тому, чтобы исполнить волю Божию, даже если эта воля противоречит нашей человеческой воле. Когда мы говорим Богу: «И остави нам долги наши, якоже и мы оставляем должником нашим», - мы тем самым берём на себя обязательство прощать людей, оставлять им их долги, потому что, если мы не оставляем долги нашим должникам, то по логике этой молитвы, и Бог не оставит нам наших долгов...».* Православные верующие должны молиться за ближних не потому, что Бог не знает, как их спасти, но потому, что Он хочет, чтобы мы участвовали в спасении друг друга. Поэтому надо молиться и за тех, кто нас оскорбляет, поносит и вредит нам. Очень важна молитва за умерших людей.

Более того, В.В. Артёмов, цитируя слова русского поэта В.А.Жуковского *«молясь, мы должны не просить у Бога того, что Ему одному принадлежит, а отдавать то, что наше»*, пишет: *«Спаситель Сам ведает все нужды каждого из своей паствы – и каждому воздаёт по мере его».*

Молитва – это не только лучший способ общения с Богом, разговор с Ним, путь к непрерывной связи с Ним, так как между человеком и Богом существует множество барьеров, но и *«прикосновение души человека к высшей жизни и переход от смерти к бессмертию»*, так как *«философия и наука не делают человека лучше, а молитва изменяет саму природу его, он становится как бы иным существом».*

Дело в том, что **православие, как и христианство в целом, предполагает, что человек создан для вечности, «его истинная родина, его отчий дом - это небо. Здесь, на земле, он – изгнанник и странник. Когда человек забывает о своём предназначении, когда ему кажется, что его жизнь – это только краткий путь от рождения до смерти, от колыбели до могилы, - тогда он становится самым несчастным существом на земле».**

Тем не менее, **не всякая вечность может стать идеалом бессмертной жизни.** Идея вечного земного перерождения не привлекала даже буддистов, так как это – стезя страданий и череда поеданий одних существ другими существами, что отвергал и русский философ Н.Ф. Фёдоров, хотя **лишь в обличье человека буддист мог достичь окончательного освобождения, которое ничто иное, как высочайшая ёмкость и организованность сознания.**

Как же надо молиться? Молитва, по утверждению многих святых и Отцов Церкви, не должна быть *«добавлением к множеству других вещей...»*, к нашему комфорту. Она должна быть главным делом жизни. *«В молитве нужно быть абсолютно честным»*, - пишет В.В. Артёмов, так как возможна и *лживая молитва*, то есть человек притворяется, что молится. *«Богу не нужны слова – Ему нужно сердце человека»*. Ссылаясь на работу Н. Пестова «О молитве» (М., 2005), В.В. Артёмов предлагает различать **три ступени** (или степени) **молитвы**. Первая ступень – *молитва устная, гласная*, при которой христианин ещё не может справиться с рассеянностью мысли. На этом этапе необходимо как можно глубже понять и почувствовать слова молитвы. Вторая ступень – *«молитва ума»*, а третья – *«молитва сердечная»*. Плач умиления при молитве является показателем, что ум соединился с сердцем. Лишь немногие избранники Божии достигают уровня особой, *сверхестественной* молитвы.

Духовная жизнь никогда не бывает ровной и спокойной. Святые Отцы указывают на **три периода в молитве**. Первый период – это период благодатной молитвы, когда она идёт легко, непринуждённо. На втором этапе возникают затруднения и желание сократить прежние правила. *«Второй период может длиться долго, пока господь не испытает своего раба в труде, терпении и постоянстве»*. Третий период – период вновь благодатной молитвы. Молиться трудно бывает не только обычным мирянам-православным, но и святым подвижникам, которые проходят как борьбу с прелестью, так и нешуточную *«брань со злыми духами»*, истязания бесами. Преподобный Макарий Великий был убеждён, что *«души, скорбями наносимые от злых духов не искушённые, пребывают ещё в отрочестве, и, да тако реку, неспособны к Царству Небесному»*. То есть **борьба с нечистой силой – непременное соупутствие молитвы, а победа над нею – условие Царства Небесного!**

Молитвы в православии могут сопровождаться *поклонами*, которые смиряют гордость и способствуют утруждению тела, которое при молитве не должно быть размягчено, то есть оно должно способствовать собранности,

концентрации. В.В. Артёмов пишет: *«Из всего многообразия традиционных положений тела во время молитвы в современной практике осталось несколько. Это, прежде всего, молитва стоя и молитва на коленях, сопровождаемые крестным знаменем и поклонами»*. (В прежние времена молились также на полу с распростёртыми руками или стоя с воздетыми руками). При болезни и слабости можно молиться сидя и даже лёжа. *«Святые Отцы запрещали нескромные, беспорядочные, суетливые движения»*. Даже наедине с собой православный верующий должен помнить, что он не один, а находится в присутствии своего Ангела-хранителя.

В православной литературе мы находим многочисленные подтверждения **действенности молитвы**, которая не сводится только к восстановлению душевного равновесия и отторжению нечестивых мыслей и намерений. *«Горячо молившийся переживает прилив бодрости и духовного мужества»*. Описаны и многочисленные чудесные исцеления, избавления от страданий и бед, изгнания бесов и т.п.

Иоанн Кронштадский (брошюра «Моя жизнь во Христе») так излагает суть молитвенной практики: *«Когда молишься Господу, взирай сердечными очами внутрь себя, на душу свою: Господь там, в мыслях твоих и в движениях сердца твоего правых, как и вне тебя и на всяком месте»*. А также: *«Бог есть Истина: и молитва моя должна быть истинна, как и жизнь; Бог есть Свет: и молитва моя должна быть приносима во свете ума и сердца; Бог есть огонь: и молитва моя, как и жизнь, должна быть пламенна. Бог свободен: и молитва моя должна быть свободным излиянием сердца»*. Типичным примером выражения Восточной мистики является изречение Нила Синайского (V-й век): *«Когда молишься, не придавай Божеству какого-либо облика и не попускай, чтобы ум твой преображался в какой-либо образ..., но **невещественно** приступи к невещественному и сойдёшься с ним... Не думай, что Божество качественно (занимает место, протяжённо, имеет части); тогда как Божество ни количества, ни вида не имеет... не желай **видеть чувственно Ангелов или Силы, или Христа**, чтобы с ума не сойти, приняв волка за пастыря и поклонившись врагам демонам»*. Феофан Затворник (умер в 1894 г.), продолжая восточную традицию молитвы, называл восторженные молитвы *«мыльными пузырями»* и утверждал: *«настоящая молитва тиха, мирна и такова она на всех степенях»*. *«Прелестью»* считал Симеон Новый Богослов молитву, которая осуществлялась с воздеванием рук и очей к небу и с воображением благ небесных, чинов ангельских, обителей святых. Исаак Сириянин утверждал: *«Пока человек употребляет усилие, чтобы духовное снизошло к нему, оно не покоряется»*. Григорий Палама (подвижник XIV века) отмечал: *«человек восходит... не на фантастических крыльях воображения..., но восходит к истине неизречённою силой Духа и духовным ощущением..., слышит неизреченные глаголы и видит невидимое, и всё есть и бывает чудо»*.

Сотрудники лаборатории нейро- и психофизиологии Санкт-Петербургского научно-исследовательского психоневрологического института имени В.М.Бехтерева исследовали **воздействие молитвы на мозг человека** (статья «Молитва – биологическая потребность человека», газета «Новые известия», 13 сентября 2001). У священников во время эксперимента снимали электроэнцефалограмму (ЭЭГ). При чтении ими стихов ритмы биотоков учащались, а при чтении молитв становились всё реже и реже. *«Наконец, остались только медленные дельта-ритмы, с частотой в два-три герца»*, - отмечал в интервью газете профессор Валерий Слёзин. Такое состояние обычного человека бывает лишь во время медленного (без сновидений) сна, либо у младенцев до двух месяцев. У наиболее усердно молящихся людей было отмечено полное отключение коры мозга. После молитвы частота импульсов вернулась к обычным альфа-ритмам (8-12 герц) и бета-ритмам (13-30 герц). Почти все священники утверждали, что во время службы они теряют *«чувство времени»*. Кстати, у медитирующего индийского йога при обследовании наблюдалось учащение биоритмов. Когда его попросили прочесть молитву «Отче наш», ему стало плохо. При исследовании ЭЭГ католического ксендза во время молитвы была замечена тенденция к замедлению ритма, но не настолько выраженная, как при православной молитве. Видимых измерений ЭЭГ не было обнаружено при исследовании сознания обычного мусульманина-мирянина, но мощность альфа-ритма всё же снизилась. Сложнее картина была у дзэн-буддиста: *«сначала подъём ритма, а затем его значительное снижение»*. Учёные назвали этот феномен *«четвёртым функциональным состоянием мозга»* (в дополнение к трём основным: бодрствование, «быстрый» сон и «медленный» сон без сновидений). В четвёртом состоянии (при «медленном» или «молитвенном» бодрствовании) кора головного мозга отключена, а восприятие информации происходит напрямую, минуя мыслительные процессы и анализ. Но это состояние столь же необходимо человеку при гармоничном его развитии, как и три прочие. Во время молитвы человек уходит от реальности, земных забот, происходит разрушение патологических связей в мозгу и в организме.

В истории православия необходимо выделить византийский период. Рассмотрим его на основе монографии **В.В. Бычкова** «Малая история византийской эстетики». Он отмечает: *«византийцы гордились своим ромейским происхождением, но поклонялись Богу древних иудеев, почитали еврейский Ветхий Завет, наряду с Новым, пришедшим также из Изриала, и святейшим местом на земле для них был не отеческий Рим и не мудрейшие Афины, но презируемый их славными предками-воителями Иерусалим»*. Византия была синтезатором восточно-западных культурных и духовных ценностей.

«Раннехристианская эстетика ставила ценности духовные и нравственные выше чисто и собственно эстетических», - пишет В.В.

Бычков. Более того, *«знаки духовной стойкости христианина, выразившиеся в увечьях тела, украшают, по мнению апологетов, тело лучше всяких драгоценностей. Непорчность – большее украшение для человека, чем живопись и золото для стен дома...»*. Поэтому апологеты христианства вводили в эстетику категорию *простоты и естественности*. Одним из важнейших источников византийской эстетики являлась неоплатоническая эстетика и, прежде всего, *«теория красоты Плотина»*. Он выстроил целостную иерархическую систему красоты: от чувственно воспринимаемой красоты материальных предметов через красоту, постигаемую душой (например, природы, искусства) к *«умопостигаемой красоте»*, выше которой – *«источник всяческой красоты – Единое»*. Византийская эстетика различала образ и подобие. *«Бог – исходный пункт образной иерархии, первообраз для последующих отображений. Его первым образом, максимально изоморфным, подобным ему практически во всём, является Логос. Это ещё невидимый и чувственно не воспринимаемый образ. Его образом...выступает разум человека...Сам человек становится только «третьим образом Бога». Это уже материализованный, визуально и тактильно осязаемый образ, достаточно слабо отражающий первообраз. И совсем далеко «отстоит от истины» четвёртая ступень обазов – образы изобразительного искусства»*. В.В. Бычков пишет, что апологеты, по-видимому, различали, *«три основных типа образов»* – *миметические* (подражательные, которым характера высшая степень изоморфизма, они подобны изображению в зеркале); *символические* или *символо-аллегорические* (они условны), и *знаковые* (предельно условные). Многие апологеты II-III вв. отрицали возможность изображения духовных предметов. Например, одним из духовных отцов «иконоборчества» и идолопоклонства был Ириней. Он сформулировал различие между *«образом»* и *«подобием»*.

«Наряду с понятиями красоты и прекрасного ранневизантийская эстетика выдвинула...понятие света». Византийцы устанавливали тесную связь между Богом и светом, а также – между светом и красотой. *«Наиболее полную теорию света в его связи с божеством, красотой и прекрасным, мы находим у автора «Ареопагитик» (этот автор вошёл в историю под именем легендарного ученика апостола Павла Дионисия Ареопагита, жившего на рубеже V-VI вв.). В его картине мира всё подчинено закону высшего порядка, то есть стремлению от множественности к единству. В дальнейшем его теория света оказала влияние и на Древнюю Русь, и на Западную Европу в эпоху Средневековья. «Свет, по его мнению, «происходит от блага и является образом благодати». Он подробно описывает процесс фотодосии («светодаяния»), как информационного посредника между трансцендентным и имманентным уровнями бытия. Поэтому «красота сияет». Но если она поддаётся некоторому описанию, то «свет же принципиально не описуем». Цвет воспринимался византийцами как материализованный свет. Симеон Новый Богослов (949-1022) различал два вида света – для видения внешних предметов и для видения «мысленных*

вещей» - «свет умный», источником которого является Иисус Христос. Высшая ступень познания осмысливается им как слияние световых сущностей объекта и субъекта познания, «душа как бы сама покидает этот мир, прорывается в иные измерения и там объединяется с божественной сущностью». При этом любой праздник – это, прежде всего, «праздник духовный».

В.В. Бычков пишет о византийском **монашестве**, как о религиозном институте для реализации мистического пути познания Бога в IV веке, который во многом противостоял как государству, так и имперской церкви. *«Ещё античная философия научилась различать духовные (душевные) удовольствия и телесные». «Важным показателем приближения к цели в процессе постижения Бога у христиан служило состояние высшего духовного наслаждения – блаженства, которое резко противопоставлялось ими чувственным наслаждениям обывательской жизни».* Поэтому и суровая жизнь инока должна обязательно увенчаться *несказанным вечным наслаждением*. И хотя христианским подвижникам во многом импонировал образ жизни киников, они не принимали отсутствие у них веры в грядущее вознаграждение за эту жизнь (вот где, наверное, высшая «корысть» религиозных людей, которой, кстати, нет у атеистов!). Иоанн Лествичник (VI-VII вв.) различал три основных вида монашества: полное отшельничество и уединение, *«безмолвие»* в сообществе одного или двух братьев и пребывание *«в общежитии»*. Душевные силы укрепляются, когда угасают телесные удовольствия, - считали христианские подвижники. При этом они ещё при жизни достигали не только душевного покоя, равновесия, а в старости их тело даже при постоянных телесных ограничениях сохраняло вид юношеского тела; отмечалась *«приятность»* лица, светлость лика, сохранялись даже зубы. Христианские подвижники часто, особенно после смерти, источали благоухание, а их мощи – *«благовонное миро»*. Хотя встречались и изуверские крайности аскезы. Так, например, *«агиограф Симеона Столпника с умилением сообщает, что подвижник плотно обмотал своё тело верёвкой и ходил так более года; «верёвка въелась в мясо и глубоко ушла в загнившую плоть праведника. И от злосмрадия верёвки никто не мог стоять рядом»...Постель же Симеона кишела червями...».* Важной чертой монаха-подвижника выступала *нестыжательность*. Нил Анкирский, например, считал, что богатство, владение имуществом вызывают споры и распри между людьми, являются причинами грабежей и убийств.

«Молитва есть беседа ума с Богом» - пояснял Нил Анкирский в трактате «О молитве». Во время молитвы надо молиться, во-первых, об очищении от страстей; во-вторых, об избавлении от неведения; в-третьих, о спасении от всякого искушения и оставления. Но высшая цель молитвы – это сверхчувственное и сверхразумное постижение божества в нём самом, полное слияние с ним в акте бесконечной любви и духовного ликования. По утверждению Исаака Сирина (VII в.), высшая стадия молитвы – *«пребывание*

в состоянии духовной молитвы». Важным компонентом истинной молитвы является *дар слёз*. Они – признак глубокого покаяния.

Подвижники древности различали два типа *экстатических состояний* – «образные» или «картинные» пророческие видения подвижников, при которых они замирали; и те, которые открывали в сердце сокровенный свет.

Византийский мыслитель IV в. Афанасий, пишет В.В. Бычков, осуществил, наверное, первую в истории культуры «жанрово-содержательную» **классификацию псалмов**, содержащихся в Книге псалмов, ориентированной, тем самым, на реальную помощь людям в их конкретной жизни. Он выделяет разряды, которые, наверное, «*перекрывают практически все возможные состояния и движения души*»: повествовательный, молитвенный, благодарственный, исповеднический, увещательный, пророческий, хвалебный, жалобный. Поэтические образы псалмов должны не только находить в жизни правильные решения, но и исцелять от таких «*душевных недугов*», как страх, гнев, раздражительность, уныние, скорбь и т.п.

Знаменитый отец греческой церкви IV в. Григорий Нисский видел в мироздании гармонию, которая является «*первичной, изначальной и подлинной музыкой*», к которой человек может быть причастен. Созерцая её, он может врачевать самого себя и гармонизировать свой образ жизни.

В истории византийской культуры можно проследить как период иконоборчества (726-843 гг.), так и иконопочитания (ему был посвящён VII Вселенский собор в Никее в 787 г.). «*Противники икон*, - пишет В.В. Бычков, - *опирались в основном на библейские идеи о том, что Бог есть дух и его никто не видел*». Иконоборцы отвергали, прежде всего, антропоморфные изображения Бога, они считали, что живописное искусство богохульствует против главного христианского догмата о воплощении Логоса. В рядах защитников изображений – известный богослов Иоанн Дамаскин, который разработал теорию образа, сущностной характеристикой которого является *подобие* прототипу при наличии некоторых несовпадений с ним: «*Всякий образ есть выявление и показание скрытого*». Он выделил шесть видов образов: 1) естественные; 2) божественный замысел; 3) человек как образ Бога; 4) символические; 5) знаковые; 6) дидактические (а применительно к изобразительному искусству – миметические). VII Вселенский собор подтвердил, что невидимого Бога изобразить невозможно, но можно изображать на иконах воплотившегося Христа. Более того, живописные изображения, в отличие от чтения и слова, которые доступны не каждому, как и книги, способны повествовать и проповедовать об истинных событиях. Как отмечает В.В. Бычков, в силу веры в истинность божественного воплощения, «*изображение...играло для иконопочитателей практически роль документальной фотографии*». «*Не случайно христианская традиция начинает бесчисленный ряд изображений Христа с «нерукотворных образов», сделанных по легенде самим Иисусом путём прикладывания к своему лицу матерчатого платя, на котором и запечатлевалось его точное*

*изображение... Не случайно окончательная победа иконопочитания в Византии празднуется церковью как «триумф православия». Но при изображении религиозных сюжетов поощрялись не экспрессивно-натуралистические и реалистические черты, психологизм, динамика, а, напротив, обобщённость, условность, символизм, статика, самоуглублённость, этикетность и каноничность. Наиболее значимые фигуры композиции (Христос, Богородица, святые) изображались обычно во фронтальном положении. В профиль изображались, как правило, отрицательные (Иуда, сатана) и второстепенные персонажи и животные. Художественное пространство было по-своему *вневременным* и *внепространственным*. Системами носителей света в византийской живописи были золотые фоны, нимбы; особые приёмы высветления ликов и краски. «Храм с происходящим в нём действием представлялся византийцам сложным сакрально-символическим феноменом, реально объединившим небесный и земной уровни бытия, и приобщающим верующих к горнему миру и к самому Богу».*

Художественная культура Византии X-XV вв. развивалась по пути поиска компромисса между крайностями аскетического и мирского направлений. Признавалось, в частности, что душа возникла вместе с телом и только благодаря ему может выразить себя и осуществить свои цели. Новый период византийской культуры во многом восстановил в правах нерелигиозную эстетику. Большое внимание искусству и красоте слова уделяют в этот период византийские историки (прежде всего, Михаил Пселл). Историк, по его мнению, должен быть правдив и беспристрастен. В.В. Бычков полагает, что на поздней византийской эстетике отразилась общая тенденция к поляризации духовных движений в культуре палеологовского времени: распределение духовных сил между гуманистами и исихастами. Если первые тяготели к секуляризации культуры, то исихасты проповедовали сугубо индивидуальный путь мистического делания и духовного наслаждения, которые могут быть доступны и мирским людям, ведущим жизнь согласно евангельскому учению. Но те и другие наделяли особой ценностью *непреходящее*.

С падением Константинополя в 1453 году и окончательной гибелью империи ромеев и даже раньше, с X века, основным накопителем духовной энергии православного мира стал Афон. В.В. Бычков пишет: *«Православные греки, македонцы, сербы, болгары видели в Афоне символ грядущего освобождения от власти иноверцев, получали со Св. Горы всё необходимое для поддержания христианского благочестия...»*. Афон был и для Древней Руси важным источником духовности, которая имела там свой большой монастырь и ряд скитов.

Почти любая духовная практика, включая молитву, эффективна для поддержания душевного равновесия, она помогает при разрешении самых разнообразных жизненных проблем. Она может помогать и

больным людям, прежде всего, психически больным. **Методика выживания и врачевания больного духа** представлена в книге митрополита (архимандрита) **Иерофея Влахоса** «Православная психотерапия». Рекомендую читателям встретиться с этой книгой, чтобы лучше заглянуть в глубину собственной души и обрести новые силы для жизни.

Отец Иерофей пришёл к выводу, что душевные расстройства нашего времени *«происходят главным образом от помыслов, помрачения ума и нечистого сердца»*. Для написания книги он, в первую очередь, использовал сочинения отцов-исихастов, *«именуемых трезвенниками, не пренебрегая, разумеется, и сочинениями так называемых общественных отцов, посвятивших себя общественному служению»* (в частности он использовал творения отцов «Добротолубия»). Основное отличие христианства от философии, считает Отец Иерофей, заключается в том, что философия – плод человеческой мысли (то есть «догадки»), а христианство – *«это откровение Божие»* (то есть «пророчество»). **Цель христианства - «достичь блаженного состояния обожения»**. Но чтобы созерцание Бога не оказалось для нас *«огнём посядающим»*, но животворящим светом, **от человека требуется очищение. Это-то очищение и исцеление является делом Церкви»**. Таким образом, православие – это, по сути, врачебная наука. *«Под лечением души понимается в первую очередь лечение и освобождение ума»*, так как в результате отпадения от Бога, ослабления связи с ним произошло умертвление ума, естество человека заболело грехом, стало нечистым. Ссылаясь на преподобного Максима, Отец Иерофей, пишет: *«нечистота проявляется в четырёх вещах: «во-первых, в ложном знании; во-вторых, в неведении чего-либо всеобщего...в-третьих, в страстных помыслах; в-четвёртых, в соизволении на грех»*. Преподобный Максим разделял духовную жизнь на три этапа: *«деятельное любомудрие, естественное созерцание и мистическое богословие»*. Согласно другому подразделению, **духовная жизнь состоит из делания** (это телесный пост и бдение, псаломопение и молитва, молчание) **и созерцания** (это «видение ума»). *«Когда ум становится храмом Духа Святого, мы говорим, что лечение было успешным»*. Лишь святые – те, которые уже исцелены и являются богословами, могут лечить других.

Способ и курс лечения включает в себя: веру в правый путь к исцелению и духовному здравью; ощущение наличия болезни путём самопознания и самоуничтожения, которое является *«мысленным гнѐтом»*; наличие врача-целителя (это священник, духовник). **Православное лечение – это путь православного благочестия. Его методом является, прежде всего, подвижничество.** Поскольку у человека пять чувств, поэтому и подвигов подвижничества пять: бдение (подчинение зрения), богомыслие (слух), молитва (обоняние), воздержание (вкус) и безмолвие (осязание).

Три степени священства (диакон, пресвитер, епископ) связаны с тремя основными **ступенями духовной жизни:** очищение, просвещение и

обожение. В православии существуют особые требования к священству, которые и излагает Отец Иерофей в «Православной психиатрии».

Развивая методы православной психиатрии, Отец Иерофей рассматривает понятие «душа» и процесс её исцеления, а также - связь образа Божия с душою, умом, сердцем и мыслью (помыслами), способы их исцеления. **Душа сотворена вместе с телом, и они не могут существовать отдельно.** Она *«умна, разумна и духовна»*. При этом: *«в разумной части действуют помыслы; в раздражительной – зверские страсти, в вожделевательной – скотские похоти, в уме – мечтательные воображения, в рассудке – мысли»*. *«Душа мертва, если она не действует по естеству»*; мёртвый человек – это плотский и душевный, то есть поступающий по человеческому обычаю, ему недостаёт действия Духа Святого. **Исцеление немощной души**, оживление мёртвого ума, очищение нечистого сердца, как пишет Отец Иерофей, достигается через аскетические предписания Церкви: воздержание, любовь, молитву и хранение ума от *сатанинских прилогов*, приходящих через помыслы.

Многие православные (и не только!) авторитеты отмечают **особое значение в жизни человека сердца, необходимость связи с ним ума**. Как считал Святитель Григорий Палама, *«сущность души – это сердце; энергия же её «состоит в помыслах и мыслях»*. *«Немощь и лечение души сводятся главным образом к немощи и лечению ума, сердца и помыслов»*. При этом: *«покидая сердце и отступая от Бога, ум болеет и страдает, при этом мертвоет и вся душа»*. **Болезнь ума (помрачение)** заключается в ослеплении тремя страстями: сребролюбием, тщеславием и желанием удовольствий. Другое болезненное состояние ума – *«это окаменение, безболезненность и безчувствие»*. **Исцеление немощного ума** достигается его хранением, соблюдением (**«трезвением»**). Заметив дурной помысел, следует воспротивиться ему и призвать Христа.

Доктор медицинских наук, **Вячеслав Максимович Успенский** (статья «Загляни в своё сердце», газета «Русь державная», № 8(240), 2014) разработал теорию информационной функции сердца и практику её использования с целью диагностики заболеваний внутренних органов. Эта теория, по сути, исследует значение сердца в свете духовного и врачебного наследия **святителя Луки** (он же – профессор, хирург **В.Ф. Войно-Ясенецкий**) и его труда «Дух, душа и тело». Святитель Лука связал религию и медицинскую науку, он рассматривал *«сердце как орган высшего познания, восприятия духовных воздействий, общения человека с Богом»*, в сердце *«престол благодати, ум и все помыслы душевные»* (все эти свойства имеют отношение не к плотскому сердцу, то есть оно выполняет и информационные функции). В.М. Успенский своими исследованиями показал, что импульсы, которые рождаются в сердце, - это, прежде всего, сигналы, достигающие каждой клеточки организма, способные передавать информацию. Ему удалось разработать **технология информационного анализа электрокардиосигналов для диагностики различных заболеваний**

(диагностическая система «Скринфакс»). При этом при диагностике любого заболевания приходится *«внедряться в духовный мир человека»*, так как любая болезнь связана с нарушением духовных законов, прописанных в том же Евангелие. При таком подходе работа врача значительно углубляется, приобретает духовное, психологическое измерение.

Исцеление сердца, по убеждению Отца Иерофея, достигается покаянием, сокрушением о собственной греховности (проявляет себя как *боль сердца*, которая часто сочетается с рыданием), в результате которого путём молитвы возникает надежда и умиление. Слезы в православии есть знак жизни, признак возрождения человека, хотя бывают и *слёзы прелести*.

*«Главную роль в болезни души и её лечении играют **разум и помыслы**»*. Падший разум, как указывает Отец Иерофей, вторгается в три области: в наши отношения с Богом; в отношения человека с самим собой; в наши отношения с другими людьми. Мы должны ограничить разум и открыть ум. **В обуздании разума главную роль играет послушание воле Божией**. В разумной части души действуют так называемые *помыслы* (существуют и благие помыслы), с которых и начинается совершение *грехов*. Когда грех повторяется многократно, то он превращается в *страсть*. *Помыслы* получаются из трёх источников: чувств, памяти и полносочия тела. **Сколько страстей, столько и помыслов**. В основном, их восемь: чревоугодие, блуд, сребролюбие, гнев, печаль, уныние, тщеславие, гордость. Есть помысел хулы. Святые отцы дают, своего рода, схему развития помыслов, которые берут начало в страстях, лежащих в душе, затем они борются с умом, понуждая его к греху. Этот этап называется *искушением*. Затем может совершаться грех. При его повторении возникает привычка. **Лечение помыслов** осуществляется *трезвением, безмолвием, отсечением дурных помыслов*. Существует и способ лечения через *труд и подвижническую жизнь*. Избавиться от помыслов можно и *«возделывая различные добродетели»*, *«возвращая добрые помыслы»*. **Страсти**, по учениям Отцов Церкви, *«представляют собой извращение душевных сил»*, то есть жизнь по страстям противоестественна. Отец Иерофей в своей книге приводит несколько классификаций страстей, он убеждён, что *«страсти – это ад»*. За подвиги в добродетели человек получает **бесстрастие** и **ведение**. Лечение страстей – это возвращение их в первоначальное состояние. Прежде всего, от человека требуется **самопознание**, то есть понимание истинного своего духовного состояния. Оно тесно связано с **покаянием** и **исповедью**. **Очень важно для психического здоровья не затворяться в себе, а открываться** (то есть не каждое уединение благотворно само по себе). Разумная часть души очищается чтением и молитвою, а страстная – любовью и воздержанием. Каждая страсть лечится по-своему. Например, чревоугодие лечится воздержанием; блуд исцеляется сокрушением сердца; сребролюбие – нестяжанием; гнев – незлобием; печаль – путём обращения в печаль покаянную; уныние лечится только молитвою; тщеславие – отказом от дел, которые могут заслужить похвалу; гордость лечится смирением. Святые

Отцы описывают последовательность, в которой следует бороться со страстями. **Бесстрастие** по учению Отцов Церкви *«есть неподвижность души на худое»*. Оно связано с любовью и является жизнью, движением. *«Стремление к переживанию любви отгоняет все страсти»*, то есть надо стремиться полюбить одинаково всякого человека.

Одним из основных методов лечения души в православии является **безмолвие**. *Телесное безмолвие* – это обуздание тела; *духовное безмолвие* состоит в свособности не воспринимать никакой искушающей прелести. *«Безмолвие – это самая активная деятельность, протекающая в неизвестности и молчании»*, - пишет Отец Иерофей. *«Исихазм – это жизнь в безмолвии»*. Это движение существовало с первых веков жизни Церкви. Термин **«исихазм»** означает также способ сосредоточения ума в сердце.

Православная гносеология – это, прежде всего, **ведение**, которое хоть и отличается от веры (она утончённое ведения, которое ничего не может сделать без исследования), но зато по учению Преподобного Исаака Сирина *«ведение утончённое вещей чувственных»*. Он говорит о трёх *ведениях*. *Телесное ведение* - это знания о мирских делах без попечения о божественном. *Душевное ведение* – это путь через *безмолвие*. *Духовное ведение* – это ведение Святых Отцов, при котором душа созерцает нетварный свет, оно истекает из божественных откровений.

На мой взгляд, **выживанию человечества в сложных условиях, помимо традиционных духовных методов, способствовала и христианская экономическая этика**. Применительно к монастырскому хозяйству и отношению к собственности, богатству мы её неоднократно представляли. В сборнике материалов международной интернет-конференции «Христианские начала экономической этики» (М., 2001) представлены материалы как духовных лиц, учёных-экономистов, так и представителей бизнеса, предпринимателей, по проблемам: соотношение нравственности и экономической выгоды; соотношение общественного служения, помощи «ближнему» и личных интересов. Протоиерей **Всеволод Чаплин** отмечает, что официальная церковная позиция по экономическим вопросам была выражена в «Основах социальной концепции Русской Православной Церкви», принятых Юбилейным Архиерейским Собором. Поскольку *«Церковь не может уклониться от начертания собственного идеала, в испорченном грехом мире полностью нереализуемого»*, необходимо признать относительность права собственности и полезность отказа от неё, поскольку *«первейшей целью труда является не приобретение материальных благ, а служение ближнему и самовоспитание»*. Однако и *«принципиальное отвержение возможности экономической деятельности Церкви»* может поставить её в финансовую зависимость от властителей или *«небескорыстных «спонсоров»*.

Тем не менее, в истории христианства отношение к собственности, как и к создающему богатства труду, неоднократно менялось. *«Мужии апостольские»* (ученики апостолов Христа и их ученики) и апологеты

христианства во II-III вв. во многом были ориентированы на ожидание второго пришествия Христа, то есть, были сосредоточены *«на жизни небесной и вечной, а не земной и временной»* (материал Татьяны Коваль в сборнике). Они отменяли мирские, земные интересы, которые *«рассматривались как лишённое смысла бремя»*. Эсхатология отсекала не только *«чувство истории»*, но и миссию христиан по отношению к обществу и культуре. Высшими ценностями были этические ценности и праведность жизни христиан, *«их готовность умереть за веру»*. Внутренний мир человека, а не проблемы социального неравенства занимали мужей апостольских и апологетов. Но главенствовало представление о мире как благом, хотя и грешном, Божьем творении, поэтому Бог является единственным полноценным собственником всего и подателем всех благ. Кроме того, требовалось делиться с ближним своей собственностью, *«раннехристианские общины практиковали обобществление имущества»*, хотя и запрещалось покушение на чужую собственность (пожертвования должны быть добровольными). Высшим и истинным богатством являлся Бог и особое, *«христианское мироотрицание»*, должное соотношение духа и плоти. Но богатство и собственность представлялось тяжёлым искушением и бременем не для всех авторитетов христианства. Некоторые (например, Климент Александрийский) утверждал *«нравственную нейтральность собственности и богатства»*, так как для достижения вечной жизни *«необходимо достойное прохождение земной жизни»*, что требует не только духовной, но и вещественной пищи. Ведь *«бесчисленные заботы порождает не только богатство, но и бедность, если кто не умеет переносить её»*, - уточняет Климент Александрийский.

Вопросом совместимости капитализма с православной точкой зрения задаётся в сборнике «Христианские начала экономической этики» Николай Гвоздёв из США. Он рассматривает собственность с позиций ответственности, то есть она *«может быть оправдана только её использованием: накормите голодных, помогите бедным и дайте всё нуждающемуся»*, поэтому богатство не осуждается автоматически, а *«производительный труд является необходимой частью человеческого опыта»*. Безделье осуждается, а самодостаточность – идеал христианского мира. Заработная плата и цены на товары должны быть справедливыми, их *«социалистическая»*, то есть общественная регуляция, осуществлялась православными обществами издавна (например, в Византийской империи). Но жадность при этом может проявляться как у капиталиста, так и у социалиста, призывающего отнять имущество у соседа.

«Системное понимание экономики на основе христианских ценностей», то есть *«высокоорганизованной системы библейского комплекса»* рассмотрено экономистом Виталием Кандалинцевым. Управление экономикой Бог осуществляет посредством: законов (правил хозяйственного поведения людей); благословения (в виде дарования Богом человеку особых способностей или возможностей); помощи (посредством

вразумления, наставления); императивного воздействия и сдерживания. В. Кандалинцев рассматривает *«трехуровневую реальность»* библейского комплекса: *область отношений человека с Богом; экономическое пространство отношений людей между собой; технологическое пространство отношений людей с природой*. В соответствии с тремя уровнями реальности существуют и три цели: *обретение людьми спасения через веру в Иисуса Христа; достижение гармоничных отношений между людьми; достижение гармонии людей с природой*. Историческое развитие *«библейского духовно-экономического комплекса»* прошло этапы: *апостольская эпоха и дезинтеграция рабовладельческой системы* (внедрялся принцип запрета рабства и экономическая норма наёмного труда – II-III век), *феодалная частная собственность и товарообмен* (XI-XV века); период первоначального накопления капитала и предпринимательная деятельность на основе протестантской этики, как служение Богу в соответствии с личным призванием. В этот период бурное развитие технологической сферы сопровождалось *«отставанием в социально-экономической сфере, где не были должным образом реализованы имманентные библейскому комплексу принципы социального регулирования»* (конец XVI – начало XX века). В. Кандалинцев делает вывод, что обострение социальных противоречий в этот период вовсе не говорит о том, что капитализм – аномальный строй. Тем более, что *«практическое решение проблемы социального регулирования и учёта циклического характера развития экономики в странах Запада произошло позднее, после Второй мировой войны»*. Этот автор делает попытку примирить общество с рыночным хозяйством, частной собственностью и накоплением капитала, так как идеальное народное хозяйство не может отождествляться с монастырским общинным хозяйством, а *«сущностной основой капитала является благодать Божия»*. Три силы, осуществляющими развитие библейского духовно-экономического комплекса, являются: Церковь, предприниматель и государство.

Менеджер и экономист Андрей Глаголев рассматривает *христианскую экономику как парадигму экономики третьего тысячелетия*, призванную преодолеть *острейший структурный кризис* в нынешней России. Такая экономика предопределена для России, *«богоизбранностью народов России»*, которая связана с её географическим положением на стыке Европы и Азии, обширной территорией, богатыми природными ресурсами и тяжёлыми природными условиями. Для реализации *христианской экономики* в России основными задачами станут: *«поиск талантов Божиих»*; развитие частного предпринимательства и церковной экономики. Для этого необходимо создать *сильный государственный сектор* путём национализации естественных монополий, социально направленным бюджетом и за счёт возврата рублю его былой мощи.

Доктор экономических наук, Почётный машинстроитель Российской Федерации **Иванов Анатолий Васильевич** из Москвы в брошюре «Экономика Великих Божественных Заповедей» даёт, во-первых, их

«экономическое толкование». Во-вторых, он обосновал необходимость их соблюдения не только с целью повышения нравственности общества, но и для экономической выгоды. Например, нарушение Первой Заповеди, которая запрещает человеку поклоняться кому-либо другому, кроме Бога, формирует *«гипертрофированное прагматично-финансовое сознание»*, а следование Второй Заповеди (о создании кумира) не позволяет делать деньги или какие-либо другие потребности целью жизни. Запрет неуместного произнесения имени Господа (Третья Заповедь) не позволяет освещать его именем любые земные дела, включая войны. Почитание дня субботного (Четвёртая Заповедь) опирается на необходимость соблюдения ритма жизни и смены занятий, *«светлого наполнения свободного времени»*. Выполнение Пятой Заповеди о почитании отца и матери предписывает не только экономическую и моральную заботу о предках, но и уважение к их традициям. Шестая Заповедь *«Не убий»*, как полагает А.В. Иванов, не разрешает и *«тихие»* убийства, среди которых и *«экономическое убийство»* (оно может осуществляться за счёт несправедливых законов, непосильного труда и эксплуатации, несправедливого распределения вознаграждения за труд). Седьмая Заповедь *«Не прелюбодействуй»*, по сути, предписывает соблюдать меру во всём, не превышать свою норму траты энергии и сил (*«норма – важная экономическая и моральная категория»*). Восьмая Заповедь *«Не кради»* направлена как против материальных, экономических краж, так и моральных, энергетических. Девятая Заповедь о запрете на ложные свидетельства, которые наносят вред не только экономике, позволяет *«мечтать об открытом мире»*. Десятая Заповедь пресекает стремление к зависти, что, по сути, позволяет каждому идти по жизни своим путём и формирует общение, основанное на сотрудничестве между людьми.

Необходимо сказать о путях самосовершенствования в исламе. Прежде всего, это непрерывное обращение к Корану как к Священному писанию, и молитве, строгое исполнение предписаний шариата, что уже отмечалось в разделе 1.4. Востоковед А.А. Хисматулин в книге «Суфизм» пишет: *«Коран представляет не только текст как таковой, но и – с помощью паузальных значков – тесно связанную с ним регуляцию дыхания, которая реализуется только в чтении конкретным верующим человеком... мусульманская традиция величает Коран «говорящим наставником», а в православной традиции есть такое выражение, как «творить молитву». С одной стороны, человек творит текст, вдыхая в него свою душу, с другой – текст организует человека по своим божественным законам, выводя его, при соблюдении определённых условий, на уровень над-языкового духовного общения».*

Сейчас, когда принадлежность к исламу иногда вызывает подозрение в экстремизме, надо уметь отличать его экстремистские формы от традиционных; но даже в традиционном исламе могут быть выделены как чисто религиозные, так и политические аспекты. Г.Д. Джемаль в работе

«Давид против Голиафа» пишет: *«политический Ислам отрицает спекулятивную экономику, социальную несправедливость, узурпацию знаний в руках класса избранных правителей, то есть всё то, что составляет главные механизмы западной Системы. Система в ответ разрабатывает план нейтрализации политического Ислама».*

В журнале для педагогов (№ 1, 2014 г.) «Исламская культура» в тексте выступления Президента РФ В.В. Путина в г. Уфе 22 октября 2013 года отмечается *«верность российских мусульман своим историческим традициям, партнёрским отношениям с представителями других религий, прежде всего с Русской православной церковью».* В журнале рассматривается культурно-образовательный аспект мусульманства, в котором умственная подготовка человека никогда не отрывалась от духовно-нравственной. Исламские школы Корана (*медресе*) обучали религиозным наукам, таким, как *шариат* (свод Божественных законов), *аль-усуль* (основы исламской религии), *фикх* (исламская юриспруденция) и т.п. Изучение Божественных законов основывалось на тщательном изучении Корана и комментариев к нему (*тафсир* и *тавил*), преданий Пророка (*хадисы*) и священной истории ислама, связанной как с Кораном, так и с хадисами. Исламская научная традиция стала наследницей многих античных наук и философии, включая греческую, сирийскую, санскритскую и другие. Ислам унаследовал также многие элементы вавилонских и эллинских эзотерических знаний (статья «Исламское образование...» Сейида Хосейна Насра). Арабский язык на протяжении многих средних веков являлся самым важным языком в мире, «основным «хранителем» античных наук вплоть до нынешнего дня». Шейх аль-Ишрак Шихаб ад-Дин **Сухраварди** основал школу «Озарение» (*аль-Ишрак*). Он считал, что «источником познания является свет (*нур*), а субстанция мира представляет собой градацию света и теней». Школа Сухраварди процветала и имела много последователей в VII-XIII вв. Сейид Хосейн Наср отмечает, что сейчас, когда «мир пребывает на грани уничтожения» и науки почти не используют знаний высшего порядка, «они чужды идеям Божественного и природного единства», «исламская наука всё же обладает посланием, обладающим существенной исторической важностью». «Хадисы сообщают, что со времён Адама до времён Мухаммада Бог послал народам 124 тысячи пророков (в некоторых источниках говорится о 224 тысячах)» (Сатико Мурата, Уильям К. Читтик «Мировоззрение ислама»). За это же время на землю Бог отправил 313 (или 315) посланников. Понятие «пророк» (*наби*) уже понятия «посланник» (*расул*). Посланники являются основателями религий, а пророки их только реформируют или изменяют, растолковывают значения их писаний. В данной статье отмечается, что первым Пророком и Посланником был Адам, последним – Мухаммад. **Пять посланников, основавших главные мировые религии** («с точки зрения иудео-христианско-исламского универсума») – это: **Нух (Ной), Ибрахим (Авраам), Муса (Моисей), Иса (Иисус) и Мухаммад.** Всё, что получают в Залог от Бога люди (это всё, что

они имеют), они будут должны ему вернуть, как это должны сделать и другие творения. Врождённой природой человека является ислам, который предписывает служить лишь Богу, но не приобщать к Нему другие реальности. Ибис (Сатана) не властен над праведными мусульманами. **Молитва**, как обращение человека к Богу, - выполняет множество функций и может совершаться везде, а не только в мечети. *«В исламе под словом «молитва» - пишет Захра Керимова в журнальной статье «Молитва в исламе», - «обычно подразумевают как ежедневную пятикратную молитву (по-арабски **саяят**, по-персидски **намаз**), так и произвольную молитву (**дуа**), которую ещё называют мольбой».* Большое значение в исламе придаётся **закяту**. Это – обязательные пожертвования в пользу нуждающихся (существуют также добровольные пожертвования «садака»). Закят способствует очищению не только души, но и имущества. *«С точки зрения ислама богатство есть благо, однако оно же (как и наличие зла) является и средством испытания...»*, - сообщается в статье Марата Хайретдинова в журнале «Исламская культура». Закят необходимо раздавать искренне, а не на показ, но он выплачивается лишь с излишков; сборщикам закята запрещается брать в его качестве лучшее и то, что дорого людям. Пожертвования не принимаются с имущества, добытого посредством обмана. Поскольку мусульманские банки запрещают процентные ставки, средства, набравшие по процентам в обычных банках, подлежат полной раздаче.

Особый, экстремальный путь духовного подвижничества в исламе представлен в суфизме (исламской мистике). Реальная эволюция исламского мистика отражается в **сочетании активного и пассивного переживания духовного знания**: стоянка - состояние (*макам-хал*); приобретённое - дарованное свыше (*макасиб-мавахиб*); внутренняя борьба - наблюдение божественных проявлений в себе (*муджахада - мушахада*) и т.п.

Активный путь достижения божественного избрания сулук в суфизме подразделяется на стоянки (*макам, манзил*), которые надо проходить строго последовательно путём личных усилий (*макасиб*) в борьбе с мирскими путами своей души (это внутренний, духовный *джихад*). Суфии разных эпох указывают 7, 17 и даже 100 стоянок. При этом *«бинарные экстатические состояния словно повторяют друг друга на каждой новой стоянке, расширяя свой диапазон, подобно расходящимся волнам от брошенного в воду камня или возрастающей амплитуды синусоиды. Каждая последующая стоянка вызывает к жизни те же самые эмоции, но на более высоком уровне...меняется и время ощущений...»*.

А.А. Хисматулин отмечает: *«Экстатические эмоционально окрашенные состояния выступают в теоретических разработках суфиев парами с разными полюсами, например, страх перед Богом (*хауф*) и надежда на Него (*раджа*), внутреннее сжатие (*кабд*) и расширение (*баст*) и т.п. Взаимодополняя друг друга, они как бы расшатывают духовное равновесие мистика, заставляя наполняться ими, прочувствовать до конца и, пережив, отбросить, освобождая место для следующей пары. В конечном счёте,*

обретя состояние Фана (исчезновение, гибель), освободившийся от всех чувственных переживаний мистик превращается в пустую чашу, которая наполняется божественной любовью и преисполняется божественным знанием».

«Бинарность» присуща также организационной форме мистицизма в исламе (учитель-ученик; отец-сын; дух умершего-дух живущего).

Стадии путешествия к Абсолюту, как отмечает **Лале Бахтияр** в книге «Суфий: Образы мистического поиска», это: 1. Ворота. II. Двери. III. Поведение. IV. Нрав. V. Принципы. VI. Долина. VII. Мистические состояния. VIII. Святость. IX. Реальность. X. Высшая цель. Суфии говорят: **«Начало любви – искания, а конец – покой»**. Достигая каждой новой «стоянки», мистик сохраняет знание всех предыдущих стадий.

Во всех суфийских братствах подчёркивается различие между теми, кто находится на «стоянке» опьянённости (*сукр*), и теми, кто находится на стадии трезвости (*сахв*). Первое состояние характеризуется утратой здравомыслия и самоконтроля, *«душа опьянена вином постижения божественности – и распротёрта, восхищена созерцанием Бога»*. Большинство суфиев полагают, что опьянённость – лишь начало единения. Совершенное единение достигается в трезвости, *«когда «Я», вернув себе самосознание, постигает себя как зеркало, в котором божественная сущность отражает саму себя»*.

В суфийских представлениях о Боге главным, наверное, является **идея единства бытия (*вахдат ал-вуджуд*)**. Пророки олицетворяли различные грани Божественного знания. Единство Бытия проявляется на трёх уровнях – Абсолюта, Имен (архетипы), феноменального мира.

Абсолютное Бытие не имеет источника, кроме самого себя. Мир не имеет истинного бытия, сам по себе он ничто. В человеке соединено Божье и тварное. Мир – макрокосм, человек – микрокосм. На вопрос: *«Можно ли постичь суть абсолютного бытия. Истину?»* – суфии отвечают: *«И да, и нет»*. Бог – Истина не постижимы разумом (знаменитая притча о слоне), хотя суфии не отрицают ценности рационального знания. Но *«рациональное знание несовершенно в сравнении с «прямым» видением Истины»*.

Поводырь суфия в постижении истины является любовь, эмоции, будоражащее воображение. Сердце является вместилищем Божественного и органом мистического познания.

Если для правоверного мусульманина пятикратная ежедневная молитва – *«ключи от рая»*, то суфий иногда предпочитает молчаливое обращение к Богу, то есть **упоминание имени Бога (*зикр*) может производиться вслух или про себя**. Выпрашивание благ является проявлением торгашества. Музыка и танцы запрещены для большинства, так как вызывают *«страсть к бренному миру»*, но они желательны для избранных. Внешнему паломничеству в Мекку предпочтительнее паломничество в глубины собственного сознания. Пост, как и культ голода, бедность, жизнь на подаяние, воспринимался суфиями как составляющие пути к Богу.

Предопределение при этом не противоречит ответственности человека за своё поведение. **Свобода воли – милость Божья.** Бог всеблаг, зло относится лишь к субъективной категории. Сатана провоцирует людей на плохие поступки, он – часть вечной силы, желавшей зла, но творящей благо. Право на свободное суждение обреталось лишь после прохождения пути самосовершенствования. Приближение к Богу возможно лишь на пути самоотрицания, «бессамость» - цель Пути, *«ибо она есть не что иное, как достижение Самости»*. *«Умри прежде, чем умереть»*, - говорит Пророк.

На самом деле существует только Бог, хотя он выше существования и несуществования. *«Несуществование есть Божья мастерская, где он производит вещи и придаёт им существование»*.

Любовь существует для того, чтобы её реализовывали, объект любви суфия трансцендентен этому миру и миру потустороннему. Любовь есть атрибут Бога, но не тождественна Ему. Индивидуальные проявления любви являются источниками движения к Богу. Влюблённый руководствуется не трезвым разумом, а замешательством, безумием. На пути Любви переживается как единение, так и разлучённость, которая является источником страдания. Тоски, страдания, боли не следует избегать. Образ Возлюбленного ниже Самого Возлюбленного.

Французский исламовед **Анри Корбен** в монографии «Световой человек в иранском суфизме» описывает достижение состояния *«светового человека»* как процесс возврата частного к целому. *«Световой человек»* в его понимании – наш небесный или духовный двойник, *«свидетель в небе»* и *«сокрытый наставник»*, то есть пребывающая в каждом из нас частица света, которая стремится соединиться со своим целым, с *Целокупным* или *Всеобщим Светом*. Разные авторы этот процесс описывают по-разному. Чаще всего идёт описание освобождения из плена тёмной материи и странствия к свету через слои мрака, либо говорится о зачатии, росте и рождении *«духовного младенца»*.

Как пишет в предисловии к переводу книги А. Корбена Янис Эшоте, правильно определить стадии духовного восхождения и развития можно на основании созерцаемых мистиком *цвето-световых феноменов*, наблюдаемых им внутренними (сверхчувственными) очами. Каждый этап духовного роста соотносится также с духовной сущностью одного из семи великих пророков, от Адама до Мухаммада. *«Измерение сверхсознания символически возвещается «чёрным светом», соответствующим у Наджма Рази и Мухаммада Лахиджи высшему этапу духовного становления; у Симнани он знаменует самый опасный отрезок инициатического пути, непосредственно предшествующий последней теофании, возвещаемой зелёным цветом»*, - пишет А. Корбен. Автор предисловия к его книге (Я. Эшоте) считает такое утверждение упрощением, так как сверхчувственные восприятия не тождественны тем или иным чувственным (в данном случае цветовым образам и восприятиям), хотя, конечно, духовные этапы часто

сопровождаются теми или иными чувственными феноменами (невольно приходит на ум параллель с отличием православия от католицизма).

А.А.Хисматулин в книге «Суфизм» выделяет следующие **школы исламского мистицизма**:

1) Метод *мурабака*. Предполагает наблюдение и контроль за движениями души, намерениями и поступками, отказ от лицемерия и показной набожности, презрение к мирским благам и упование на Бога. Существовали специальные психотехнические упражнения по концентрации внимания и мысленной связи с духовным партнёром.

2) Метод *муджахада* (внутренних усилий, борьбы). В отличие от созерцательного метода *мурабака* предполагал активные действия, подвижничество.

3) Метод *маламати*. Сочетание созерцательных практик и активных действий. Последователи культивировали в себе предельную искренность в поступках, отказ от лицемерия, отказ от признания и почёта. Некоторые умышленно становились изгоями, нарушали религиозные заповеди.

Путь постижения божественного возможен четырьмя путями: 1) после смерти для тех, кто вёл праведную жизнь; 2) во сне, что доступно каждому; 3) путём, который доступен святым, пророкам, то есть лицам, приближенным к Богу; 4) путём исламского мистицизма (суфизма), требующим больших личных усилий.

«Высшая степень чистоты сердца определяется отсутствием осознания отношения между «я» и «не-я», то есть когда мистик начинает воспринимать весь мир в себе, а себя – разлитым во всём окружающем мире. Это состояние именуется в суфизме фана, то есть исчезновение, растворение, гибель», - отмечает в книге «Суфизм» А.А. Хисматулин. **Фана** равнозначна второму, духовному рождению мистика; возможны пограничные, маргинальные состояния. Сопутствующим состоянием *фаны* является духовное видение (*ал-басира*). Исчезновение может происходить двумя путями: со смертью животного духа (например, в момент физической смерти), либо путём его разбухания (он при этом теряет плотность и перестаёт быть оболочкой), на человека обрушивается неведомый поток информации, наиболее тренированные могут покидать физическое тело и перемещаться в пространстве и времени. Различают также три подвида телесности: плотной телесности, тонкой и наитончайшей (светоформы) телесности. Выделяются также: ангелы, на которых возложены земные дела; небесные ангелы и ангелы, приближенные к Всевышнему.

Первым шагом мистического пути является инициация или посвящение, когда между шейхом (или духом) и неофитом возникает духовная связь (*нисбат*). Она устанавливается через область сердца благодаря активному духовному захвату или охвату божественным (*тасарруф*) со стороны шейха. Ученик испытывает при этом экстатическое опьянение. *«Основными компонентами любого конкретного пути обучения являются такие основные духовно-религиозные упражнения, как*

богопоминание (зикр), рецитация канонических текстов (хатм), концентрация внимания на духовном партнёре (таваджжух), удержание духовной связи от вмешательства посторонних мыслей (муракаба) и некоторые другие». Закр включает в себя и культовые действия, может происходить тихо, про себя или громко. Различается также **три степени включённости сердца**: проговаривание ради проговаривания; временная вовлечённость сердца; полный охват сердца *зикром*. Существует также практика рецитации канонических текстов (хатм) для достижения изменённых состояний сознания (ваджд), а также прослушивания сложившихся локальных текстов (стихов, прозы и т.п.) (*сама*).

Кстати, **проблема душевного здоровья, с позиций совершенствования сознания**, рассматривается не только в православии или в индийских традиционных системах. Суфизм также уделяет этому большое внимание. Своего рода, правила «здорового образа жизни» на основе одной из традиций исламского мистицизма (суфия линии Накшбандийя) даются в книге суфийского духовного наставника Усмана Музаффара Хаджи «Уроки чтения сердцем. Суфийские секреты здоровья». Он выделяет четыре стоянки, то есть этапа духовного развития. Это *нафс* (соответствует эгоизму, животным потребностям); *калб* (сердце, эмоциональность); *руух* (дух) и *курб* (близость к Всевышнему). Иногда к ним добавляется стоянка *сирр* (божественных тайн). «Человек, достигший стоянки *сирр*, не стремится ни к чему: ни к славе, ни к успеху. Человек, оказавшийся на уровне *сирр*, весь пропитан грустью, ибо он находится на границе материального и божественного миров. Это неизбывная тоска путника, которому до желанного дома осталось полдня пути, но он вздыхает и возвращается назад, в Путь» (как это состояние напоминает стремление к освобождению от страданий в буддизме!).

Чтобы преодолеть первую стоянку, надо научиться управлять своими потребностями и стремлением к удовольствиям; преодоление второй стоянки достигается путём контроля над эмоциями и переживаниями; на третьей стоянке человек становится милосердным, сострадательным.

А.А.Хисматулин в монографии «Суфизм» отмечает, что «здоровые души – святые души пророков – места сияния божественного откровения (*вахи*) и божественного внушения (*илхам*), способные к проявлению чудес и обладающие силой в духовном овладении физическим миром. Эти чистые души пребывали в том же изначально здоровом состоянии, а причины и последствия болезней на них не сказывались. Поэтому **пророки являлись духовными лекарями человечества**, призывающими людей к их основному устройству и первоначальному духовному общению (*сухбат*).

Что же касается больных в этом мире душ, то они обладают различными степенями. Некоторые из них захворали ненадолго: их сияющий внутренний мир покрывается пылью забывчивости и забвения». Лечение этой категории возможно путём получения знаний и обретения «мистического ведения». Другим не может помочь даже то, если вся их

жизнь пройдёт в получении и знаний, и в обретении *«мистического ведения»*. Они всё равно не смогут ничего воспринять. И, наконец, есть такие, которые могут отыскать лишь немного света на пути внутренней борьбы со страстями. Подобные **различия в степени душевного здоровья обусловлены степенью привязанности к дольному миру.**

Мохаммад Шафии, профессор психиатрии, в книге «Свобода от себя», исследуя исламский мистицизм, суфизм, как целостную концепцию развития человека, сравнивает её с психоанализом. В основе мистицизма, считает он, лежит **представление об общности человека, природы и Бога**, представление о единстве сущего в условиях многообразия его форм. Переживание божественного Света, Духовного Света или Света Реальности – высшая цель большинства мистиков. *«Суфии считают, что эволюция человека проходит следующие этапы: неорганическое состояние, органическое, растительное, животное, человек, духовное, не-сущее небытие, и, наконец, универсальное сущее»*. Животные и люди обладают способностью к сознательному движению и чувственному восприятию. Люди отличаются от животных способностью к интеллектуальной деятельности. Интеллектуальное познание – лишь ступень, так как **познание сердца освобождает от двойственности и разума, «реальное знание можно обрести лишь посредством личного психического и мистического опыта, превосходящего границы слов и книг»**.

«Последователь суфизма опытным путём приходит к осознанию всех своих прошлых состояний, ранних жизненных переживаний, уровней развития личности и связи с вселенной. Способность заглянуть в глубины собственной души и в то же время осознание собственного «я» как части вселенной позволяет освободиться от ощущения внутренней раздробленности, отчуждения от окружающих и разрыва с природой». Суфии считают, что **восприятие человека в качестве отдельной от природы и вселенной единицы является иллюзией**. К иллюзорному восприятию они относят также накопление, обладание, разделение, разрушение и фрагментацию. Бессознательное они считают силой, объединяющей человека с минералами, растениями и животными.

Для понимания базовых структур личности в суфизме, убеждён Мохаммад Шафии, надо понять концепцию *нафса* (от арабского слова, означающего дыхание, животную жизнь, душу, дух). Всё живое обладает несколькими нафсами, в зависимости от уровня развития. Они распознаются по энергии и функциям. *Растительный нафс* проявляется процессом питания, роста и воспроизведения. *Животный нафс* включает в себя движущие силы (чувственную силу – сексуальный импульс, силу желаний и силу гнева, агрессии); *Человеческий нафс* включает силы восприятия (понимание, осознание и запоминание). Силы восприятия могут быть, как сознательные (чувственное восприятие: осязательное, вкусовое, обонятельное, слуховое, зрительное), так и бессознательные (ассоциации, воображение, иллюзии и вдохновение, воспоминания).

«По мнению суфиев, люди изолированы от своих природных истоков, а также от Реальности, Истины и Бога (хак). Суфии верят, что эмоциональные страдания, или «заболевания», порождены этой изоляцией (фирак)». **Забычивость своих истоков и невежество стоят на пути избавления от изоляции.** Единство достигается путём, прежде всего, интенсивного эмоционального общения с *пиром*, то есть духовным учителем, целителем души, которому ищущий отдаёт полностью своё «я». Объединяющей энергией является любовь (*ишк*). **«Растворение собственной личности в Возлюбленном посредством глубокой любви (ишк) является сутью суфизма».** Плодородная почва глубокой любви – это сердце и бессознательное. *Пир* обладает основными качествами: зрелость, терпение, вера в Господа, свобода от иллюзий, свобода от себя, а также – принадлежность миру и одновременная свобода от него. Суфий достигает стадии терпения, пройдя стадии: покаяния, воздержания, самоотречения и бедности.

Мохаммед Шафии отмечает, что **посвящение на Путь суфия** происходит посредством символических и чрезвычайно эмоциональных церемоний. Среди них – *зикр* (повторение нараспев, что аналогично практике мантры в йоге); молчаливая медитация; участие в общих собраниях; групповая медитация; откровенные беседы с *пиром*; использование поэзии, музыки и танца; уединение (до 40 дней) – *чилла*. В период *чилла* ищущий переживает интенсивные страхи, тревоги, боль, одиночество, депрессию, печаль, надежду, радость, галлюцинации, заблуждения, иллюзии, духовные видения, ступор, онемение, голод и многие другие состояния и эмоции. **«Если ищущий выдерживает встречу с собственной обнажённой личностью, со всеми её сильными и слабыми сторонами, то он (или она) преобразуется или, по крайней мере, обретает новую перспективу».** (С точки зрения психологии *чилла* – глубокая сенсорная изоляция, то есть резкое снижение потока импульсов в центральную нервную систему, которая, как и сон, является временной регрессией). Для искателя очень важны качества: гибкость, восприимчивость и жажда знания. Суфии не стремятся избежать печали, депрессии, временной иррациональности и сильных переживаний чувств.

М. Шафии замечает, что психолог Э. Фромм считал, что человек может преодолевать отчуждённость и испытать единство несколькими способами: 1. Через «разнузданные состояния». 2. За счёт «конформизма». 3. Путём «творческой активности» за счёт объединения «я» с творческим объектом. 4. Через «любовь». Но, если цель психотерапии и психоанализа – **помочь пациенту обрести независимость и свободу выбора, а также более эффективно адаптироваться к внешней среде, то цель суфиев – освобождение личности от «я».** **«Акцент делается не на независимость, а на взаимозависимость. Стать единым со всем сущим, ощутить экзистенциальную общность. При экзистенциальном единстве человек отказывается от индивидуальности, а взамен обретает суть и дух всех**

созиданий». Важным инструментом обретения нужного состояния в суфизме является **медитация**. Она может быть пассивной и активной, включать в себя произнесение звуков; заключаться в концентрации на объектах или осознании тех или иных импульсов и мыслей, фактов. Медитативные практики в разных религиях отмечают изменение частоты электрической активности головного мозга. Было отмечено также, что в процессе медитации не наблюдается привыкания к воздействию тех или иных стимулов (то есть они воспринимаются непосредственно и по-новому). Таким способом можно преодолевать склонность к стереотипам, повторяющемуся поведению. Медитации повышают слаженность работы полушарий мозга, влияют на сопротивление кожи, понижают частоту дыхания (до четырёх вдохов в минуту). Отмечена стабилизация сердечного ритма и снижение восприимчивости к стрессам, тревожности. (Во всём этом, конечно, есть и отрицательные стороны: временная регрессия, продолжительный катарсис эмоций, расщепление личности и уход в себя, замкнутость, отравление, опьянение практикой медитации). **У суфиев эмоциональное чувство опьянения является признаком незрелости.** Препятствием на Пути может стать и привыкание к медитации, поэтому суфии рекомендуют включать медитацию в каждый момент жизни.

Если в психоанализе **молчание** некоторые специалисты рассматривают как признак регрессии на довербальный уровень развития, то в суфизме оно открывает новые возможности и способствует более глубокой интеграции личности.

Суфии рассматривают смерть как трансформацию, но они видят более полную жизнь в выходе человека за свои возможности путём отказа от себя.

Мы уже отмечали, что на пути развития и интеграции суфии проходят степени или стоянки. Мохаммад Шафии выделяет **семь ступеней или стоянок** («макамат») и характеризует их так: 1. Раскаянье (*Тауба*). 2. Воздержание (*Вара*). 3. Самоотречение (*Зухд*). 4. Бедность (*Факр*). 5. Терпение (*Сабр*). 6. Доверие к Богу (*Таваккул*). 7. Удовлетворённость (*Рида*). Он так определяет **основные психологические черты интегрированного человека**: 1) свобода от страхов, жадности, сексуальных и агрессивных импульсов; 2) свобода от дуальности; 3) свобода от временного «я»; 4) полная интеграция всех внутренних *нафсов* – растительного, животного, человеческого, обвиняющего, вдохновенного, уверенного, удовлетворённого, удовлетворяющего и завершённого; 5) переживание всех семи стадий человеческого развития: раскаянья, воздержания, самоотречения, бедности, терпения, доверия к Богу и удовлетворения; 6) переживание аффективных и психомистических состояний (*халат*): надежды, страха, отчаянья, видений, экстаза, радости, сомнения, доверия, безопасности и уверенности; 7) полная вовлечённость в жизнь и единство с настоящим; 8) свобода от прошлого и будущего; 9) понимание своей связи с экологическим устройством природы

и невидимым ритмом жизни; 10) опыт переживания трансцендентной и вневременной реальности; 11) экзистенциальное единство (*фана* и *бака*).

В этом разделе, к сожалению, я даже не упомянула о духовном опыте одной из древнейших систем представления о мире и человеке, **еврейской Каббале**, которой, возможно, несколько тысяч лет. Современное изложение этой системы знаний о человеке и мире можно найти в книгах **Михаила Лайтмана** и в диалоге «Человек в структуре мироздания» в моей книге «Диалоги на вечные темы. Книга не для всех». Не стану повторяться.

Не рассматриваю я здесь и многие (**древние «языческие» и «ведические»**) **духовные традиции выживания**, например, **шаманскую технику** северных народов России. Остановлюсь лишь на шаманской технике Древней Мексики, которую мы знаем благодаря бестселлерам антрополога и писателя **Карлоса Кастанеды**. Вряд ли мы сможем достоверно установить, придумал он или, действительно, был учеником мага дона Хуана, представителя древнейшего индейского народа уичиоли (Мексика), мифологической родиной которого является пустыня Вирикута (Н.Н. Непомнящий. Карлос Кастанеда. М.: Вече, 2013). Мне представляется, что духовная практика индейцев строилась на многовековой мудрости, знании о способах достижения равновесия сил природы. Она во многом явилась инструментом культурного сопротивления коренного населения Латинской Америки влиянию Запада, так как была проверенным средством преодоления запрограммированности сознания человека (вернее, способом сохранить свою прежнюю программу). В её арсенале, прежде всего, использование растительного наркотического средства, священного кактуса пейота (пейотля; латинское название *Phophora Williamsy*, одного из представителей растений-энтеогенов), который вызывает огромный рост внутренней энергии человека, активизирует резервы организма и способствует появлению принципиально новых переживаний и видений. Есть точка зрения, что *«в отличие от наркотиков, пейотль не вызывает привыкания, не разрушает личность, не приводит к деградации или потери социального статуса»*. Потребление пейотля требует тщательного исполнения ритуала, который начинается с длительного путешествия в горы (этому предшествует многодневный пост, *«ритуальное антиповедение»*, а во время путешествия соблюдаются строжайшие нравственные правила). Ритуал завершается праздником у костра, с плясками, танцами, поеданием оленины со специальным питьём. После возвращения домой путешественники снова неделю постятся.

Католическая церковь связывала магическую силу пейотля с дьяволом, но уже в 1911 году в Оклахоме была создана Церковь коренных американцев; на территории США и Канады, как сообщает в своей книге Н.Н. Непомнящий, сейчас существует «*Туземная американская церковь*», проповедующая *«пейотизм»*, следование которому предполагает отказ от обычного алкоголя.

«Тональ» и «нагваль» - центральные понятия учения дон Хуана (первый – это привычный и разумный мир; второй – мир магических превращений, подлинной свободы и воли). Между ними существует «трещина», поэтому **«путь воина»**, «сталкера» (слово «сталкер» означает «выслеживающий») предполагает умение существовать в обоих мирах. Первым врагом «человека знания», то есть западного человека, является «страх перед неизвестным», вторым – «ясность разума», последним врагом на пути достижения силы является «старость», с ним справиться до конца невозможно. В этом учении любые негативные ситуации рассматриваются как средства обучения («мелкие тираны»); дон Хуан учил Кастанеду контролируемым сновидениям (именно они открывают наиболее доступный вход для разума в мир нагваля); «внутреннему безмолвию», как способу «остановить мир»; «визуализации своих рук» для втягивания и направления посредством их тонких энергий Вселенной. По убеждению шаманов Древнего Мира, *«наша жизнь зарождается в Бесконечности и заканчивается там»*, поэтому подлинная битва человека заключается не в борьбе с себе подобными, а с Бесконечностью. В космосе *«именно масса намерений отвечает за всё многообразие Вселенной»*. Обычный человек не властен над своим восприятием реальности, то есть осознанием энергетических полей Вселенной, так как он *«истолковывает»* реальность в соответствии с *«точкой сборки»* этих полей, которая у обычного человека находится в одном и том же месте. Тем не менее, **человек способен перемещать «точку сборки» не только с помощью психотропных растений, но и волевым способом, что позволяет путешествовать в различные миры Вселенной, которая таким способом пытается «прийти к осознанию самой себя»**. «Следовательно, - отмечает Н.Н. Непомнящий в книге о Кастанеде, - **окончательным вопросом в системе познания шаманов является вопрос осознанности**».

Окончательной целью шаманской практики Древней Мексики является выход *«на уровень текущей во Вселенной энергии»*. «Шаманы, подобные дону Хуану Матусу, определяли свою задачу как стремление превратиться в неорганическое существо, то есть в самоосознающую энергию, проявляющуюся как целостная единица, но лишённую организма. Они называли этот аспект своей системы познания полной свободой – в этом состоянии осознанность оказывается освобождённой от органичений общественной жизни».

На первый взгляд представляется, что с точки зрения христианской традиции данное учение является отказом от бессмертия души и личного воскрешения. Тем не менее, знатоки шаманской тольтекской системы, которой, возможно, около 10 тысяч лет, утверждают, что, согласно ей, *«человек должен выбрать, хочет ли он бороться за бессмертие, или хочет тихо и спокойно дожить свою жизнь, чтобы умереть как все»*. «Если же кто-то осмелится ступить на путь воина-шамана, то он должен отделиться от остальных людей и пойти с шаманами, вбирая в себя все

тяготы и преимущества этого пути». То есть шаманы считают обычного человека лишь зародышем, «коконом», яйцом или куколкой более совершенной формы жизни, которая и является «законченным продуктом природы, вершиной совершенства для нашего биологического вида». На этом пути встреча со смертью представляется тольтекам лишь рубежом, переступив который «можно остаться в живых, поменяв свою форму». Есть убеждение, что «шаманы-тольтеки уходят после смерти полностью, вместе с физическим телом... Физическое тело трансформируется в энергию и исчезает бесследно» (мне представляется, что данное представление о жизни, смерти и бессмертии совпадает не только с основными представлениями йогов, буддистов, но и христиан).

Для приближения к более совершенному состоянию существует техника «Правила сталкинга». Первое предписание правил: *«всё окружающее для нас является тайной»*, но, во-вторых, *«мы должны попытаться раскрыть эту тайну, даже не надеясь добиться этого»*. Мы, как часть мира, также представляем собою непостижимую тайну. Сталкер нуждается, прежде всего, в двух вещах: в знаниях о мире и методах для «успешной охоты». Он исследует самого себя, развивает метод для контроля над собственным поведением и исполнения правил на основании «семи основных принципов искусства сталкинга». Прежде всего, он «сам выбирает место для битвы», так как никогда не вступает в битву, не зная обстановки. Второй принцип – *«надо отбросить всё, не являющееся существенно необходимым»*. Третий принцип называется «последняя битва на земле» - он говорит сам за себя, так как каждое действие может оказаться последним. (Данное правило хорошо совпадает с утверждением самурая Ямамото Цунэтомо в классическом трактате «Хагакурэ. Книга самурая»: *«Говорят, что следовать путём искренности, значит, каждый день проживать так, словно ты уже умер»*). В-четвёртых: *«расслабься, будь лёгким, ничего не бойся»*, так как воин всегда готов к наихудшему. Пятый принцип – способность к контролируемому отступлению при столкновении с неизвестным. Воин экономит каждую секунду, но седьмой принцип заключается в том, что он никогда не выдвигает себя на передний план, так как *«каждый равен всем остальным и всему остальному»* (тольтеки называют это «кротостью воина»). Активная импровизация воина в любой жизненной ситуации возможна лишь при условии отсутствия приверженности аскетизму, хотя тольтеки считают, например, секс напрасной тратой энергии, необходимой для других целей (это совпадает с учением даосов, йогов и даже христиан). Тольтеки отмечают также «четыре настроения сталкера»: *«безжалостность, искусность, терпение и мягкость»*. Первое качество имеет отношение, прежде всего, к себе, а мягкость не означает слабость. Таким образом, *«человек, решивший претендовать на бессмертие, должен сначала стать.... «охотником» за знаниями, идущим «тропой сердца», - т.е. бережливым, любящим и Землю, и тварей, населяющих её. Пройдя стадию «охотника» он мог затем стать*

«воином» - т.е. тем, кто «выслеживает» Силу (Бога), стремясь прокрасться к Ней и познать Её», - так комментирует учение толтекков Владимир Антонов в книге Н.Н. Непомнящего «Карлос Кастанеда».

Не рассматриваем мы здесь и многочисленные оккультные системы и тех, кто на фундаменте религиозных традиций создал собственные учения: последователей Агни-йоги, концепцию мироздания и человека Елены Блаватской, учение Георгия Гурджиева, практику и теорию Алисы Бейли и многих других. Мне кажется, что основные положения их представлений о мире и человеке не противоречат сложившимся традициям, хотя и вносят в них ряд психологических и технических приёмов, осваивать которые надо с большой осторожностью. Тем не менее, я не разделяю исключительно негативные оценки их духовного опыта традиционным духовенством. Не стоит окончательно отвергать и достижения представителей многочисленных социальных структур в России и на Западе (например, учения Национального центра изучения спиритизма, в основе которого лежит определение Бога как безличной творческой энергии вселенной; философского течения Новый Век с его попытками синтеза многих традиционных движений). Список многих новых течений можно найти, например, в «Энциклопедии представлений о жизни после смерти» Джеймса Р. Льюиса (Ростов-на-Дону, Изд-во «Феникс», 1996). Там же приводится и системный (с разных сторон) анализ основных методов и приёмов выхода за пределы привычного существования – от древности до наших дней, проводятся многочисленные аналогии между традиционными, религиозными представлениями и современными научными. Например, дана следующая классификация сновидений о смерти (по книге Эдгара Херцога «Душа и смерть»): подавление сна спящим; отказ спящего стать перед лицом смерти; сны об убийстве смерти; *«архаические сны о демонах смерти, состоящие из мифологических компонентов»*; сны о стране мёртвых; сны о смерти, как о выражении процесса развития. По другой классификации подобные сны разделяются на типы: телепатические, когда умирающий человек является во сне друзьям и родным; предупреждающие, когда умерший человек снится, чтобы предупредить о скорой смерти; напоминающие – с целью напомнить важную, забытую информацию; пророческие; архетипические, когда смерть является в символической форме; просветляющие, когда умерший во сне передаёт важную философскую информацию.

Многим сейчас известно, какое большое значение придавали фактору мысли, например, Н.К. Рерих и Е.И. Рерих, создатели и интерпретаторы Агни-Йоги: *«Наши мысли оказывают самое непосредственное воздействие на наши тела»*, мысли уныния, страха, тревоги и зависти, ревности разрушают здоровье. *«Мы таковы, каковы наши мысли...»*, *«И каждое мгновение наша мысль – на чашах весов добра и зла и увеличивает вес одной из них»*, *«...осознание влияния мысли на судьбу планеты и овладение силой организованной мысли поднимет человечество на следующую ступень*

развития» (Т. Демьяненко «Экология мышления», журнал «Восход» № 3, 2015, Издание Сибирского Рериховского Общества).

Кандидат философских наук из г. Тулы **Наталья Башкова** в статье «О начальных принципах совершенствования: противоположение и совмещение нравственных качества» (журнал «Восход», №№ 2-3, 2017 г.) на основании Учения Живой Этики Рерихов даёт простую **методику восхождения человека к Свету**, то есть к гармонии и совершенству. *«Сознание современного человека представляет собой поле самых разрозненных противоречивых желаний, побуждений, мыслей и чувств»*, и признание своего несовершенства и слабостей – первый шаг к Свету, хотя *«тактика отемнённых личностей и злых сущностей направлена на усиление и акцентирование именно слабых, порочных сторон людей, чтобы обессилить их и сбить с Пути Света»*. Правильный взгляд на противоречивую природу человека в свете Агни-Йоги заключается в умении видеть в наших недостатках ступени восхождения к Свету: **«Очисти мышление и после познай три наихудших свойства твои и предай их сожжению в огненном устремлении»**. Как отмечает Н. Башкова, прежде всего, мы **выбираем** недостатки, так как их всегда множество. Процесс совершенствования в Живой Этике идёт по **линии родственных противоположностей**. Но недостаток (например, трусость или жадность) побеждается не противоположной крайностью – безрассудной смелостью или расточительностью, а формированием середины, **вершинной добродетели** (то есть в нашем примере - мужества и щедрости). Если психическая жизнь низшей природы человека осуществляется по **типу маятника** – из крайности в крайность, то на более высоком уровне при сознательной регуляции психических процессов возможно прямое движение к **синтезу противоположностей**, то есть к **позитивной духовной вершине**. Поэтому нирвана буддизма не есть бесчувствие или безразличие, а есть путь к духовной вершине. При этом, *«поскольку каждое качество сознания многогранно, любое из них создаёт многие пары позитивных противоположностей»*. *«Синтез есть высшая гармония»*. На наш взгляд, данный «алгоритм» восхождения весьма продуктивен, но он должен дополняться знанием о «цене» восхождения – ведь при этом мы утрачиваем часть наших возможностей, что неизбежно. Надо отметить также, что механизм восхождения путём синтеза, давно изученный философами и подвижниками всех времён и народов, действует не только на сознательном уровне, но и на основании логики жизни, то есть бессознательно. В процессе развития одна крайность изживает себя посредством другой (борьба противоположностей) или путём устремления к гармонии, то есть к середине.

Мне представляется, что каждая из внеконфессиональных и нетрадиционных духовных школ имеет право иметь своих последователей в соответствии с совпадением их моделей мира, что, конечно, не отменяет их критику и неприятие с позиций традиционных систем и религий.

Можно, как мне кажется, при анализе тех или иных состояний сознания (особенно при стрессе) и причин экстремальных событий и ситуаций **использовать знания астрологии**. Среди астрологов всегда было немало истинно знающих людей. Выше, в качестве примера был рассмотрен духовный опыт последователя буддизма, канадца Джампа Шенмана, описанный им в книге «Буддистская астрология». Современную, системную интерпретацию этой древнейшей системы знаний приводит математик **Ирина Владимировна Ульрих** (книга «Нетрадиционная астрология. Зона влияния качеств»). На её системе хочу остановиться подробнее, так как она созвучна «спектральному подходу». Суть подхода И.В. Ульрих – в высокой разрешающей способности анализа энергоинформационного обмена между человеком и планетой Земля, другими планетами Солнечной системы, а также – созвездиями и иными космическими объектами. Её подход опирается на эзотерическую традицию рассмотрения **состава человеческого существа как многопланового, многослойного**. Он включает в себя: *физическое тело*; *эфирное тело* (оно служит проводником и регулятором жизненной силы); *астральное тело* (обнаруживает себя через эмоции); *тоническое тело* (в эзотерики его часто называют *ментальным*; оно отражает набор интеллектуальных способностей человека); *мутабельное, стихийно-статическое и стабильно-трансцендентное тела* (представляют собой высшее Я человека; эзотерическими аналогами являются *каузальное, буддхиальное и атманическое тела*). Для человека *«любой физический контакт обязательно сопровождается тонкоэнергетическим, хотя последний чаще всего человеком не фиксируется и он его вообще не замечает»*. Тем не менее, как астрология, так и эзотерика в целом, всегда занимались именно этим, энергетическим обменом, который многослойный и достаточно сложный. Вслед за эзотериками И.В. Ульрих отмечает, что сложность человеческого существа соответствует сложности космоса и, прежде всего, составу нашей планеты Земля. *«Это Целостное Космическое Существо, которое проходит определённый путь развития, подчиняясь Всеобщему Закону Бытия»*. В составе планеты Земля она выделяет шесть «тонкоматериальных», «духовных» слоёв и шесть плотноматериальных, которые населены многочисленными и многообразными живыми существами, обитающими как в физическом теле, так и в *«иноматериальных пространствах»*. И хотя человек и человечество занимает среди них особое место, они *«по реальному состоянию на сегодняшний день недостаточно соответствуют своему высокому предназначению и не вполне способны к решению стоящих перед ними эволюционных задач»*. Сложная иерархическая система строения Земли, как и строение человека, связаны с космическими объектами не случайным образом; эти связи отражаются на проявлении тех или иных качеств человеческой психики. И.В. Ульрих подробно рассматривает проявления основных 12-ти планетарных (и человеческих) качеств или Зон. Среди них: *Материнство, Содружество, Творчество, Самовыражение, Осветление Духом, Мудрость, Рабство, Беззаконие и*

другие, а также - отклонения этих качеств от нормы в противоположные стороны и способы восстановления их гармонии.

Для чего мы совершили весьма неполный и во многом «дилетантский» и поверхностный экскурс по наиболее разработанным традиционным системам организации жизнедеятельности? Для того чтобы показать, что **формы выживания и жизнедеятельности народов мира в древности были весьма сложными и в их основе лежали совершенные и эффективные теории и практики духовного подвижничества, которые заслуживают уважения, пристального внимания и освоения современным обществом.**

Но необходимо отметить, что параллельно с безусловным принятием и освоением теории и практики выживания на основании выполнения заповедей, ритуалов и сложнейшего духовного наследия различных религий, в любом обществе **не прекращался поиск «иных смыслов»**, что, чаще всего, воспринималось как «ересь», подвергалось гонению. А носители свободомыслия изолировались, осуждались, попадали в тюрьмы, либо вообще уничтожались (история инквизиции – наиболее красноречивый и жестокий тому пример).

В сборнике «Свободомыслие и атеизм в древности, средние века и в эпоху Возрождения», подготовленном Институтом философии АН СССР в 1986 году отмечается: *«История духовной культуры свидетельствует о том, что религия никогда безраздельно не владела умами и сердцами людей», хотя, «используя диалектическое понятие посредствующих звеньев, можно сказать, что «пространство» между религией и атеизмом включает различные формы критического отношения к религии, явного и скрытого, обоснованного и робко сомневающегося, безрелигиозного и не свободного от религиозных понятий».* К подобным исканиям, как к **промежуточным состояниям между религией и атеизмом**, можно применять различные термины: от «богоборчества», «религиозного нигилизма», «антиклерикализма» до «скептицизма», «критики религии», «инакомыслия» и «свободомыслия». При этом как любая критика религии, так и согласие с ней, конечно, может содержать лишь определённую долю истины. Иногда посредством критики «чужой» религии пытаются защитить и распространить «свою», хотя почти всегда можно найти точки соприкосновения и согласия между, казалось бы, самыми непримиримыми идеологиями и представлениями.

Авторы вышеназванного сборника отмечают **большое разнообразие форм свободомыслия**. Оно может проявляться как на уровне суждений, так и поведения; причины свободомыслия могут быть как социальные (осознание социальной несправедливости), так и индивидуальные (отчаяние, вызванное внезапным горем; робкий упрёк сверхъестественным силам в неустроенности жизни и т.п.). Даже в Библии, в «Книге Иова», страдания, выпавшие на долю Иова, рожают у него сомнения в справедливости Бога. *«Богоборчество связано и с отказом от некоторых черт религиозного*

этического идеала: безропотности, смирения, убеждённости в том, что страдание – благо для человека». Кроме того: «сомнение как методологический принцип познания – важное орудие постижения истины» (оно возможно и для религиозного человека, как путь к более полному постижению истины и полноценной вере).

Столь распространённые в любом обществе *антиавторитаризм* и *антидогматизм* – также признаки *антирелигиозного скептицизма*. А *наивный реализм*, практика повседневной жизни почти всегда сочетались с религиозной верой, если даже и не совсем соответствовали её заповедям. Среди простых людей всегда было распространено убеждение в тщетности человеческих усилий. *Религиозный индефференцизм*, как равнодушное отношение к религии, также существовал у всех народов всегда.

Антиклерикализм, как форма свободомыслия, критики религии, возникает при условии чрезмерных претензий церкви (как общественного религиозного института) на руководство всей общественной жизнью, на управление государством. Нередко он сливался с антифеодальными выступлениями, выражался в осуждении пороков служителей церкви, монашества, церковных обрядов. *Нигилизм*, как крайнее проявление скептицизма, нередко связан не только с отрицанием религиозной веры, но и с отрицанием общечеловеческих ценностей, отбрасыванием любых моральных норм.

В древних восточных обществах (Египте, Вавилоне, Палестине) противодействие религиозным традициям проявлялось, например, в виде сомнений в существовании загробного мира или действительности религиозных обрядов. Врачи долины Нила, отмечается в вышеуказанном сборнике, *наверное, «были первыми, кто пытался преодолеть магическое мировоззрение»* (мне же представляется, что даже смелое врачевание могло согласовываться с магией). Исторические документы подтверждают факты проявления в древнем обществе (в Месопотамии, Египте, Вавилоне и других) свободомыслия как в форме пессимистических, трагических и скептических высказываний, так и в виде кощунственных ограблений могил, кражи культовых предметов, статуй из храмов; во все времена были известны и магические ритуалы, которые не вписывались в существующие традиции.

В Индии в VI – III вв. до н.э., вне рамок ведической традиции, существовали группы духовных учителей (*«шраманы»* - *«совершающие усилие»*), были распространены различные формы неканонического аскетизма (в брахманизме аскетизм являлся одной из стадий жизни, а женщинам запрещалось покидать свою семью). Шраманы, как оппозиция идеологии жречества, ставили под сомнение необходимость исполнения сложных ритуальных церемоний, освещённых ведами, они пытались рационально осмыслить тексты вед и другие священные тексты, хотя и сами они выдвинули ряд твёрдых этических заповедей. *«Наиболее серьёзную альтернативу теизму, - отмечается в сборнике о свободомыслии, - составляет свабхавада – учение о собственной природе»* (её главные идеи

сохранились, например, в интерпретации *локояты* и *санкхьи*). Будда, как и некоторые аскетические школы Индии (некоторые из них считали знания бесполезными, а вопрос о происхождении мира – бессмысленным), отказывался обсуждать метафизические проблемы и вопрос о причине мира, так как критерием достоверности знаний представлялся собственный опыт человека.

В Древнем Китае, для религии которого был характерен культ Неба, авторы сборника отмечают двух крупных атеистов – Ян Чжу (V-IV вв. до н.э.) и Ван Чуна (1-й в. н.э.). И здесь зафиксированы многочисленные акты протеста против земной несправедливости и небесной предопределённости человеческой судьбы, случаи отказа от жертвоприношений (официально человеческие жертвоприношения были запрещены в Древнем Китае во 2 г. до н.э.). Если конфуцианство требовало неукоснительного соблюдения ритуалов, а Конфуций не осмеливался даже рассуждать о Небе, как высшей силе, оправдывал общественное неравенство, то даосизм находился в оппозиции к конфуцианству, провозглашал свободу личности. Существовали и разнообразные «ереси».

В мусульманском мире свободомыслие развивалось во многом в рамках многоликого суфизма. А *«свободомыслие античности является прологом атеизма нового времени»*. Средневековое христианство, хотя и яростно боролось со свободомыслием (прежде всего, посредством инквизиции), проявлялось порой в крайних формах аскетизма, граничащих с гордыней и ересью. Начиная с эпохи Возрождения в Западной Европе, человеческое Я всё чаще уравнивается с божественным, происходит утверждение земных ценностей, признаётся право человека на земное счастье. Но гипертрафированное представление о роли субъекта, преклонение перед сильной, властной личностью, освобождение человека от традиций нередко приводило не только к индивидуальным, но и общенародным катастрофам («завоеватели мира» - от Тамерлана, Александра Македонского до Наполеона и Гитлера – тому пример).

В рамках философии и науки в целом также можно найти множество примеров свободомыслия и отрицания или критики религии. Перечислять даже основные вехи научных или философских опровержений религиозных теорий и практики бессмысленно, как и излагать историю атеизма и борьбы с религией в стране Советов. Упомяну лишь цензурную историю труда Канта «Религия в пределах только разума». (Были и другие его работы на ту же тему). (Информацию об этом можно найти в книге: Николас Дж. Каролидес, Маргарет Балд, Дон Б. Соува, Алексей Евстратов «100 запрещённых книг. Цензурная история мировой литературы», Екатеринбург: Ультра. Культура, 2008). В 1794 году король Пруссии Фридрих Вильгельм II написал Канту обвинительное письмо, в котором указал, что тот *«в течение долгого времени использовал свою философию «в неверных целях» и «разрушал и расшатывал устои, проповедуемые в Священном Писании христианском»*. Вслед за этим и лютеранская церковь в

Пруссии запретила его труд. Кант отчасти «покаялся» в вольнодумстве в ответном письме королю и впредь воздерживался от всяких публичных обсуждений религиозных тем. Лишь после смерти короля в 1798 году он издал трактат «Конфликт способностей» с рассуждениями о связи между теологией и критическим разумом, а также свою переписку с королём. После того, как «Критика чистого разума» Канта была опубликована в итальянском переводе в 1827 году, с подачи католической церкви она была помещена в «Индекс запрещённых книг», где находилась до 1966 года. «Религия в пределах только разума» запрещалась и в СССР в 1928 году вместе с другими его работами, возможно, потому, что метафизика Канта противоречила идеям марксизма-ленинизма.

Но в этом разделе мы твёрдо стоим на защите религии как **средстве выживания человека в непростых жизненных условиях**. Рассмотрим аргументы такой защиты на примере **христианской апологетики**. Ей посвящена работа **А.И. Осипова** «Путь разума в поисках истины» (издание Сретенского монастыря, М., 2002). Слово *апологетика* происходит от греческого слова *защита, оправдание, заступничество*, то есть речь идёт о защите христианства от обвинений и критики со стороны её противников. А.И. Осипов выделяет **в апологетической науке три раздела: богословский, исторически-философский и естественно-научный**. К области *богословской апологетики* относится рассмотрение вопросов: догматических (понимание Бога, единотроичность Бога, Боговоплощения, Спасения, Воскрешения, таинств и т.п.), их сопоставление с другими учениями; теодицея (согласование Божественной любви и существования вечных мучений, происхождение зла, свобода личности и промысла Бога и другие); духовно-нравственных и других. *Исторический* аспект рассматривает вопросы происхождения религии и её видов, возникновения христианства, разных форм мистицизма и т.п. *Философский* аспект рассматривает онтологические (вопросы бытия), гносеологические (вопросы познания), антропологические (место человека, его происхождение), эсхатологические (вечная жизнь и конечная судьба мира) и другие проблемы с позиций христианства. *Естественнонаучная* апологетика обращает человека к размышлению о первопричине, соотношения науки и религии, науки и атеизма.

А.И. Осипов отмечает основные **этапы истории апологетики**: 1) раннее христианство и Эпоха Вселенских Соборов (II-VII вв.); 2) Средневековье и эпоха Возрождения (VIII-XV вв.); 3) Новое время (XVI-XIX вв.); 4) XX век. На первом этапе христианству противостояло язычество (в вопросах единства Божества и уникальности Христа) и иудейство (в вопросах мессианских достоинств Христа, Его Божественности). В Средние века и в Возрождение шла полемика с исламом и борьба с реанимируемым язычеством, антропоцентризмом и схоластикой с её «*десокрализацией содержания веры*» и рациональностью. В эту эпоху «*мистика и богословие стали двумя различными сферами*». В Новое время с его пантеизмом,

материализмом и деизмом *«понятие личного Бога начинает всё чаще подменяться то бесконечной субстанцией (пантеизм Спинозы), то отрешённым от мира Божественным часовщиком (деизм), то вообще мёртвой материей (Гоббс, Гольбах, Молишотт)»*. Французскими просветителями XVIII века особенно остро ставилась проблема соотношения религиозной веры и знания. Гегель вопрос веры подменил диалектикой, а Фейрбах рассматривал религию и Бога как проекцию свойств человека в бесконечность. XX век принёс сенсационные открытия в физике, генетике, психологии, археологии и других науках, которые, с одной стороны, явились доказательством *«премудрости устройства тварного мира»*, а, с другой стороны, создавали представление о безграничных возможностях разума и человека. На этом фоне особенно остро стоят проблемы отчуждения человека и его духовных кризисов.

Тем не менее, поскольку наука и атеизм не могут доказать небытие Бога и признают бесконечность познаваемого мира, и сегодня можно сказать, что *«если бы даже Бога не было, это осталось бы вечной тайной для человечества, в которую можно только верить, но нельзя знать»*. Тем более что ни натуралистическая (в результате страха), ни анимистическая (вера в одушевлённость природы), ни антропоцентрическая (религия как фантастическое отражение самого сознания) или социальная (религия как отражение чувства бессилия перед социальным гнётом) гипотезы происхождения религии не выдерживают критики. Современные научные исследования свидетельствуют, что *«религиозное сознание человека значительно древнее появления у него развитого абстрактного мышления»*, - пишет А.И. Осипов. Человек, по-видимому, наделён способностью воспринимать Бога и искать истину, стремиться к совершенству и верить в бессмертие. И никакие материальные блага не способны отменить или заменить эти стремления. А.И. Осипов ссылается на ситуацию на материально богатом Западе, которую финский лютеранский епископ К. Тойвияйнен охарактеризовал так: *«Согласно некоторым исследованиям более половины населения на Западе потеряло цель жизни. Мы уже убедились в том, что предметом работы психиатров будет чувство уныния, тоски в гораздо большей степени, чем само страдание. Поводом к самоубийству часто бывает экзистенциальная опустошённость человека»*.

Зададимся вопросом, почему почти все традиционные и религиозные системы бытию предпочитали небытие или инобытие и призывали служить Богу или Абсолюту?

Во-первых, в целях профилактики или уменьшения страданий, которые неизбежно возникают в жизни каждого человека в результате утраты объектов любви (отсюда рекомендация «непривязанности»). Во-вторых, **любое бытие ограничено и доминантно**, а единое пространство жизни неоднородно и изменчиво. Поэтому организация бытия основана на проявлениях воли, выбора, ориентиров, цели, объектов притяжения и т.п.,

которые в силу общей их природы всегда конечны. Поэтому большинство традиционных систем предписывало «восхождение» к равновесному, «недоминантному» состоянию сознания. Кроме того, необходим был совершенный идеал, перспектива, вера в существование которого придавала смысл любой жизни. Но стремление к этому идеалу, уподобление ему, также становилось доминантой.

Среди **способов снятия доминанты** (и борьбы с ней) можно отметить:

- расширение её на всё мироздание (постепенное, поэтапное или внезапное – «озарение», «просветление» и т.п.), стремление полностью принять мир как Божье творение;
- медленное растворение в пространстве жизнедеятельности;
- решительный отказ от привязки к ней, обрубание связи;
- «переплюсовка» доминанты: «негативизация» положительной доминанты, то есть стремление её опорочить; поиск «положительных» моментов в отрицательной доминанте (это активно используют и психоаналитики);
- замена на противоположную доминанту и последующий синтез противоположностей.

Надо отметить, что безоговорочное принятие мира, предельное смирение перед всеми жизненными обстоятельствами, отказ от их оценки и деления на «положительные» и «отрицательные», на первый взгляд, кажется противоположным стремлению к инобытию или небытию, пустоте. Оно, кстати, характерно не только для атеистов, которые в экстремальных обстоятельствах повторяют: «Такова жизнь!», но и для библейских пророков (несчастья они воспринимали как дар Божий или испытания). Рациональные психотерапевты во главу угла часто ставят «положительное» переосмысление «негатива» в качестве, например, «школы жизни», инструмента самосовершенствования, то есть они используют перекодировку доминанты восприятия и оценки события. Но очень важно при этом не «зациклиться» на новом восприятии прежней доминанты, а стараться восходить к полноте жизни. Новатор здорового образа жизни Порфирий Корнеевич Иванов говорил: *«Принимай!»*, имея в виду не только физиологически деструктивные факторы жизни (голод, холод, физическую нагрузку), но и психические стрессы. Аскеза и смирение в основных религиях также всегда являлись средствами и условиями для достижения просветления и благодати. В деле «перекодировки» тех или иных оценок и состояний атеисты мало отличаются от верующих, хотя они находят утешение в мире конкретного бытия, а верующие предпочитают отвергать иллюзорный мир, предпочитая ему мир воображаемый или Божественный.

Но для тех и других стоит вопрос о **назначении страдания, боли** и т.п. Если для верующих они в очередной раз свидетельствуют о невозможности вечного благополучия, счастья на Земле, подтверждают ограниченность возможностей человека и необходимость восхождения к Богу, Абсолюту, то есть **движения по пути трансценденции сознания**, то атеисты

воспринимают страдания по-разному. Часть атеистов принимает страдания и боль, как показатели ограниченности человеческих возможностей и извлекает из этого уроки (снимают лишние нагрузки, меняют образ жизни, отношение к реальности). **Во всём надо знать меру.** Но как её найти? Страдание и боль как раз и подсказывают это, как и Священные Писания всех времён и народов. То есть выход за пределы своих возможностей и природы, нарушение основных законов и заповедей чревато болезнью и смертью, разрушением организма, либо является преступлением и святотатством. Но часть людей всё же идёт напролом и открывает иногда новый путь для других, хотя, чаще всего, на этом пути погибает. А цена, как и «плата» за любой прогресс всегда есть... Есть и такие, кто находит средство от страданий в наркотизации, медицинских препаратах и т.п. лишь с целью - любой ценой освободиться от боли. В конечном счёте, наверное, **жизнь всегда эгоистична и ограничена; безмерна только смерть и жертва.** Выбор и баланс между ними не всегда возможен.

3.2. Средства выживания, выработанные самой жизнью при повседневных стрессах и в экстремальных условиях

«Правда горька, но, к счастью, многослойна»

Автор

*«Есть два вида несчастий – плохое здоровье и плохие дети.
Всё остальное – неприятности»*

104-летний Андрей Ворон

«Люди, сумевшие выжить в катастрофах, дают нам самую большую надежду на реконструкцию событий, не только их последовательности, но также запахов, звуков и спонтанных актов милосердия. Их воспоминания о банальном и ужасном становятся для нас дверью в непознанное».

Арманда Рипли

Несмотря на богатство традиционных методов и уникальный практический опыт духовных подвижников и «вынужденных сидельцев», который мы рассмотрели выше и в первой части нашей работы, далеко не все хотят и могут ими овладеть. **Большая часть людей живёт обычной жизнью, что вовсе не спасает их от экстремальных и сложных, напряжённых жизненных обстоятельств, которые неизбежно порождают стресс и даже депрессию, а также – сложнейшие переживания.**

Описаниями жизненных трудностей, стрессов наполнена отечественная и зарубежная художественная литература. Состояние глубокого пессимизма, как состояния утраты смысла жизни, передано известным стихотворением А.С. Пушкина, датированным 26 мая 1828 года:

«Дар напрасный, дар случайный,
 Жизнь, зачем ты мне дана?
 Иль зачем судьбою тайной
 Ты на казнь осуждена?
 Кто меня враждебной властью
 Из ничтожества воззвал,
 Душу мне наполнил страстью,
 Ум сомненьем взволновал?...
 Цели нет передо мною:
 Сердце пусто, празден ум,
 И томит меня тоскою
 Однозвучный жизни шум».

Читателей прошу обратить особое внимание на выражения: «враждебной властью» и «сердце пусто», которые с поразительной точностью характеризуют пессимистическое душевное состояние А.С. Пушкина в момент написания данного стихотворения. Эти стихи послужили причиной категоричного стихотворного ответа Пушкину Митрополита московского Филарета:

«Не напрасно, не случайно
 Жизнь от Бога мне дана,
 Не без воли Бога тайной
 И на казнь осуждена.
 Сам я своенравной властью
 Зло из тёмных бездн воззвал,
 Сам наполнил душу страстью.
 Ум сомненьем взволновал.
 Вспомнись мне, забвенный мною!
 Просияй сквозь сумрак дум, -
 И созиждется тобою
 Сердце чисто, светел ум».

Врач и исследователь литературного творчества и жизни не только Л.Н. Толстого, Ф.М. Достоевского (о чём мы упомянули в **разделе 3.1**), но и А.С. Пушкина, В. Вересаев, в главе о Митрополите московском Филарете (1783-1867) во втором томе исследования «Спутники Пушкина» анализирует противоположность оценок жизни Пушкиным и Филаретом. В. Вересаев цитирует письмо Вяземского к А.И. Тургеневу по этому поводу (в нём сообщается, что Филарет ознакомился со стихотворением Пушкина через их общую приятельницу, Елизавету Хитрово, которая пылала «к одному христианской, а к другому – языческой любовью»). В. Вересаев пишет, что Пушкин неоднозначно и с неодобрением относился к Филарету, который по «отношению к низшим был властен и горд». Атеист В. Вересаев отмечает, что некоторые современники замечали эгоизм, честолюбие, сухой аскетизм и другие непривлекательные черты Филарета. Тем не менее, Пушкин послал в

ответ Филарету свои «Стансы», где покаялся в своих *«ранах совести»* такими словами:

*«Твоим огнём душа палима,
Отвергла мрак земных сует,
И внемлет арфе серафима
В священном ужасе поэт».*

Я не имею морального права анализировать правоту того или другого величайшего полемиста с позиций абсолютной истины. Но, если сравнить их представления о реальности (их «модели реальности»), то противоречивая, приемлющая как веру, так и сомнение, модель мира Пушкина вступил в противоречие с однозначной (тоталитарной) моделью реальности Филарета, а особая жизненная миссия заставляла его быть особенно суровым и непреклонным в своей вере. Но, опираясь на модель мироздания, основанную на абсолютной вере в Бога, Филарет оставался противоречивым человеком, поэтому имел собственные взгляды на того или иного современника, явление жизни, осуждая их и собственное несовершенство. Это подтверждает случай, рассмотренный в очерке о Филарете В. Вересаевым. Филарет не терпел раскольников и арестантов. *«Однажды на заседании комитета он с раздражением сказал д-ру Ф.П. Гаазу (знаменитому человеколюбцу, «святому доктору», очень много сделавшему по улучшению обращения с арестантами): «Да что вы, Фёдор Петрович, ходатайствуете об этих негодях! Если человек попал в темницу, то проку в нём быть не может».* – *«Ваше высокопреосвященство! – возразил д-р Гааз. - Вы изволили забыть о Христе: он тоже был в темнице».* Филарет смутился, помолчал и сказал: *«Не я забыл о Христе, но Христос забыл меня в эту минуту. Простите, Христа ради!»* Закрыл собрание и вышел».

В качестве ещё одной литературной иллюстрации к теме экстремальности, стессогенности самой жизни приведу отрывок из «Записок из подполья» Достоевского, герой которых убеждён: *«не только очень много сознания, но даже и всякое сознание болезнь».* (Это убеждение противоречит последовательному опыту йоги и буддизма, а также философа Гегеля, который считал, что разум хоть и наносит человеку раны, но он же и исцеляет; правда, сознание и мышление – не синонимы). Но герой Достоевского (в отличие от многих обнадеживающих традиционных представлений и веры современных психоаналитиков в возможность определить единственную или надёжную причину собственного стресса, депрессии) рассуждает: *«Ну а как я, например, себя успокою? Где у меня первоначальные причины, на которые я упрусь, где основания? Откуда я их возьму? Я упрощаюсь в мышлении, а, следовательно, у меня всякая первоначальная причина тотчас же тащит за собою другую, ещё первоначальнее, и так далее в бесконечность»* (вот у кого есть явная склонность к «спектральной» модели мира!).

Когда-то в юности «Живая жизнь» В. Вересаева (книга пришла ко мне через подругу мамы Анну Ивановну Павлову) вывела меня из меланхолии,

внушила оптимизм. Ведь Вересаев пытается через Толстого опровергнуть своевольную и беспросветную философию героя Достоевского, Кириллова из «Бесов», что *«жизнь есть боль, жизнь есть страх, и человек несчастен»*, а также найти альтернативу душевному состоянию большинства героев Достоевского: *«В душе человека – угрюмый, непроглядный хаос»*. (Я бы отметила, что хаос у героев Достоевского не только в душе, но и в окружающей обстановке, в отношениях). О противоположности двух великих русских писателей, сравнительной оценке их богоискательства и оптимизма с позиции В.Вересаева я уже писала в **разделе 1.4**, но, в любом случае, русская, да и советская художественная литература оптимизмом не отличается! Впрочем, как и литература западная. Кстати, спор между позициями Достоевского и Толстого (что важнее и «первичнее»: вера в Бога или наличие жизненной силы, жажды жизни) можно разрешить, если понять, что у них всего лишь разные «модели мира», в соответствии с разными структурами личности, задающими разное отношение к реальности, её трактовки и понимание. Личность с большим адаптационным резервом и жизненной силой, принадлежащая к тому же к высшей аристократии (Лев Толстой), не нуждается в умственных доказательствах божественности мира. Изломанный жизнью Достоевский ищет особых доказательств Бога не в недрах своего тяжёлого, спутанного бытия, а в особом просветлении ума и души, пробившемся через груз страданий.

Переживания людьми разных эпох и представлений экстремальных ситуаций, стресса передают многочисленные известные полотна художников («Гибель Помпей» К. Брюллова, например; «Иван Грозный убивает сына» И.Е. Репина, «Герника» П. Пикассо, «Крик» Э. Мунка), их выражают и даже воссоздают музыкальные произведения Бетховена, Малера, Чайковского, Шостаковича. Искусство не только отражает жизнь, в которой трагизма с ростом научно-технического прогресса не убавляется, но и само художественное творчество, создание произведений искусства служит «катарсисом», очищением, зачастую не снижает уровень стресса, как у самих творцов, так и у зрителей (впрочем, иногда творцы лишь воссоздают свой внутренний стресс, провоцируя его у зрителей).

Философы и психологи, как и религиозные традиции, деятели искусства, постоянно анализировали состояния сознания человека, связанные, прежде всего, с тяжёлыми жизненными испытаниями и переживаниями. Английский психолог и философ Джеймс Сёлли (1843-1923) в работе «Пессимизм. История и критика» (из-за написания этого титанического труда он лишился должности заведующего кафедрой философии университетского колледжа в Ливерпуле, так как в силу пессимистического настроения его посчитали недостойным преподавать философию юношеству) изложил многочисленные пессимистические взгляды на природу мироздания и человеческого существования, а также – на причины их появления. Подвергнув сомнению ценность любой жизни с разных позиций, как и вопрос о наличии в мире какого-либо порядка,

развивая мысли Шопенгауэра, что *«мир так скверен, как только может быть»*, *«несчастье нераздельно с жизнью»*, поэтому тщетны все усилия человека к обретению счастья и достижению нравственного и общественного прогресса (самое лучшее – не существовать и *«совсем не видеть света»*), Д. Сёлли отмечает, что даже в религиозных воззрениях мы, по сути, имеем лишь замаскированные формы стремления к небытию.

Все рассудочные формы доказательства предпочтения оптимизма или пессимизма можно условно разделить на эмпирические, научные и трансцендентальные. Зло, как нечто преходящее и неизбежно исчезающее по мере эволюции или прогресса, или даже вовсе несуществующее (то есть существующее лишь в воображении), либо приобретённое в силу греха и отступления от замысла творца; добро, как первобытное блаженное состояние человека или завещанное ему в будущем, как привилегия высших существ, общение с которыми доступно как отдельному человеку, отдельному народу, так и всему человечеству, – все эти и многие другие основания для оптимизма отдельный человек может открывать и закрывать для себя снова и снова. Все они подробно и честно изложены в книге Д. Сёлли. На фоне прагматического утверждения Адама Смита, что счастье человека можно вычислить в цифрах, а суть его состоит в сочетании здоровья, спокойной совести и отсутствии долгов, **самым оптимистичным и убедительным выводом мне представляется лишь несомненная вера в безграничность человеческой фантазии и умственных наслаждений, которые потенциально могут быть доступны почти каждому.** Даже, несмотря на то, что истина, возможно, *«совершенно недостижима для разума»*.

Кстати, Ницше, в письме к сестре, задаваясь вопросом: *«К чему мы стремимся? К покою? К счастью? Нет, мы стремимся только к истине, как бы ужасна и отвратительна она ни была. Вот как расходятся пути человеческие: если ты хочешь спокойствия души и счастья – верь, если ты поклоняешься истине – ищи...»* (Даниэль Галеви «Жизнь Фридриха Ницше», Рига: «Спридитис», 1991). На мой взгляд, в этом высказывании отразилась «линейная логика» философа. Разве нельзя стремиться и к одному, и к другому, и к третьему? А в реальной жизни все три цели (или потребности: в счастье, покое и истине), как правило, сочетаются самым причудливым образом. Хотя, конечно, в той или иной личности одно из этих стремлений может доминировать.

В своей работе «Диалоги» (стр. 419) я уже отмечала, что не совсем согласна с мнением автора концепции о доминанте Ухтомским, что основной тенденцией в развитии мотивов является экспансия, в смысле овладения всё более полным пространством, а не редукция, как стремление к защите. Психолог П.В. Симонов утверждает, что *«ни сознание, ни воля сами по себе не могут перестроить иерархию мотивов, ибо любой потребности...может противостоять только другая потребность»*. Многое, как мне кажется, в проблеме экспансии зависит от типа личности, от состояния «энергетики»

человека. К тому же, **имеет смысл различать физическую, психическую и интеллектуальную экспансию и даже – духовную.** Более того, существует многовековая практика «воздержания» от любого вида экспансии (это имеет отношение и к «возвышению потребностей» по Симонову). Но не есть ли это отказа от самой жизни в любых её проявлениях? – Невольно задаю себе вопрос. Воля, которую некоторые (Ницше, Шопенгауэр) ставят выше других составляющих сознания и потребностей, «работает» всегда в целостной структуре личности. Негатив, агрессия, напряжённая борьба с соблазнами, избыточное волеизъявление почти всегда свидетельствуют о «перекрытых» мотивах и желаниях, потребностях, что может объясняться даже влиянием «нечистой силой», оставаясь частью природы конкретного человека.

Современное православие в лице нынешнего Патриарха Всея Руси Владыки Кирилла отмечало не раз, что в рамках материальной жизни и потребностей достичь счастья и избавиться от страданий невозможно. Это возможно только в перспективе Вечности. Поэтому *«если мы отрицаем Бога и Вечность жизни, то смысла жизни нет»*. Тем самым подчёркивается и вечный характер конкуренции мотивов и потребностей в природе человека, хотя, конечно, их структура для конкретного человека в тот или иной момент жизни всегда индивидуальна. То есть могут преобладать, как «материальные», так и «духовные» мотивы и потребности. Безоговорочное внушение «положительного» настроя не только не соответствует действительности, но и создаёт предпосылки для последующего «бунта» тех или иных мотивов и потребностей. Методы «борьбы» всегда должны быть комплексными и не исключать, так называемую «регрессию». (Например, даже некоторые священники, психика, души которых перегружены «негативом» их прихожан, невольно прибегают к алкоголю, как средству снятия стресса; они могут использовать также гнев и острое слово). В основе программы «Альтернативы насилию», разработанной квакерами в городе Гринхейвене и опробованной в 1975 году в нью-йоркской тюремной системе, лежала идея трансформации деструктивной и насильственной жизненной энергии индивида в конструктивные переживания и сотрудничество. Ненасилие по этой программе – это не пассивность, не подчинение и даже не мученичество, а процесс преобразования энергий.

Д. Сёлли всё же отдаёт должное *«инстинктивному оптимизму»*, заложенному в природе человека и всего живого, понуждающему выживать в любых условиях. То есть *«бессознательные или практические оптимисты» «действуют, как бы веруя в благость жизни»* (позиция Л.Н. Толстого и В. Вересаева). Шопенгауэр, как мне кажется, по сути, пытался продолжить традицию *«инстинктивного оптимизма»*, отделив волю от интеллекта и связав её, в начале, с **присущим нашей природе вечным стремлением к чему-то или куда-то** (на определённом этапе это стремление отражает, как и любое желание, лишь недостаток чего-то, несовершенство). Несмотря на то, что Шопенгауэр, глядя на существующий мир, *«полный горя, вражды с самим собою, ошибок, глупости, злобы»*, существующий *«благодаря тому,*

чего не должно быть», поэтому *«гораздо справедливее было бы сказать, что не бог, а дьявол создал мир»* (цитата из биографии философа: Б.Э. Быховский. Шопенгауэр. М.: Мысль, 1975), всё же признавал, что *«жизнь всегда обеспечивается волей к жизни»* (если даже она лишь бессознательна). Но затем Шопенгауэр доказывает неизбежность отречения, отрицания воли, как полного *«отречения от желания жить»*. На практике же это отречение от жизни и воли не только является наивысшим проявлением воли (*«самоотрицание воли есть само по себе акт воли»*), который, как и нежелание жить, Шопенгауэр усматривает в поведении всех аскетов, мистиков и пустынников), но и ведёт к наивысшему проявлению жизни. *«Тот, кто пришёл к отречению от жажды жизни, как бы ни казалось его положение с виду несчастным, безрадостным, отрягающим нуждою, в действительности преисполнен внутренней радости и истинного небесного покоя»*, - утверждает Шопенгауэр. Согласно его концепции, самоубийство *«далеко не есть отречение от жажды жизни; напротив, оно служит сильным подтверждением воли»*. Но достижение нейтрального положения воли, совершенного покоя, возможно лишь *«ценою продолжительной и тяжёлой борьбы»*, то есть в процессе жизнедеятельности (так сходятся противоположности и так, наверное, достигается максимальное, всё более полное, неразделяющее зло и добро, хорошее и плохое, принятие жизни!).

На мой взгляд, проблема всё более полного принятия жизни, а это не возможно без её понимания, то есть познания реальности (этим занимались лучшие подвижники всех религий мира, эзотерики, философы и разные умельцы, о которых мы сказали в разделе 3.1 и скажем в разделах 3.3 и 3. 4) во многом аналогична любви к жизни, а также преодолению отчуждения, идея которого выражена в работах Карла Маркса. Э. Фромм рассматривает стремление к преодолению отчуждения как *«глубочайшую потребность человека»* и во многом связывает её с искусством любить (работа «Искусство любить»). Но овобождение из плена одиночества связано не только с другими людьми и окружением, социально-экономической формацией, определяющей характер разделения труда и уровень эксплуатации, что подробно исследовал К. Маркс и Ф.Энгельс. Оно связано и с личной позицией, уровнем сознания конкретного человека, структурой его потребностей. Более того, мне представляется, что **преодолеть отчуждение в полной мере невозможно, как и принять жизнь**, и даже не нужно, так как сложная структура внутреннего и внешнего Единого Пространства Жизни (ЕПЖ) имеет непрерывно-дискретный характер (квантово-волновой), что предполагает временное и пространственное обособление любых живых и неживых объектов этого мира от целого ЕПЖ. Речь может идти лишь о необходимом и достаточном преодолении отчуждения от полноты жизни, что является во многом не столько целью, сколько процессом.

Поклонник Шопенгауэра и другой философ, писавший *«для всех и для никого»*, Фридрих Ницше, для которого так часто не было ни Бога, ни друзей,

ни веры, и который, как пишет его биограф Даниэль Галеви, *«намеренно лишил себя всякой поддержки, но всё-таки не согнулся под тяжестью жизни»*, на самом деле был весьма противоречив. Лишая себя привычной поддержки и веры, он на самом деле их повсеместно и мучительно искал; призывая к внутренней силе, видел человеческую и собственную слабость; осуждая религию, её иллюзорность, считая её слабостью и трусостью воли, понимал, что она соответствует требованиям жизни. Как отмечал Д. Галеви, *«Ф. Ницше с 1875 до 1881 г. в продолжение шести лет исследовал все учения о нравственности и указал на их иллюзорное основание; он высказал своё понимание мира: это слепой механизм, непрерывно и бесцельно вертящееся колесо; но, между тем, он хочет быть и пророком, хочет учить о добродетелях и о целях жизни»*. Но *«есть ли у него право избирать и строить здание красоты и добродетели, если в природе царит механический порядок»?* Это, по сути, право творить иллюзии, происходящие из слепого желания власти, желания жить, стремления расти и распространяться! Ницше знал *«об ужасных последствиях своих мыслей и боялся, что его читатели будут так же страдать, как и он»*, то есть его книги причиняли зло добрым и чувствительным душам. Ведь скептицизм выбранного им экстремального пути к истине, который он пытался навязать и своим близким друзьям, порождал пессимизм, ослаблял душу и, в итоге, предрасполагал, возвращал к мистическим утешениям и религии, что случилось с его другом Ромундтом, решившим принять пострижение. Как отмечает биограф Ницше Д. Галеви, *«он упрекал себя в том, что внушил Ромундту слишком суровое для него учение и тем самым вызвал его отступничество»*. Так выбранная на пути к истине модель мира, которую он сам же считал иллюзией, стала непосильной ношей для его создателя. Да и модель эта – ничто иное, как представление о мире самого философа, отражение его душевного состояния, то есть *«мишень наблюдателя»*!

После столь парадоксального философского вывода хочу рассмотреть вопрос о **стремлении к смерти и её предчувствие**, как психоэмоциональный феномен. Из истории мы знаем массу примеров, когда те или иные предсказания гадалок или духовных особ, сны или предчувствия сбывались. Достаточно вспомнить предсказание старца Маргарите Тучковой и её последующие сны о Бородине; предсказания Бухарину и его жене; пророчество убийства Пушкина. Тяжёлые душевные страдания и мысли о скорой смерти не покидали таких деятелей искусства, как Леонид Быков, Олег Даль, Игорь Тальков, Лариса Шепитько...Список можно продолжить. Но ещё больше людей, как мне кажется, довольно часто страдают депрессиями, годами испытывают чувство безисходности и даже думают о смерти, но не умирают. Многие из них просто не говорят об этом, даже скрывают мрачные мысли от окружающих. Такова наша современная культура поведения. Это связано, во-первых, со страхом осуждения и даже изоляции (в том числе, в психиатрической лечебнице). Во-вторых, западная культура помешана на успехе. В-третьих, многие психологи настойчиво

внедряют в общество практику внушения исключительно положительного, «позитивного» настроения. «Непозитивные» люди не в моде, их избегают, как и неуспешных людей, что способствует всеобщей психической мимикрии, обману и самообману. Насколько позитивная практика успешна – свидетельствуют тоскливые глаза российских граждан в транспорте, массовое поведение людей (включая алкоголизм, наркоманию, переедание и использование антидепрессантов). Тем не менее, **предполагаю, что в состоянии стресса, переходящего в депрессию с потерей смысла жизни, человек может жить очень долго.** То есть предчувствие смерти, чувство безисходности, свойственные депрессии, не обязательно ведут к гибели кратчайшим путём. Да, подобное состояние усиливает нагрузку на организм, иногда способствует самым серьёзным соматическим заболеваниям. Но и болеть при этом можно долго (и то не обязательно: ведь пессимист может вести здоровый образ жизни), как и не хотеть жить. А можно очень хотеть жить, но смертельно заболеть и умереть внезапно. Я бы сказала, что даже при устойчивом нежелании жить для **реализации самого мрачного исхода (смерти) нужно стечение обстоятельств и «санкция высшей инстанции» (типа «Сверх-Я»).** Тем более что в природе и обществе «выбраковываются» не только неуспешные особи, но и наиболее успешные.

Но спустимся с вершин философии на землю! Любую деятельность, как и жизнь отдельного человека, можно рассматривать, с одной стороны, как стрессор, а с другой, – как способ преодоления стресса (с позиций философии таким способом и достигается всё более полная реализация принципа воли и принятие жизни). В этом ряду есть особенные экстремалы. Например, список профессий, представители которых чаще всего страдают депрессией в повседневной жизни таков: 1) няни и сиделки, 2) бармены и официанты; 3) медицинские и социальные работники.

По статистике Еврокомиссии ежегодно кончает жизнь самоубийством порядка 60 тысяч европейцев, что намного превышает жертвы в ДТП. Наверное, в каждом из этих случаев, имела место **утрата смысла жизни.** Иногда она начинается с **утраты любого интереса:** сексуального, социального, познавательного и т.п. Е.Хлевная и Л. Южанинова в книге «Где твоя волшебная кнопка?» предлагают следующие **способы активизации интереса:** 1. Перемены. 2. Одушевлённость любого дела. 3. Новизну в привычном занятии. Интересу всегда сопутствует радость; если интерес, порождаемый новизной, соединяется со страхом перед неизвестным, то возникает тревога. При увеличении силы эмоционального возбуждения эффективность и качество выполняемых действий может расти, но (по И.П. Павлову) при очень сильных раздражителях возбуждение переходит в запредельное торможение. Поэтому для каждого дела и каждого человека существует *оптимальный уровень возбуждения.* Данные авторы выделяют три группы эмоций, которые по-разному влияют на любые решения и действия. *Стенические эмоции:* радость, удивление, интерес, восхищение и т.п. повышают жизнедеятельность организма. *Астенические эмоции:* грусть,

горе, стыд, скука и т.п. понижают активность организма. Есть и *неоднозначные эмоции* (например, гнев), которые могут оказывать то или иное действие.

Для **устранения нежелательных эмоциональных состояний** эти авторы предлагают: 1) использовать другую, противоположную эмоцию; 2) переключать сознание на интересное (*когнитивная регуляция*); 3) *моторную регуляцию*, то есть использование физической активности; 4) отвлечение, сосредоточение внимания на посторонних объектах и ситуациях; 5) переключение, смену деятельности; 6) снижение значимости, то есть переоценку ситуации; 7) слушание музыки; 8) ведение записей, в том числе дневниковых.

Мы уже упоминали феномен психического выгорания, рассмотренный в работе Л.А. Китаева-Смыка «Антропология стресса». Доктор психологических наук из Ярославского государственного университета, **Орёл Валерий Емельянович** (1953-2011 гг.) в своей монографии «Синдром психического выгорания. Мифы и реальность» подробно анализирует **психический феномен выгорания**. *«Феномен психического выгорания – это устойчивое, прогрессирующее, негативно окрашенное психологическое явление, которое характеризуется психоэмоциональным истощением, развитием дисфункциональных установок и поведения на работе, потерей профессиональной мотивации»*. Как отмечает психолог, *«состояние полного опустошения души» было известно с древнейших времён... В частности, древние источники свидетельствуют, что римский император Диоклетиан после 20 лет успешного расширения империи, подавления восстаний и окультуривания варваров плюнул на всё и уехал в деревню – выращивать капусту, как утверждают злые языки*, то есть *«император сгорел на работе»*. Подобных примеров множество как в художественной литературе (некоторые герои А.А. Чехова – например, в рассказах «Ионыч» и «Палата № 6»), так и в жизни, когда симптомы «психического выгорания» можно обнаружить невооружённым взглядом.

Один из героев А.П. Чехова, врач Андрей Ефимович Рагин, стремящийся к умной и честной жизни, постепенно утрачивает физическую и эмоциональную энергию, становится усталым и циничным по отношению к пациентам и жизни в целом. Из-за обилия пациентов к тому же оказать помощь почти невозможно, поэтому *«поневоле выходит один обман...»*. *«Да и к чему мешать людям умирать, если смерть есть нормальный и законный конец каждого?...»*, - рассуждает герой А.П. Чехова. Все чувства при этом притупляются, появляется резко негативное отношение к окружающим. Человек становится всё более одиноким, жить ему делается скучно, он уже ни во что и ни в кого не верит.

Как отмечает В.Е. Орёл, впервые выгорание как психический феномен был обозначен в 1969 году Н.В. Bradley для противодействия **«профессиональному выгоранию»** у надзирателей заключенных, но первая работа на эту тему («Выгорание персонала» Герберта Фреденбергера)

появилась в 1974 году. Он работал волонтером-психиатром в клинике и себя также отнёс к жертвам выгорания. Социальный психолог Кристина Маслак исследовала способы, *«с помощью которых люди, работающие в стрессогенных профессиях, справляются с эмоциональным возбуждением»*. Она отметила когнитивные стратегии (такие, как *отчуждённость* и *дегуманизация*), эмоциональное истощение и опустошение души, а также – *кризис своей профессиональной компетенции*.

Рост индивидуализма и повышение уровня ожиданий при самореализации в 1970-е годы усилил внимание исследователей к феномену психического выгорания. Постепенно эта проблема вышла за рамки психологии и стала рассматриваться как междисциплинарная (с привлечением медицины, педагогики, управления). В.Е. Орёл предлагает **трёхкомпонентную структуру синдрома выгорания, включающую: эмоциональное истощение, деперсонализацию (цинизм) и редукцию профессиональных достижений**. В отличие от *«сгорания личности»*, при которой происходит полный распад личности и наблюдается летальный исход, выгоревшая личность может справляться со своими профессиональными обязанностями, но будет чувствовать себя полностью опустошённой. Можно выделить три основные **стадии выгорания**: первая стадия характеризуется дисбалансом между ресурсами личности и требованиями внешней среды, что порождает стрессовое состояние; вторая отмечена эмоциональным напряжением, утомлением и истощением; третья стадия ведёт к изменениям мотивационной сферы, где ведущим симптомом является бездушное (негуманное) отношение к клиентам и даже окружающим людям. Некоторые исследователи выделяют в процессе выгорания больше фаз. *«Шестифазная концепция»* (М. Burish) выделяет фазы: 1) чрезмерная включённость в деятельность; 2) снижение участия в работе; 3) разочарование, агрессивность; 4) деструктивное поведение; 5) психосоматические расстройства; 6) появление отрицательных жизненных установок вплоть до мыслей о суициде. D.Etzion определяет выгорание как *«процесс «вымывания» психической энергии»*. В.В. Бойко описывает его с позиций трёх фаз стресса по Г. Селье: предупреждающая фаза, фаза резистенции (сопротивления) и фаза истощения.

Среди **профессий, наиболее подверженных выгоранию**, традиционно отмечают профессии *«субъект-субъектного»* типа или *«помогающих профессий»*, связанных с медициной, обучением, воспитанием, обслуживанием и правовой защитой (работники пенитенциарной системы, сотрудники полиции и другие), МЧС. Выгоранию подвержены и библиотекари, священнослужители (особенно приходские священники). Управленческая деятельность также создаёт многочисленные предпосылки выгорания. Национальные, этнические и даже расовые особенности личности также влияют на характер выгорания, как и принадлежность к определённой культуре.

О «*священническом*» выгорании рассказывает **Отец Константин**, который общался в Бутырском следственном изоляторе с заключёнными (журнал «Фома», ноябрь 2017). Он считает «*тюремное служение*» очень сильным средством «*против священнического выгорания*». Он честно описал, в каком плохом настроении он как-то отправился на службу в Бутырку. Хотел уклониться от исповеди заключённых, помолившись лишь в алтаре, но старший священник попросил его исповедовать заключённых. *«И вот ко мне подходит узник, осуждённый по 105-й статье – убийство. И начинает рассказывать свою историю... Потом следующий: та же статья... И все такие же тяжёлые. Но вот служба закончена, можно домой. Иду к проходной и вдруг – нахлынула волна радости, можно даже сказать, ликования. Я опешил – настолько сильное чувство. Начинаю размышлять, что же стало причиной этого контраста: каким я шёл сюда и каким возвращаюсь? Получается, всё оттого, что я увидел: разговоры с этими людьми не прошли зря. Они пришли потухшими, а ушли светящимися.... Этот свет передался и мне».*

Разные авторы, пишет В.Е. Орёл, выделяют различное количество **симптомов феномена психического выгорания**. Например, это: физические симптомы, эмоциональные, поведенческие, межличностные и установочные (ценностные). Или: 1) аффективные, 2) когнитивные, 3) физические, 4) поведенческие, 5) мотивационные. В.Е. Орёл предлагает для их классификации **три уровня: индивидуально-психологический, межличностный и организационный**.

Коснёмся лишь некоторых **симптомов**, проявлений феномена психического выгорания. Среди **аффективных** – чувство тревоги, страхи, нервозность, чувство вины; к **когнитивным симптомам** можно отнести нарушение мышления, памяти и внимания, утрату контроля над эмоциями, стремление уйти от реальности, ощущение одиночества или формирование ореола «мученика»; излишне критичное отношение к людям. **Физические симптомы**: головные боли, нервные тики, мышечные и суставные боли, сексуальные расстройства. **Поведенческие симптомы** связаны с повышенной или пониженной возбудимостью, излишней прямолинейностью или нерешительностью, склонностью к риску; с изменением аппетита, с применением стимуляторов и т.п. Иногда ярко выражена тенденция к социальной изоляции или, наоборот, наблюдается социальная гиперактивность и агрессия. **Мотивационные симптомы** могут выражаться в потере интереса к работе и даже к жизни, в утрате их смысла.

Выгорание связано не только со **структурой личности** (в целом и с отдельными чертами характера), но и с **окружающей средой**, условиями работы и жизни (например, с продолжительностью рабочего дня, показателями физического комфорта, количеством людей, клиентов и их психическим состоянием, глубиной контакта с ними; со степенью самостоятельности и наличием социальной поддержки, понимания со стороны коллег и руководства, системой стимулирования деятельности и наличием ролевых и

других конфликтов). При этом было отмечено *«двустороннее взаимодействие выгорания и подструктур личности»*, то есть их взаимное влияние.

В.Е. Орёл анализирует разнообразные концепции рассмотрения **причин феномена психического выгорания. В индивидуально-психологическом плане** это: неудачные попытки поиска смысла жизни; невозможность сохранить определённое (идеалистическое или положительное) представление о себе; прогрессирующее разочарование (переход от энтузиазма к стагнации, фрустрации и апатии); комплекс неверных ожиданий (награды, результата, эффективности); потеря ресурсов жизни (например, физической силы, жизненной энергии, здоровья и т.п.); нарцисстические личностные расстройства, то есть чрезмерное стремление к идеалу; дисбаланс между сознательными и бессознательными функциями. **На уровне межличностном** В.Е. Орёл связывает выгорание с отсутствием социальной компетентности (т.е. с неспособностью влиять на социальную среду); с эмоциональными перегрузками в связи с напряжёнными отношениями между клиентами и работником или между работником и другими сотрудниками; с отсутствием взаимности между ними; с возможностью «заразиться» выгоранием от других; с несоответствием эмоциональных усилий требованиям среды. **Организационные подходы** к выгоранию основаны, прежде всего, на несоответствии ожиданий и требований реальной среды. Среди них в трудовой сфере отмечается: игнорирование мотиваций новичка; большой объём работы; сужение области контактов с клиентами и сотрудниками; отсутствие самостоятельности в работе; несовпадение целей, ценностей организации с ценностями работника. А также - рассогласование между личностью и работой, между внешним обликом организации и её подлинными целями и функциями; отсутствие поддержки руководства и коллег; социальная изоляция. *«Работа часто для человека теряет личностный смысл, когда превращается в рыночный товар»*, - отмечает психолог.

Профессиональное выгорание – это лишь одна составляющая процесса изменения личности в процессе жизнедеятельности. И она имеет как восходящую (прогрессивную), так и нисходящую (регрессивную) составляющую. Выгорание – это одно из проявлений **деформации личности**, которая может выражаться через следующие **критерии деформации**: 1) характер влияния на личность; 2) глубина воздействия; 3) широта сферы распространения; 4) степень осознания; 5) последствия воздействия; 6) время возникновения.

Психическое выгорание – это и состояние, которое может классифицироваться по следующим параметрам: направленность реакций (положительная или отрицательная); длительность и устойчивость (неравновесность по отношению к оптимуму); степень влияния на здоровье и показатели деятельности человека (адаптационные и дезадаптационные

явления; стрессогенность); ведущий компонент при общей интегративности процесса; степень напряжённости и т.п.

В.Е.Орёл отмечает следующий ряд функциональных закономерностей, характерных для выгорания: 1) чем стабильнее структура личности, её психологических характеристик, тем слабее эффект выгорания; 2) при повышении уровня выгорания уменьшается интегрированность личности; 3) под воздействием выгорания происходит упрощение личности; 4) меняется и содержание организационной структуры личности при снижении роли духовных ценностей и ценностей, связанных с личностным развитием и творчеством; 5) межличностные отношения становятся более формальными; 6) в индивидуальной сфере начинает преобладать внешняя мотивация над внутренней; 7) наблюдается корреляция роста выгорания с величиной «вклада» и «антивклада» в организацию. Выгорание связано также с «образом мира» (раздел 5).

Исследования стресса в США, связанного с усталостью и снижением продуктивности труда на работе, выявили значительные потери экономической эффективности. Отмечено также, что работники, страдающие выгоранием, вынуждены тратить на нужды своего здоровья дополнительно 10 тысяч долларов в год. На степень обратимости выгорания влияют как личностные факторы, так и характер коррекционных мероприятий.

Мне представляется, что выгорание души может происходить или не происходить почти в любых условиях и у любого человека. **Основными условиями сохранения душевного здоровья являются:** 1) понимание своей истинной природы (знание структуры личности, структуры её потребностей); 2) верность внутренней правде, то есть следование своей индивидуальной природе; 3) поиск или создание условий для реализации этой правды. Если структура личности не соответствует требованиям внешней среды, то надо менять или то, или другое. Иначе жизнь покажется хуже тюрьмы даже в царских хоробах.

Вот как, например, характеризовала жизнь в Кремле жена третьего сына (Алексея) политического и государственного деятеля СССР Анастаса Ивановича Микояна, Нани Артемьевна Микоян: *«Мы жили, как на острове, но остров не был экзотически роскошным, а скорее походил на комфортабельную молчаливую тюрьму, отгороженную крепостной стеной из красного кирпича...»*. Семья Микояна занимала квартиру из восьми комнат в Кремле; здесь вместе с А.И. Микояном и его женой Ашхен жили три его сына с жёнами и племянник (статья «Моя жизнь», газета «Аргументы недели», 18 декабря 2014). Семья Микояна жила очень скромно, а его жена *«была в 50-е годы уже много пережившей и больной женщиной»*, она потеряла сына Владимира, погибшего на фронте, страдала гипертонией, почти утратила слух, вела замкнутый и регламентированный образ жизни. Нани вспоминает: *«Атмосфера семьи, общая напряжённость постепенно повлияли на мой характер. С тех пор как я начала жить в Кремле, я перестала играть на рояле. Зажатость чувств, постоянное напряжение,*

стеснение незаметно оформились в робость, которая меня сопровождала все дальнейшие годы и стала перерастать в депрессию, состояние, из которого позже я с трудом выбралась». В подобных условиях отсутствует подлинная искренность, люди перестают испытывать даже потребность в ней. Казалось, они делают всё правильно с точки зрения высшей морали: не крадут, не прелюбодействуют, не страдают страстью к накопительству и т.п. Но, как в плохом монастыре или в тюрьме, они теряют самих себя, спонтанность поведения, а порядок и регламент становится на место душевного тепла и любви, взаимного понимания и прощения... «Богатые и властьпредержащие тоже плачут!» А если не плачут, то от этого им только хуже – они утрачивают подлинную человечность, перестают слышать не только других, но и самих себя!

«Я везде ощущала себя узницей», - свидетельствовала дочь Сталина Светлана Аллилуева, на долю которой выпала роль быть «кремлёвской принцессой». Вся жизнь её была похожа на бегство от чего-то или кого-то: в начале путём малоудачных своих браков она пыталась выйти из-под опеки отца; потом в Америке пряталась от его дурной славы. Личного счастья она так и не обрела. Я выскажу свою, нестандартную гипотезу о её судьбе. Быть дочерью Сталина почти так же трудно, как быть пророком. Это путь гигантских испытаний, то есть, необходима недюженная сила принятия жизненных обстоятельств, их внутренняя переработка путём духовной работы. И наиболее естественные реакции на отмеченную Богом или судьбой жизнь – закрыться или убежать от неё. Это Светлана и пыталась сделать. Ей было невыносимо трудно (ещё труднее, наверное, было Сталину), ей не хватило жизненной силы, смирения, понимания, наставничества и даже любви к отцу, пусть тирану, но её отцу, посланному ей Богом или провидением. Впрочем, она, как и её мать, Надежда Аллилуева, действовала в соответствии с имеющимся запасом жизненных сил и понимания. Наверное, они были честны перед собой и Сталином как в своей вере, так и в сомнении достижения коммунизма путём используемых им средств.

Уникальные дневники первого председателя КГБ Ивана Александровича Серова (1905-1990), найденные через 25 лет после его смерти, «Записки из чемодана», подготовленные и изданные с комментариями журналистом Александром Хинштейном в 2016 году, наверное, помогут нам лучше понять нашу историю и самих себя. Ведь стремление к идеалу и торжеству самой справедливой идеологии у многих людей и героев, вождей, политических лидеров бывает искренним стремлением, как и беспощадная борьба с их противниками. Почему же даже дорога к всенародному счастью, как и нелепое стремление к мировому господству, сопряжена с большими жертвами и тотальными чистками, с непомерными самоограничениями? На этот вопрос я пыталась ответить своей брошюрой «Вечный «старо-новый» мировой порядок» путём анализа разнообразных моделей мира. **Наверное, итогом испытаний и страданий миллионов жертв политических репрессий и Второй мировой войны**

для нас всех должно стать более точное представление о структуре мироздания, которая не строится по жёсткой бинарной схеме «свои-чужие» и линейной логике однозначного восхождения от простого к сложному. Станет ли это знание, оплаченное слишком дорогой ценой, достоянием большинства человечества и его вождей? А если станет, то сможет ли оно существенно повлиять на нашу судьбу?

Стресс создают и возрастные изменения, не говоря уж о кризисах рождения и развития! (Более подробную информацию о возрастных особенностях человека можно найти в разделе 3.3 и в работе: В.И. Слободчиков, Е.И. Исаев «Психология развития человека. Развитие субъективной реальности в онтогенезе»).

Прежде всего, человек тяжело переносит кризис рождения. В современном обществе перинатальная культура (культура беременности и родов) довольно низкая. Беременная женщина и младенец, в лучшем случае, рассматриваются как пациенты медицинского учреждения и в отрыве от социально-психологического фактора. Хочу отметить неоценимый вклад в практику деторождения и воспитания **семьи Никитиных**, опыт которых, как и исследования физиолога **И.А. Аршавского**, позволили увидеть слабость многих медицинских практик и их социальные последствия. Большую роль в формировании современной перинатальной культуры сыграли идеи и исследования **И.Б. Чарковского** (рождение детей в водную среду, обучение их раннему плаванию). Поэтому последователи И.Б. Чарковского создают центры родительской культуры, помогают будущим родителям формировать экологическое мышление. Они критикуют *«механистический и редукционистский»* подход к рождению ребёнка и младенчеству. Здоровье при этом рассматривается системно, как взаимодействие конкретного (всегда уникального) человека с окружающей средой, а болезнь – как субъективная реакция на условия жизни и следствие нарушения законов природы. Хочу отметить, что отказ от *механического* подхода к деторождению, как и к любому лечебному процессу, требует больших эмоциональных и духовных затрат, ресурсом которых современные медики обладать не могут как из-за отсутствия должных знаний и веры, так и в силу предельной загруженности. Более того, необходима определённая культура, «модель мира» самих рожениц.

В раннем детстве особенно значимым фактором является нормальная психоэмоциональная связь ребёнка с матерью. Брошенные дети развиваются не так как дети, познавшие материнскую любовь и заботу (это отмечалось уже в разделе 1.6). Подростки нередко переживают отрицательные состояния, не имея возможности с кем-то поделиться своими ощущениями с теми, кто способен понять их.

О старости также можно говорить до бесконечности. Она неизбежно настигает и людей успешных. Кинозвезда Марлен Дитрих, например, последние 15 лет своей жизни (она умерла в возрасте 90 лет) прожила почти

в полной изоляции в своей квартире в Париже. С постели она почти не вставала, так как опасалась последствий падения. Она считала, что старость уродлива, и её не надо показывать. В памяти людей должен был остаться её более совершенный образ, к которому все привыкли. Марлен Дитрих с трудом переносила общество других людей, была тираном. В значительной степени, она, конечно, была заложницей своего образа и привычной жизненной роли.

В старости, как правило, происходит некое снижение адаптационного резерва, а человек при этом иногда стремится поддерживать прежний образ жизни, предпочитает отдавать дань прежним занятиям и привычкам (вплоть до пищевых пристрастий), но делать это он уже не может и не должен. Как следствие конфликта «желаемого» (потребностей) и «возможного», возникает раздражение и даже агрессия. Старому человеку хочется давать советы молодым, его часто травмирует избыток сил и энергии в других людях, либо он загружает их бесконечными просьбами. Определённые стадии психологи выделяют и в процессе умирания.

Но любой человек хотя бы теоретически или в малом имеет возможность **изменить «мерность» своей жизни, нарушить сложившееся ролевое взаимодействие** с окружающей средой. Многие стареющие актрисы, звёзды киноэкрана, не стеснялись ни своей старости, ни болезней, находили новые занятия и жизненные интересы, преданных партнёров и единомышленников. Например, Одри Хепбёрн вела благотворительную деятельность по спасению и лечению африканских детей. Режиссёр Лени Рифеншталь увлеклась подводными съёмками и изучением, освещением жизни африканских племён. Да и не всегда старость уродлива! Режиссёр и актриса Рената Литвинова как-то заметила, что правильно состариться – это вопрос головы. На некоторых стареющих мужчин и женщин смотреть бывает приятно – от них веет благодатью, светом и теплом. Но есть старики, искажённые болезнью и страданием, агрессивные и злобные. Способность к самоотречению и трансценденции в процессе старения (например, за счёт веры в Бога и в вечность жизни, её превращений), как и возможность передачи жизненного опыта другим, позволяют и в старости сохранить душевное здоровье, принять смерть со смирением и пониманием.

Известный американский предсказатель **Эдгар Кейси** (1877-1945) называет следующие факторы, отодвигающие старение, которые, по сути, представляют собой набор необходимых факторов поддержания «нормальной» жизни, то есть выживания. Это: 1) поддержание здоровья; 2) приведение в равновесие умственной и физической деятельности; 3) дисциплина эмоций; 4) стремление выразить своё эго через напряжение сил; 5) побуждение к полезной жизни; 6) умение давать и получать любовь и дружбу; 7) разумная приспособляемость, например, к финансовым проблемам (газета «Золотая пчела», № 11, ноябрь 2011). Вопрос лишь в том, по каким методикам и как обеспечивать весь этот «необходимый» и, возможно, «достаточный» спектр факторов жизнедеятельности.

Источником сильнейшего стресса является любовь, прежде всего, между мужчиной и женщиной. Особенно, если случается невосполнимая потеря любимого человека в результате смерти. (О потере объекта любви в результате смерти одного из супругов, детей, родителей или других любимых существ, о способах выживания в этом случае говорилось в **разделе 1.7**). Американский психиатр, известный многим по книге «Жизнь после смерти», Рэймонд Моуди совместно с Дайяной Аркэнджел в книге «Жизнь после утраты» утверждает, что *«смерть любимого существа вновь пробуждает чувство, которое возникло у нас, когда мы впервые переживали разлуку и утрату»*. Они выделяют при этом **пять факторов**, *«которые продолжают оказывать влияние на нас, уже взрослых: мир ощущений перед рождением, опыт рождения, привязанности и утраты, знакомство с понятием смерти и, наконец, представления о смерти, которые формируются в детстве»*. Привязанность, расставание всегда вызывают боль не только у людей, но и у животных. При этом, как отмечается этими специалистами, *«сдерживаемые страдания никому не идут на пользу»*, *«слёзы выводят из организма токсины»*, а *«дети, столкнувшись со смертью, переживают экзистенциальный кризис, они ошеломлены мыслью о том, что тоже когда-нибудь умрут»*. Но Р. Моуди и Д. Аркэнджел убеждены, что *«детские проблемы, связанные с расставанием, утратой и горем, можно разрешить. Первый шаг на пути к этому - осознание ранних переживаний. Постарайтесь понять, что служит вам на пользу, а что нет»*. При этом нельзя подавлять горе, тем более что, *«когда детям позволяют выражать свои эмоции, чувства их улетичиваются быстро и незаметно»*. Осознав свои чувства (покинутость, тревогу и панику, гнев, депрессию, досаду, страх, фрустрацию, горе, вину, стыд, изоляцию, зависть, любовь, утешение, смирение и способность принять происшедшее) и их источник, человек способен справиться с ними прежде, чем они достигнут патологической стадии.

Р. Моуди и Д. Аркэнджел предлагают рассматривать утраты и стресс как *«катализатор собственного роста и самопознания. Нет более мощного трансформирующего фактора, чем пережитое горе»*. Тем не менее, утраты и стресс могут накапливаться. **Успех преодоления утрат и стресса зависит от многих причин:** возраста, сопутствующих жизненных обстоятельств; душевного и физического здоровья человека; принадлежности к культуре; пола; социальной поддержки (в том числе, профессиональной), взаимоотношений с другими людьми, прежде всего, в семье (происходит смена ролей и кому-то приходится взять на себя функции ушедшего члена семьи — кстати, у представителей мусульманской и некоторых других традиций вдову принимает в свою семью брат умершего). Интенсивность переживаний утраты зависит также от обстоятельств кончины (она может быть как ожидаемой, естественной, так и внезапной, трагической и насильственной). *«Поиск ответа на вопрос «почему?» играет важную роль для многих переживших утрату»*, - отмечают Р. Моуди и Д. Аркэнджел. То

есть смысл утраты и личное отношение к ней (эти качества во многом формируются культурой, мировоззрением, уровнем религиозности и духовности) также сильно влияют на остроту переживаний. Выражения сочувствия при этом должны учитывать конкретные обстоятельства, личностные особенности, быть своевременными, то есть формироваться на основании глубокого понимания происшедшего, сопереживания. *«Выражение сочувствия требует выйти из своего мирка и войти в чужой»* без оценок, суждений и советов. Необходимо быть проще при этом и оказывать практическую помощь. Ведь реакция, как на искреннее сочувствие, так и на неуместные высказывания, иногда может быть «неадекватной», не зависеть от истинных намерений сочувствующих. Горе бывает как благотворным, так и разрушительным, включая разрушение сложившихся отношений с другими людьми. Утративший близкое существо человек может иногда слишком фиксироваться на горестных отношениях, иметь пристрастие к рассказу о своих несчастьях. Бессознательное отрицание психической травмы, сознательное искажение истины, чаще всего, носит неблагоприятный характер. При потере важны воспоминания, связь с вещами покойного (некоторые предметы хранятся всю жизнь, другие носят временный характер либо выбрасываются), вера в обратимость утраты (например, через религию). Часто наблюдается присвоение качеств покойного, воспроизведение медицинских симптомов; некоторые вдовы или матери, утратившие детей, готовы встретить их на улице, ищут и видят ушедших везде. Иногда люди бессознательно используют смерть близких, чтобы скрыть истинные свои чувства (например, вину за небрежное отношение к ним и т.п.). Повторная утрата может переживаться ещё более тяжело, если предыдущая не была оплакана должным образом, – утверждают Р. Моуди и Д. Аркэнджел.

Эти авторы приводят **способы адаптации к горю, утрате**. Одни люди привыкают и учатся сосуществовать со своим горем; другие – постепенно предают его забвению. Существует теория психиатра Элизабет Кюблер-Росс, которая выделяет **пять естественных реакций**, связанных с утратой (она назвала их *стадиями*): отрицание и изоляция, гнев, торговля и соглашение, депрессия, смирение. Тем не менее, далеко не всегда выполняется «линейный» принцип прохождения этих стадий, поэтому Р. Моуди и Д. Аркэнджел предлагают называть их *состояниями*. Этими специалистами разработана также *«методика активного подхода к проблеме преодоления последствий утрат»*. Одной из составляющих этой методики является *модель задач Уильяма Уордена*, который предложил более сознательный и активный подход для каждой стадии. На первом этапе необходимо принять реальность утраты. На втором – преодолеть эмоциональную боль, на третьем – отрегулировать отношения с окружающими. Последний этап связан с движением вперёд. Надо отметить, что данная методика предполагает наличие желания справиться с горем, она требует установки на его преодоление типа: *«Я перенесу эту утрату»*, *«Я придам жизни смысл»* и т.п.

Р. Моуди и Д. Аркэнджел отмечают, что при правильной адаптации *«жизненный баланс сохраняется при удовлетворении наших физических, эмоциональных, интеллектуальных, социальных и духовных потребностей. Телу требуется питание, отдых и нагрузка. Чувства следует обнаруживать и давать им выход. Нашему мозгу необходима интеллектуальная стимуляция. Сами мы нуждаемся в социальных связях и взаимодействии с другими людьми. Духовный рост приходит вместе с творческой активностью, игрой, расслаблением, музыкой, исполнением ритуалов, молитвами, медитацией и т.п. Утраты воздействуют на все пять аспектов нашего бытия; однако большинство людей один-два из них выпускают из вида»*. Освободиться от стресса, вызванного горем, можно, например, путём *«экзорцизма»* - физического воздействия при помощи звуков и слов, чтобы выпустить заблокированную энергию (при этом надо постоянно проверять намерение подобных действий и их эффективность). Благотворно может сказаться также *тай-аут* (перерыв в ходе стресса и переживании горя, например, путём ухода в себя). Необходима и *подпитка души* (особенно благотворна в этом деле роль искусства, как и потакание своим детским прихотям). Один из способов справиться с утратой – преодолеть свой самый большой страх. Поскольку при утрате жизненное пространство индивида прерывается, личность человека подвергается изменениям, важно, чтобы то и другое не разрушилось полностью, сердце бы не ожесточилось от понесённых потерь. Некоторые личности из-за недостатка веры, смысла жизни, способности к адаптации впадают в пропасть отчаянья, гнева, горечи и печали, а надо, чтобы произошла трансценденция или духовное возрождение. *«При этом то, что нас оставила скорбь по ушедшим близким, ещё не значит, что сожаление по поводу этих людей когда-нибудь не возникнет вновь»*. И всё же: *«испытанное горе высвечивает в нас общечеловеческие качества»*, очищает нас, учит смирению. Оно заставляет нас особенно ценить утраченное, каждый миг бытия; снижает привязанность к материальному и способствует духовному росту; часто после перенесённого горя возникает желание помогать другим с более развитым тактом и пониманием (к сожалению, из-за выгорания души бывает и наоборот). Часто люди после перенесённого горя начинают острее понимать вечность жизни и то, что она продолжается.

Мне представляется, что человек, с большим трудом перенесший потерю очень близкого человека, часто боится заводить новую связь не только из-за сильной энергетики привязанности и отсутствия веры в новое сильное чувство, но и из-за страха испытать повторную потерю, которую душа, кажется, не в силах вынести. Если всё же новая связь возникает, то человек часто отгораживается от сильной привязанности, стремится контролировать, ограничивать её, избегая прежней глубины чувств и отношений. Отстранённость может достигаться разными способами: критикой нового партнёра, юмором, деловой активностью, уходом в религию или психологическими техниками. Кажется, Хемингуэй писал, что пустота

после пережитого «плохого» заполняется как бы сама собой, но пустота после утраты «хорошего» может заполниться лишь чем-то лучшим по сравнению с утраченным «хорошим». Это, к сожалению, лишает перспективы многих вдовцов вновь обрести большую любовь и привязанность.

Почти любому стрессу сопутствует тот или иной **страх**. К **видам страха** можно отнести: страх страдания, страх исчезновения, страх неизвестности, страх беспомощности (обузы), страх зависимости, страх покинутости, одиночества («бogoоставленности»). Психолог **Ю.М. Орлов** в книге «Восхождение к индивидуальности» выделяет следующие **источники страха**: 1) предвидение страдания, 2) осознание неэффективности привычных средств защиты, 3) заражение страхом эмпатическим путём, 4) предвидение потери радости и наслаждения. **Страх смерти** является наиболее сильным страхом. Его подробно исследовал З.Фрейд, о нём мы писали в **разделе 1.5**. Ю.М. Орлов выделяет три основных источника страха смерти: 1) *«смерть связывается с тотальной фрустрацией всех витальных и социальных потребностей человека и страдания лишения приписываются смерти»*; 2) она связывается с действием всех отрицательных эмоций; 3) проекция своих переживаний вовне.

В глубокой и системной работе **Александра Лаврина** «Хроника Харона. Энциклопедия смерти» приведется «калейдоскоп» цифр и фактов XX века о смертях. А.П. Лаврин пишет: *«Каждый год в мире, по разным оценкам, умирает от 50 до 55 миллионов человек»* (его книга издана в 1993 году). Он анализирует смертность с разных сторон: с точки зрения наиболее опасных для жизни профессий и городов; в зависимости от отношения к ней и переживаний, с ней связанных; описывает смерти многих известных и неизвестных людей. Он приводит статистику и описание смертей от самых различных причин: убийств, отравлений и казни; болезней и самоубийств; голода и людоедства; жажды и по вине животных; от молнии, стихийных бедствий и химических отравлений; от наркотиков и смога. Представлена статистика смертей на войне и в армии в мирное время, смертей на транспорте: на море, в авиакатастрофах, на железных дорогах. Есть даже разделы: *«Смерть на сцене и за сценой»*, *«Смерть и спорт»*, не говоря уж о смерти от репрессий и *«невидимой»* смерти от радиации....

«Новая философская энциклопедия в четырёх томах» (том третий) излагает нам **систему взглядов на смерть** с позиций разных моделей мира и представлений о смерти в различных философских и религиозных системах. *«Отношение к смерти во многом определяет формы религиозных культов»*. Например, древние египтяне рассматривали земную жизнь, как приготовление к загробному бытию. Иное, **трагическое, отношение к смерти** характерно для буддизма в Индии, зороастризма в Иране, иудаизма (особенно эпохи пророков), даосизма в Китае, *«религиозно-философского движения в Греции 7-4 вв. до н.э. (в частности у орфиков и пифагорейцев)»*, - сообщается в философской энциклопедии. Предполагается, что негативное

отношение к смерти свидетельствует *«об обострившемся чувстве личного бытия»*. *«В античности, - отмечается в энциклопедии, - одной из попыток преодолеть страх смерти было учение Сократа, который согласно Платону, считал, что «те, кто подлинно предан философии, заняты, по сути вещей, только одним – умиранием и смертью»*. В этот период смерть стала рассматриваться как процесс отделения души от тела - они изначально принадлежат как бы разным мирам. Подобное представление получило дальнейшее развитие в христианстве и на *«многие века становится определяющей традицией в европейской жизни»*. Несколько иное отношение к смерти можно найти в стоицизме и эпикурействе, которые находят опору перед страхом смерти в идее вечности круговорота бытия, его неизбежности и в стремлении разумного принятия конца жизни. В греческой философии распространяется также идея *метемпсихоза*, то есть переселения душ. При этом, несмотря на то, что в иудаизме смерть – это завершение пути конечного существа, она считается уже временным явлением, как кара, *«постигшая человека вследствие грехопадения»*. Тем самым человек признаётся уже не природным, а сверхприродным существом, способным на диалог с Богом. И хотя он не может самостоятельно преодолеть смерть, это под силу уже Богочеловеку Христу. Таким образом, *«чудо воскрешения Христа, неприемлемое для иудаизма, соединило в себе ветхозаветный супранатурализм с напряжённым переживанием конечного человеческого существоваания на рубеже старой и новой эры»*. Философские учения, начиная с эпохи Возрождения, Просвещения, вплоть до наших дней, на мой взгляд, не добавили ничего существенного и нового к вышеизложенным представлениям о смерти. Сейчас мы имеем **широкий спектр представлений о смерти и смысле жизни человека**: от веры в сугубо материалистический распад тела и психики человека после смерти и круговорот бездушных атомов или в предельно отчуждённого, одинокого, заброшенного в мироздание человека у Хайдеггера – до идей Шелера, *«укореняющего человеческую личность в над-мирном Боге»*, и современных теорий трансцендентного бытия как при жизни, так и после смерти, в форме или вечных космических «голограмм», сохраняющих информацию о любом индивидуальном бытии, или индивидуальных душ, монад, готовых к перевоплощению или вечному блаженству. То есть **в современном мире можно выбрать, как платье, идею посмертного существования на любой вкус, и даже сконструировать собственную теорию путём любого причудливого соединения уже известных представлений о жизни и смерти**. Но остаётся вопрос – насколько она будет соответствовать реальности?

Несмотря на возможность принятия обнадеживающих теорий, **принятие собственной смерти человеком** требует иногда огромного мужества. Голландка Фредерика де Граф, работая в Первом московском хосписе с теми, кто умирает, отмечала в своём интервью: *«Я видела старых людей, которые прошли через две мировых войны, революцию... У них было*

спокойствие. Они принимали смерть как часть жизни. Когда человек кричит, это может быть потому, что он никогда раньше не думал, что тоже умрёт, что смерть – это часть его жизни. Пока люди об этом не думают, пока не приняли факт собственной смерти, они неизбежно будут жить робко, неглубоко, будут «жертвами судьбы», будут кричать: «За что? Я ведь был хорошим человеком, почему я умираю?», вместо того чтобы принять смерть как факт и научиться жить глубинной жизнью, жить в настоящем, со всей опорой, стопроцентно. В этом случае каждый поступок и событие имеет другой смысл, и ты можешь жить с радостью. К сожалению, мало кто так может...» (журнал «Фома», март 2015 года).

Здесь мне невольно приходят в голову стихи одного немецкого поэта (процитирую их перевод по памяти): *«И покуда не поймёшь – смерть для жизни новой, хмурым гостем ты живёшь на земле суровой!»* Лично я пришла к парадоксальному выводу: **«жизнь – эгоистична, смерть – жертвенна!»** Жизнь любого живого существа требует внешнего источника энергии, пищи; сильное желание жить свидетельствует о готовности поиска ресурсов на её поддержание. А ресурсы – это чьи-то жертвы: временем, энергией, даже жизнью. Чтобы жить, надо поддерживать благоприятный для данного организма баланс между эгоизмом и жертвенностью, и мера, соотношение между ними, у каждого своя. Зависит она и от условий, среды обитания; наверное, если человек превышает положенную ему меру, то он заболевает или даже умирает, как говорится, раньше назначенного ему срока.

Типичная рекомендация по управлению страхом приведена в книге Е. Хлевной, Л. Южаниновой «Где твоя волшебная кнопка? Как развивать эмоциональный интеллект?». Авторы отмечают, что страх может быть как оправданным, рациональным, когда существует реальная угроза, так и иррациональным, невротическим. Развитие чувства страха (эмоции) происходит по двум нейронным путям. Первый путь, вырабатывающий эмоциональный отклик, подкорковый и короткий; второй, – корковый, длинный, призван оценить опасность как реальную или нереальную, он может блокировать первый путь. Эти авторы приводят **шкалу развития тревоги** по Ф.Б. Березину: беспокойство, тревога, страх, ощущение неотвратимости, ужас. Развитый интеллект позволяет во многом совладать со страхом. Например, от него можно избавиться, совершив то действие, которого боишься. Можно также посмеяться над своим страхом, представив его смешным и забавным. Рекомендуется также всё тщательно обдумать, то есть разобраться в своём страхе. Ещё важнее – правильно действовать в опасной ситуации. Страх уходит часто, если вспомнить аналогичный позитивный опыт. Можно использовать фразы, которые прогоняют страх (например, «Ура!», «Иду на вы!», «Я сделаю это!» и т.п.). Можно «заболтать» свой страх, то есть мысленно раскрутить его, или начать «фантазировать» на его тему.

В повседневной жизни даже счастливая любовь зачастую генерирует сильные, нестерпимые эмоции и страдания. Любовь – очень сильная энергия, в огне которой можно сгореть. Не каждый может выдержать испытание любовью достойно, так как регулировать энергию сильной любви (особенно при жизненных осложнениях, не позволяющих партнёрам насытиться своими чувствами) не просто. Примером трагического финала любви является история Анны Карениной и Вронского, так красноречиво представленная Львом Толстым и не менее поучительно – фильмом режиссёра Соловьёва. Ведь, если возникают осложнения между любящими друг друга людьми или кому-то из них становится плохо, эмоции застилают разум, смысл жизни. Душу охватывает хаос. Если на помощь человеку в этом состоянии никто не приходит, он может пойти в разнос, наделать глупостей, решиться на самоубийство или на преступление...

Известный психолог из Ростова-на-Дону М.Е. Литвак в книге «Принцип сперматозоида» подробно комментирует поэму Овидия «Лекарство от любви» и отмечает: *«Все принципы лечения от любовной лихорадки здесь изложены довольно чётко: сельскохозяйственный труд, спортивные состязания и вообще любое стоящее дело, времяпрепровождение с друзьями, поиски недостатков у объекта любви, полное молчание, уничтожение писем и фотографий, налаживание отношений с соперником. Не со всеми рекомендациями можно согласиться, но с одной точно: «Делом займись – и тотчас делу уступит любовь»...В нашей системе лечения от наркоманической любви центральное место занимают: экзистенциальный анализ Франкла, приёмы гуманистической психологии, трансактивного анализа и когнитивной терапии, принцип сперматозоида, а также психологическое айкидо с его техникой амортизации. Суть лечения – личностный рост с резким повышением социального статуса».* «Принцип сперматозоида», по его мнению, заключается в том, что *«человек всегда старается попасть в рай, т.е. стать первым. И идёт против препятствий, обходя их. И лишь на финише пытается протаранить их».* Кстати, средством от тоски М.Е. Литвак считает физическую боль, которую можно создать, например, за счёт физических упражнений на растяжку. А *«при вынужденном общении с нежелательным для тебя партнёром, считай его автоматом, конструкцию которого тебе следует изучить».*

Наверное, нельзя сводить суть стресса, в том числе и от любви, к конфликту между сознанием и бессознательным, искать конкретные внутренние или внешние причины трагедии. Причина – в их совокупности. Поэтому **ситуацию сильного стресса надо пытаться не только осмыслить, но и прожить, то есть, по возможности, принять, как принимают любую боль, страдание.** И отдаться «логике жизни», которая обязательно куда-нибудь выведет! И, конечно, не замыкаться в себе, так как сильное страдание, депрессия, – это состояние заикленности, «схлопывание» пространства жизни до точки.

В повседневной жизни каждому человеку приходится сталкиваться и с **болезнями**, крайними проявлениями которых являются **эпидемии**. Кажется, человечество научилось бороться с эпидемиями чумы, холеры, тифа и т.п., но появились СПИД, лихорадка «эбола», есть опасность возникновения и новых инфекций, так как возбудители болезней мутируют и приспосабливаются к любым условиям, включая вакцины и лекарства против них. Более того, нельзя исключить, что природа выбраковывает людей по неизвестным доселе признакам вовсе не случайно, да и сами эпидемии имеют свойство возникать снова и снова, так как **«ничто не исчезает бесследно»**, но и **«ничто не вечно»**. Словно в подтверждение этому **Ю.Л. Богородский** предложил универсальный Закон развития и даже вычислил математическую формулу для описания той или иной *«абстракции, обладающей способностью к развитию»* (РА). Поэтому любой возбудитель эпидемии, например, чумы, можно считать материальным абстрактным объектом, находящимся в стадии саморазвития, то есть имеющим относительное начало и конец. В реальности любой объект, считает Богородский, развивается по принципу дерева. Дерево, как известно, имеет ствол, мощные ветки первого порядка, выходящие из ствола, служащие основанием для скелетных ветвей второго порядка. Третья, четвёртая и другие ответвления кроны дерева, как и повторные появления эпидемии чумы, могут быть описаны математической формулой. В результате, Ю.Л. Богородский, изучив статистику той или иной эпидемии, способен предсказать возможность появления следующей, что он и делает в своей книге «Истоки мироздания. Часть У. Мир мужчин. Хищники и жертвы».

В состоянии обострения стресса люди прибегают к алгоголю, наркотикам, что, конечно, является регрессивной формой регуляции стресса. Стресс во время чумы компенсировали занимательными историями герои «Декамерона» Боккаччо, уединившиеся в замке. Я придерживаюсь мнения, что **регрессивные формы борьбы со стрессом в некоторых случаях весьма эффективны и даже необходимы**. Прежде всего, тогда, когда прогресс, эволюция сознания требуют огромных усилий или почему-либо невозможны, затруднены. К тому же регресс позволяет иногда собраться с мыслями, выиграть время для дальнейшего броска. Нельзя сбросить со счёта и привычность некоторых регрессивных форм (еда, незатейливое общение, игра в карты, «шопинг» и т.п.), нельзя отрицать их значение в качестве энергетической подпитки, разрядки, так как полученную энергию затем можно употребить и в «высших» (прогрессивных) целях. (Кстати хирургию, как метод врачевания, я также отношу к регрессивным методам лечения, который, тем не менее, спасает жизнь человеку, не устраняя всё же причину кризиса развития, который, возможно, и стал причиной болезни).

Гнев и агрессия, как и **игра или юмор**, смех, также могут служить средством преодоления, снижения уровня стресса. Подобно этому, любая **нечаянная радость** может, если не исцелить душу совсем, то дать ей передышку и привнести запас дополнительной энергии. Анализируя природу

смеха, В.И. Зазыкин, продолжая мысль Кэрролла Э. Изарда, что *«радость заставляет человека с особой остротой ощутить своё единство с миром»*, пишет: *«Радостный экстаз тоже часто сопровождается смехом...Ведь тогда «под ногами не чувствуешь земли», «тело становится лёгким», а «за спиной словно вырастают крылья», то есть о себе даёт знать вторая сторона природы человека – нематериальная, родственная стихиям огня и света»*.

Но при стрессе нельзя проявлять сильную агрессию против себя или партнёра, позволить ей увлечь себя к каким-то разрушительным действиям. В этом случае нужно наколоть дров, разорвать старую рубаху, нашинковать капусту, подмести двор, прополоть огород...Можно вызвать на кулачный бой тренажёр, пойти в спортивный зал, заняться спортивной борьбой или пробежать два километра...Тем самым можно **перевести энергию в другое русло, отстраниться немного от ситуации**, встать вне неё или над нею (отстранение само по себе не всегда является выходом, оно лишь даёт передышку для более спокойного осмысления своего состояния и разумного принятия решения).

Прогрессивной формой регуляции эмоций в состоянии стресса является более полное осознание происходящего в контексте собственной жизни, своего предназначения и значения данной ситуации для развития каждого участника процесса. Но, как мне кажется, **не является истиной в последней инстанции понимание стрессовой ситуации лишь как предлога, повода для духовного развития («испытания»)**, как полагают некоторые психологи и духовные учителя, хотя, несомненно, повод для развития через конструктивное преодоление стресса всегда есть и найдётся. Кстати, конструктивным может быть не только благостное, «положительное» состояние, но и состояние «борьбы», даже ответной агрессии на неблагоприятное воздействие среды, если оно сменяет состояние зажатости, трусливой пассивности и вынужденной изоляции. Переход от пассивного состояния скованности в активное состояние поиска и даже борьбы может означать прогрессивное развитие. В любом случае: **стресс, как и выход из него, всегда многомерен и альтернативен.**

Помогает пережить стресс во многих случаях сон. Тем не менее, именно во сне иногда возвращаются эмоциональные воспоминания, например, о наиболее тревожных событиях жизни (боевых действиях, смерти близких и т.п.). Но, чаще всего, сны бывают связаны с реальными объектами самым причудливым образом. **З.Фрейд** отмечает во «Введение в психоанализ. Лекции»: *«Наше отношение к миру, в который мы так неохотно пришли, кажется, несёт с собой то, что мы не можем его выносить непрерывно»*, поэтому, *«биологической целью сна, по-видимому, является отдых, его психологическим признаком – потеря интереса к миру»...*. *«Сновидения – это способ реагирования души на действующие во сне раздражители»*, но сновидение не просто *«передает раздражение, оно перерабатывает его,*

намекает на него, ставит его в определённую связь, заменяет чем-то другим». По З. Фрейду, сон – «психический феномен», при этом «видевший сон всё-таки знает, что означает его сновидение, он только не знает о своём знании и полагает поэтому, что не знает этого», поэтому надо дать возможность человеку обнаружить это знание, например путём «свободных ассоциаций» и извлечением из бессознательного подавленных мыслей и желаний, которые во сне могут иногда исполняться. Мысль в сновидении превращается в переживание. Но и во сне существует *цензура*, которая действует путём *пропуска, модификации, перегруппировки материала, искажения*, а в бодрствующем состоянии возникает «*сопротивление толкованию*» сновидения, особенно сильное, если оно открывает в человеке что-то тёмное и нежелательное (полному толкованию доступно не каждое сновидение). Фрейд выделил 4 основных вида отношений между содержанием сновидения и его элементами: представительство части от целого; намёк; образное представление и символическое. При этом *работа сновидения* может заключаться как в «*перевode желания в реальность*», так и в «*перевode мыслей в визуальные образы*». В сновидениях могут проявляться детские воспоминания, сексуальные извращения, всевозможные запретные намерения и т.п. При «*работе сновидения*» «*первым достижением... является сгущение*», вторым – *смещение*, третьим – «*превращение мыслей в зрительные образы*»; «*бессмыслица и абсурдность сновидений также имеют своё значение*», как и его *многозначность и неопределённость*. Фрейд считал, что работа сновидений носит *архаичный* характер, присущий древним системам выражения, то есть она во многом *регрессивна*, поэтому ей нельзя слишком доверять.

Здесь я хочу сказать об **эмоциональном сопровождении воспоминаний**. Даже самые сильные эмоциональные воспоминания «стираются» временем (хотя можно предположить некий «патологический» вариант их усиления под воздействием **резонансных** этим воспоминаниям факторов среды). Наверное, важна «методика» проработки таких эмоциональных состояний. Например, многократное проговаривание, рассказ о своих несчастьях и эмоциональных переживаниях часто притупляет эмоции (но иногда, наоборот, усиливает). Особенно помогает снизить эмоциональность рассказ о стрессовом событии, если он сопровождается «разбором», рефлексией, комментарием самого рассказчика или слушателей. Взгляд на проблему с другой стороны, юмор и смех, как и изменение жизненных обстоятельств, меняют эмоциональную окраску воспоминаний иногда кардинально. Эмоциональный резонанс, наоборот, может усиливать переживания. На этом основана, наверное, религиозная традиция ежегодно переживать распятие Христа и его воскрешение; традиция ежегодно праздновать День Победы, смотреть военную хронику по ТВ, посещать могилы близких людей. Всё это – примеры извлечения из недр бессознательного эмоциональных воспоминаний. На этом построена и любая

пропаганда – на резонансе с определёнными, значимыми и памятными, эмоционально окрашенными образами и убеждениями. Таково воздействие на психику человека и постоянное повторение молитв, мантр. В этих случаях наше прошлое как бы взаимодействует с настоящим; в некотором смысле происходит переформатирование того и другого. Очень важно, чтобы «негатив» прошлого при этом перерабатывался в «позитив» нового смысла, а не усиливался.

«Страсть отмищения», как и «болезнь жажды любви», «болезнь жажды войны» – психофизические реакции человека на ранее состоявшиеся воздействия. Возникает своего рода «вихрь» от взаимодействия с внешним миром, то есть сила действия порождает силу противодействия (**рис. 1, 2**).

Склонность менять риск военный на интеллектуальную деятельность или снимать интеллектуальную нагрузку физическим риском, возможно, связана, прежде всего, с многослойной природой человека. Отсюда возникает **необходимость в перемене труда**. Если взять за основу только **три основных плана жизнедеятельности человека** (физический план – эмоциональный – интеллектуальный), то можно предположить, что **оптимальное состояние организма предполагает их гармонию** (при этом надо учитывать индивидуальную структуру личности). Гороскоп человека, его характер, возраст и т.п. поможет определить индивидуальные особенности личности, то есть соотношение воли, интеллекта и эмоций в человеке, что и программирует его стремление к той или иной деятельности. Тем не менее, физическую работу в любом случае хорошо дополнять эмоциональным общением, а также – интеллектуальным занятием. Зацикливание на том или ином плане личности отрицательно сказывается на всём организме и психике, на любой форме деятельности. И чем интенсивнее нагрузка на отдельный аспект, план личности, тем интенсивнее должно быть освобождение от неё за счёт активизации другого плана. Надо учитывать также **необходимость смены ритма, сочетать напряжение с расслаблением**. Для каждого плана личности этот ритм свой.

Здесь необходимо сказать о **психологии зависимости** (рассмотрена, например, в хрестоматии «Психология зависимости»: Минск: Харвест, 2004). В этом сборнике рассматриваются разнообразные формы и способы зависимости, как от алкоголя, табака и наркотиков, телевизора, так и от работы, компьютера и Интернета. В предисловии сборника отмечается, что современное общество потребления, основанное на капиталистической, рыночной необходимости поддерживать и расширять продажу всего и вся, эксплуатирует ту или иную зависимость человека посредством рекламы. Сложные жизненные условия порождают необходимость приспособления к ним иногда путём бегства от реальности или путём других, несовершенных способов приспособления (через *аддитивное поведение*). Составитель сборника **К.В. Сельченко** задаётся проблемой освобождения от зависимости и аддитивного поведения путём выхода на единственно правильную стратегию достижения полноценной жизни, достижения реализации самых

заветных желаний и *«полноты интегральной самореализации»*. Власть над собственным телом и психикой может достигаться, прежде всего, путём осознания своих несовершенных привязок, зависимостей или привычек, благодаря выработке навыков управления своим настроением и переживаниями, в том числе, путём аутогенных тренировок и *«системного глубинного анализа собственных желаний»*. Через *«очищение авгиевых конюшен иллюзий, заблуждений и самообманов»* при последующей *«реструктуризации всего комплекса привычек, ожиданий и отношений»*, изменения системы ожиданий, перестройки комплекса личностно значимых целей и *«стратегий реализации собственных желаний»*.

К.В. Сельченко видит причину зависимостей не только в программирующем воздействии внешней среды, но и в *«вездесущности геомеостаза – стремления к поддержанию биохимического и нейродинамического статус кво, присущего любой живой системе...»*. Мне же представляется, что **идея абсолютного освобождения от всех зависимостей, как и идея полной свободы, – нереализуема**. Ведь любое живое существо, в том числе, и человек, - зависимо от множества природных и культурных факторов жизни. Существует как генетическая, так и природная, культурная программа жизни, оптимальная реализация которой может считаться свободой и представляться наиболее комфортной стратегией жизнедеятельности. И надо отметить, что эта программа не линейна и не однозначна, поэтому можно подвергнуть сомнению тезис что *«путь наименьшего сопротивления рано или поздно приводит человека на край бездны»*. Да, это так, если идти этим путём постоянно, но далеко не всегда, если это свойство использовать умело. Кроме того, нельзя идти путём наибольшего или только сопротивления постоянно – такая привычка также может превратиться в утончённую форму зависимости. Эзотерик Г. Гурджиев, например, считал, что человек не может избавиться от зависимости; он может только её выбирать.

Хочу отметить также, что иллюзии, заблуждения и самообманы не всегда ведут к беде; в условиях, когда человек не может, не имеет сил изменить свою жизнь, системно проанализировать свои проблемы, уход от проблем в иллюзорный и виртуальный мир помогает выжить до лучших времён... Да и вопрос об истинном постижении своих подлинных желаний, как и смысла жизни человека на земле, его предназначении, не может быть постигнут с помощью разума и в полную меру...

Стресс, как известно, всегда сопровождается потерей жизненной энергии (сокращением адаптационного резерва организма), что часто ведёт к продолжительной депрессии без особых психологических причин.

Где-то я прочитала, что скандинавские медики считают, что **средство от стресса – объятия**. Несомненно, это – простое и эффективное средство поддержки в трудный момент жизни.

В монографии **Майкла Аргайла** «Психология счастья» перечисляются и анализируются всем хорошо известные **социальные средства**

преодоления дистрессов и психических расстройств. Отмечено, что *«существует сильная связь между одиночеством и депрессией»*. Поэтому оптимальными и испытанными средствами их преодоления являются: брак; друзья; нормальные взаимоотношения на работе. *«Для снижения стресса важно не количество, а качество человеческих взаимоотношений»*. Нужное качество достигается за счёт заботы, внимания, понимания, роста самооценки. М. Аргайл сообщает очевидный факт: *«Австралийские учёные обнаружили явное влияние безработицы на депрессию»*. Психика людей из рабочей среды гораздо в большей степени уязвима; во многом, наверное, это связано с меньшей способностью контролировать жизненные ситуации, а также с привычкой использовать наиболее простые способы борьбы с эмоциональным перенапряжением (курение, алкоголь, лекарства). Важным фактором является удовлетворённость досугом.

Отмечено, что наиболее подвержены стрессу жители развитых стран; там также выше процент самоубийств. Многие исследователи показывают устойчивую связь между экстраверсией и счастьем, то есть его значимым компонентом является общительность, умение не замыкаться в себе при любом несчастье. Ощущение благополучия в большей степени свойственно также людям с высокой степенью *«внутреннего контроля»* и с уверенностью в наличии широкого выбора действий. Счастливые люди отличаются умением планировать и продуктивно использовать время, уверенно смотрят в будущее. Многие эксперименты показали, что счастливые люди отличаются большей щедростью и готовностью прийти на помощь другим, они более позитивно оценивают своё окружение.

М. Аргайл пишет о связи склонности к депрессии с *«ошибочными способами мышления»*. Прежде всего, это относится к привычке приписывать причины неудач самим себе, негативно оценивать себя. Было отмечено также, что верующие люди чувствуют себя значительно менее одинокими. Был составлен список **основных источников удовольствия**: еда, выпивка, секс; отдых, сон; брачные, родственные и дружеские отношения; успех, продвижение по службе; физическая активность, спорт, ощущение здоровья; конкретная деятельность и использование навыков; чтение, музыка, телевидение и другие культурные развлечения; интенсивные переживания (эстетические, религиозные).

Помимо связи эмоций с различными участками мозга была отмечена их связь с гармональной деятельностью, а также – с физическими ощущениями, мимикой и жестом. Оказалось, что удовлетворённость жизнью у богатых и бедных мало отличается, то есть она напрямую не связана с доходом и богатством. Более важными является **сочетание общения, работы и отдыха**. Текущее настроение повышается от переживаемых приятных событий. Согласно некоторым теориям, удовлетворённость повышается, когда достижения совпадают с притязаниями; влияет на настроение и сравнение с другими, а также – с прошлым; **человеку отчасти свойственно адаптироваться к своему состоянию** (например, парализованные люди

ощущают себя счастливыми в той же степени, что и другие), но существуют пределы адаптации.

Интенсивность ощущения радости, положительных эмоций снижается с возрастом, но пожилые более адаптированы к своему нынешнему положению. Наиболее значимыми факторами благополучия для них является здоровье, доходы и социальные контакты. Удовлетворённость работой также растёт с возрастом, хотя уровень притязаний снижается; пожилые более пассивно реагируют на стрессовые ситуации, но чаще обращаются к врачам, принимают лекарства и читают молитвы. Есть также половые различия в ощущениях удовлетворённости от разных факторов (например, мужчины извлекают из брака большую пользу, чем женщины).

Сила желания жить значительно слабее у тех, кто изолирован, имеет слабое здоровье и ощущает собственную бесполезность.

М. Аргайл перечисляет самые **простые стимулы положительных эмоций**: практика показа кинофильмов, бодрящая музыка, самовнушение, приятные воспоминания, приятные события и известия, возможность почувствовать успех, принятие наркотических средств, препаратов, гипноз, приятные виды деятельности, социальные контакты, целеполагание, самопоощрение и многие другие.

А вот психотерапевт **Юрий Хейфец** (статья «Негадкий утёнок», журнал «МедиПрофи», №№ 7-8, 2013) предполагает, что далеко не каждый человек способен абстрактно мыслить и пытаться ответить на вопросы: 1. Должны ли мы быть счастливыми? 2. Достойны ли мы счастья? 3. Зачем мы должны быть счастливыми? Но он всё же предполагает, что человек должен быть счастливым, чтобы избежать таких страшных бед, как: 1) ненависти к самому себе; 2) ненависти к жизни. Счастье является исцелением от этих бед. Первым шагом к нему является (если счастье не является врождённым качеством) *«наполнение своей души нравственными богатствами»* (то есть надо читать, ходить в музеи, смотреть фильмы и т.п., пока количество не прейдёт в качество). Вторым шагом – *«переработка этих богатств в тот строительный материал, из которого можно построить свой «дом».*

А вот исследователи из Йельского университета в США, из американского Университета Денвера и из Еврейского университета в Иерусалиме выяснили что *«само счастье или стремление к нему может привести к негативным изменениям в психике и даже к сокращению срока жизни».* *«Исследователи уверены, что переполненность ощущением счастья – это проблема. Высокая степень этого чувства делает людей одурманенными – они становятся более беспечными и склонными к риску....Обрушиваются учёные и на литературу, которую люди приобретают, чтобы узнать, как добиться счастья. Читатели...начинают погоню за счастьем...».* (Статья А. Михайлова «Тёмная сторона счастья», RBK daili, 18 мая 2011). В результате, на этом пути они терпят неудачу и становятся всё более несчастными. *«Другая проблема в том, что ощущение счастья попросту неуместно в нашем мире. Скажем, у ваших друзей беда, и*

вы не будете при них светиться от счастья. Его придётся подавлять...Вдобавок под счастьем порой подразумевается умение быстро забывать негативные эмоции. А что такое эти эмоции? Это отрицательный опыт. Если его забывать, то человек опять наступит на те же грабли...». Исследователи отметили также, что если человек счастлив, то его умение творчески мыслить снижается. Профессор МГУ О. Мельникова предполагает, что творческие люди менее счастливы потому, что *«они принимают во внимание гораздо больше обстоятельств. А несложное, одномерное восприятие счастья, вероятно, не предполагает какого-либо творчества, воображения».* Поэтому **человек не должен ставить во главу угла счастье, а должен стремиться к саморазвитию.**

Мне же представляется, что глубина «счастья» связана не только с эйфорией, но и с воображением, ценностными измерениями личности. Существуют различные уровни представления о счастье (о счастье и несчастье представлен отдельный диалог в моей книге «Диалоги не вечные темы»).

Обычная жизнь многих народов мира на планете Земля многократно доказывает не только необыкновенную живучесть человека, но и многообразие средств приспособления к любым климатическим, природным и даже социальным условиям и их изменениям. Для «цивилизованного» (точнее, «иначе цивилизованного») человека жизнь народов, например, Крайнего Севера, может показаться экстремальной. Профессор кафедры национальной экономики Тихоокеанского государственного университета из Хабаровска **Юрий Сергеевич Салин** в книгах «Иная цивилизация. По стране оленных людей» и «Пизанская цивилизация» красноречиво описывает образ жизни представителей почти утраченных ныне земных цивилизаций: народов Севера, индейцев Южной Америки и других. Он пишет: *«Первобытные люди жили на земле, поэтому они могли видеть небо, слышать голоса космоса, путешествовать в миры духов...Природа наделила человека радостью, счастьем, ощущением блаженства. И здоровьем. Вот какими предстали аборигены Севера перед глазами беспристрастных очевидцев».* Он отмечает невероятную способность чукчей, якутов и других народов Крайнего Севера *«переносить морозы, голод и обжигающие комариные атаки»*, одиночество и нагрузку трудного кочевья по тундре. Ю.С. Салин пишет об их мудром жизнеустройстве, которое не знало частной собственности, исключало наличие начальства, включало в себя бережное отношение к природе, непрерывный труд, справедливое распределение общественного продукта, *«беспечность по отношению к будущему»*, соответствующую (безотходную) систему питания и народную медицину, одежду и практически безводную гигиену. (Кстати, *«обманом природы называл гигиену культурного человека Лев Толстой»*). Оно включало религию, как форму взаимных обязательств между людьми и почтительного общения с духами через шаманов, веру в

инобытие; брак по любви и «товарищество по жене», особую заботу о детях, уважение к старшим и к наиболее опытным людям при праве на добровольный уход из жизни старых и немощных. «К холоду чукчу приучали с самого первого дня жизни. Маленькое нежное тельце новорожденного выставляли на свежий морозный воздух. Подросшим детям разрешали полуголыми бегать зимой между ярангами... Мужчины работали обычно с непокрытой головой, шапку надевали только садясь на нарты или в очень сильные морозы». «Пастухи часто проводили по двое, трое суток без сна».

Ю.С. Салин отмечает: «Главный стимул развития – **стремление выжить вместе**, а не спастись поодиночке, да ещё за счёт сородичей. Стремление выжить вместе приводит к формированию таких норм поведения, которые даже у «братьев наших меньших» язык не повернётся называть низшими, животными инстинктами». Но когда на Крайний Север пришла цивилизация, то у многих народов возникла проблемы выживания, жизненный тонус народов стал снижаться, хотя «Атлантида затонула ещё не полностью».

А жизнь африканских племён? Разве это не пример огромной жизненной силы, способности выживать в трудных условиях? Мудрость и опыт, накопленные веками существования в так называемых «нецивилизованных» условиях, создали обряды инициации, при которых приучают переносить боль, что необходимо человеку для жизни в Африке.

Во многом бесценным **опытом выживания в экстремальных условиях тайги** обладают люди, которые по долгу службы и при отсутствии выбора длительное время проводят в экспедициях без средств от сводящего с ума гнуса. Они выдерживают многокилометровые переходы в горах, в дикой тайге, по болотам, с ночёвками у костра и жизнью в протекающих палатках со скудной пищей из сухой картошки, сухарей, лапши и тушёнки. Жизнь таких людей, - таксаторов (это специалисты по оценке состояния лесных ресурсов) и бичей (от английского слова «beach» - берег, - так именовали береговых рабочих; в СССР и в России этим словом называли бывших заключённых, которые после освобождения устраивались в различные экспедиции разнорабочими), описана в книге доктора биологических наук **Владимира Николаевича Седых** «Таксаторы и Бичи. Первооткрыватели сибирской тайги». В этой книге можно найти ответы на вопрос: «*как остаться человеком в исключительно экстремальных условиях сибирской тайги*»? В книге приводится «Инструкция, как комфортно жить в тайге». В ней изложен большой перечень практических навыков и психологических установок, включая установку на оптимальное поведение и организацию: «*Жизнь в тайге отравляют только скучные люди и маменькины сыночки. Без подначки и юмора не будет мира, и конфликты будут неизбежны*». «*Все чрезвычайные происшествия в тайге происходят из-за малоопытности и разгильдяйства исполнителя, из-за безответственности завхозов и руководителей экспедиции, бестолковой демократии и отсутствия жёсткого единоначалия*».

Таким образом, всегда есть условия и профессии, виды деятельности, которые можно отнести к экстремальным. Среди них: космонавты, лётчики, сотрудники МЧС, военные. Экстремальной формой деятельности является альпинизм. Одна из лучших альпинисток России, Лейла Албогачиева (из Ингушетии) дважды восходила на самую высокую вершину Земли – Эверест (статья «Там, на высоте, много трупов, сидящих на корточках...», газета «Труд», 18 июня 2013). Она увидела много чудес, но самым удивительным считает человеческие возможности. Яки с грузом поднимаются до 5300 метров. Выше может идти только человек. Это, прежде всего, шерпы. *«Примерно с 7000 метров уже сама атмосфера Эвереста сильно давит на человека – и физически, и психологически».* Некоторым крепким и подготовленным альпинистам приходилось возвращаться назад уже с высоты 6400 метров. При кислородной недостаточности неожиданно отключается мозг, и человеку хочется спать. Но так он может заснуть навсегда. На такой высоте и в таких экстремальных условиях *«не принято спасать людей, оказавшихся в смертельной опасности. Всё на пределе человеческих сил... Начнёшь кого-то спасать – и ему не поможешь, и сам поставишь под угрозу и цель экспедиции, и свою жизнь. От трагедии никто не застрахован, поэтому на пути к вершине много трупов, особенно на высоте 8300 метров. Несентиментальные шерпы не обращают на это внимание и отвечают альпинистам: «тебе это надо – ты и убирай».*

Врач и психолог **В.И. Лебедев**, исследовав экстремальные состояния, свойственные людям необычных профессии (морякам, полярникам, космонавтам), предложил некий арсенал проверенных мер защиты от психогенных факторов. Общим принципом при этом является *«приближение работы и быта людей в экстремальных условиях по своему характеру и содержанию к жизни в обычных условиях».* В.И. Лебедев приводит следующий перечень **регулирующих мер для людей**, попавших в чуждую (и уже поэтому «экстремальную») среду обитания. Прежде всего, это **интерьер**. Надо избегать как особого простора помещения, так и его замкнутости, загруженности, так как в первом случае создаётся ощущение заброшенности, одиночества, во втором - скованности. В интерьере должны применяться разные цвета и их оттенки; освещённость должна учитывать естественную смену дня и ночи; в нём должно присутствовать окно. Велико воздействие запахов – от запаха свежего хлеба, борща, ели, сосен, разнотравья – до запаха книг и лыжной мази (в зависимости от индивидуальных вкусов человека). В интерьере могут присутствовать портреты близких людей, политических деятелей, могут размещаться растения и даже домашние животные, живые существа (рыбки, птицы, мыши, тараканы и т.п.). При групповой изоляции очень важно, чтобы у каждого человека был свой собственный уголок интерьера, который он должен сформировать по своему вкусу.

Музыка и звуковой фон. Доказано, что каждая клетка организма и каждый орган имеет собственную частоту вибраций. Одним людям нравится

классическая музыка, зато других она повергает в уныние. Одним нравятся современные ритмы, а другие предпочитают русскую или советскую песню. Одним нравится восточная, буддистская, китайская музыка, индийские раги, другие готовы убежать от них на край света, но хотят слушать колокольный звон и церковные песнопения....О вкусах не спорят, но вкус связан с культурными ориентирами людей, их психологическим состоянием, с «частотным составом» конкретного человека. Вкусы с годами меняются. *«Из всех искусств для нас важнейшим является кино»*, - говорил когда-то В.И. Ленин. А сейчас – **телевидение**. Поэтому кому-то помогут пережить одиночество и стресс приключенческие фильмы или комедии; другие, наоборот, предпочтут пролить слезу над трагедией или драмой со счастливым концом. Кто-то предпочтёт «мультимики» фильмам Андрея Тарковского и Бергмана, но есть любители и очень «заумного» кино. Некоторые предпочитают художественным фильмам документальное кино, хроники, в том числе, военные; а иные – «битву экстрасенсов» и сцену колдовства. Детектив с погоней, фильм ужасов, как и футбол, помогает разрядить скопившуюся агрессивную энергию. Большое значение при изоляции имеет **смех и юмор**, острый и даже неприличный анекдот. (Кстати, мат, как показали исследования Л.А. Китаева-Смыка, также снимает стресс).

Значение **литературы и чтения** в условиях изоляции трудно переоценить! Люди в изоляции читают не только то, что они хотели бы прочесть (сатирические или романтические художественные произведения, классику, исторические труды, философские и религиозные трактаты, стихи и прозу, воспоминания, мемуары и пьесы), но и то, что им приносят тюремщики и священнослужители. Наиболее стойкие способны открыть новые грани привычных изданий (например, Библии, «Капитала» Карла Маркса) и создать на их фундаменте собственные теории и проекты (как это сделал Николай Морозов; монах-доминиканец Т.Кампанелла, обвинённый в ереси, 27 лет провёл в тюрьмах и написал там утопию об идеальном обществе «Город солнца»).

Прекрасным средством от стресса, особенно, в условиях одиночества, изоляции, является **любая работа, деятельность** и, тем более, **творчество**. Как указывает В.И. Лебедев, свои обычные и необычные состояния, даже видения люди в изоляции часто выражают в творчестве, создавая литературные произведения, записки (дневники), картины и музыкальные произведения. При возможности творчества, как и регулярной деятельности, любая изоляция переживается значительно легче. Они не только создают эмоциональную разрядку, но и способствуют самовыражению, самоанализу.

Если в условиях групповой изоляции (например, в тюрьме) **психологическая поддержка других людей может быть непосредственной**, то её роль в некоторых условиях может выполнять лишь **телефон, либо радиосвязь и телевидение**.

Особую роль приобретает в условиях изоляции произносимое **слово**. (В.И. Лебедев об этом не пишет, хотя указывает на благотворную роль

разговора человека с самим собой в условиях изоляции). Словами человек может подбадривать самого себя, либо осаживать свой пыл и ярость. Он безнаказанно может ругать правительство или начальство, читать воображаемой детской или взрослой аудитории лекции (чтобы не забыть всё на свете); декламировать стихи, петь песни и романсы; разыгрывать сцены.... Он может даже танцевать или заниматься гимнастикой йогов. Наконец, он может ругать себя самого и лаять по-собачьи!

«Сотворение собеседника» - ещё одна форма выживания в условиях изоляции. (Вспомните многочисленных «двойников» русской и зарубежной литературы, а также популярность диалога у философов). Люди могут разговаривать вслух как сами с собой, со своим отражением в зеркале, общаться с фотографиями близких людей, так и с неодушевлёнными предметами, либо телевизионной камерой. Исследователь морских глубин М. Сифр так рассказывает о персонификации живого существа: *«Моё одиночество вдруг было нарушено. У меня нашёлся приятель – маленький паучок...И я начал с ним разговаривать – странный был это диалог. Мы двое были единственными живыми существами в мёртвом подземном царстве. Я говорил с паучком, беспокоился за его судьбу»*. Когда Сифр решил покормить паучка, а тот умер, это было для него страшным ударом. Об этом пишет Лебедев.

В подобном поведении в условиях изоляции нет ничего патологического. Ведь человек – существо социальное, а почти всякая внутренняя функция, прежде чем стать таковой, первоначально являлась внешней. В трудных условиях очень многие люди прибегают к диалогу с собой, подбадривают себя, так как испытывают потребность иметь поддержку извне. В.И. Лебедев сообщает, что английский врач Коричер в докладе в Монреале в 1979 году на симпозиуме психиатров убедительно показал, что **в условиях стресса эффективным средством предупреждения неврозов является разговор вслух с самим собой.**

Мне вспоминается, как мой отец-вдовец, Иван Иванович Шелейков, проживавший в одиночестве в частном доме, один-два раза в неделю обязательно ходил к своему соседу *«поговорить»*. Психическому здоровью многих женщин, как мне кажется, способствуют бесконечные переливания «из пустого в порожнее», разговоры о пустяках, сплетни и т.п. Мужчины, к сожалению, болтовню позволяют себе реже, поэтому, наверное, чаще прибегают к алкоголю. Мобильные телефоны в наши дни во многом спасают людей от одиночества и изоляции: если телефон есть, то им обязательно будешь пользоваться.

Но наиболее экстремальные условия существования для человечества создают природные, экологические, техногенные катастрофы и войны. *«Лишь бы не было войны»*, - так говорят те, кто соприкоснулся с нею. Всех факторов воздействия на человека в условиях войн не перечислишь!

К сожалению, в войне приходится участвовать не только подготовленным воинам (кстати, воины армии Александра Македонского жили и воевали в аскетических условиях, скудно питались, а перед походом в Индию Александр отказался от обременительного в походе обоза). Ужасы гражданских и мировых войн, которые переживают самые обычные граждане, запечатлены историками в многочисленных воспоминаниях очевидцев. В разделе 1.1. мы уже описали беспримерный опыт выживания людей в Керченских каменоломнях в годы Великой Отечественной войны. Потрясающими примерами выживания в предельно экстремальных условиях, включающими в себя не только голод, холод, физическое перенапряжение, лишения и несовместимые с жизнью ранения, а также - изоляцию, психические перегрузки, была наполнена блокада Ленинграда в 1942 году и защита города Сталинграда в ноябре 1942 - феврале 1943 года. Выживать в этих условиях, наверное, было даже тяжелее, чем умирать, поэтому были случаи самоубийства даже среди офицеров. О.Ф. Берголец, пережив блокаду Ленинграда, признаётся в своём дневнике: *«Я не могу даже на четвёртый день бомбардировок отделиться от сосущего, физического чувства страха. Сердце как резиновое, его тянет книзу, ноги дрожат, и руки леденеют. Очень страшно, и, вдобавок, какое это унижительное ощущение – этот физический страх»*. К сожалению, современные военные действия на Украине «обогащают» нас новым опытом выживания в условиях обстрела и блокады. Не говоря уж о войне в Сирии и теракты...

Нагрузка на организм и психику, усилия по выживанию в военное время, «цена жизни» могут быть на пределе человеческих возможностей и не совместимы с жизнью. В этом случае даже самоубийство может стать средством ухода от возникших испытаний и продиктовано почти рациональным расчётом, взвешенной оценкой своих возможностей.

Что помогало выживать в блокадном Ленинграде? Ужас бомбёжек и лишения заставили некоторых, включая детей, обратиться к вере в Бога и молитве. Лейтенант Павлов (это не тот сержант Яков Павлов, который возглавлял начальный этап защиты «Дома Павлова» в Сталинграде) нашёл в Сталинграде Евангелие и стал Архимандритом Кириллом, духовником Свято-Троицкой лавры.

Претерпевать невероятные мучения и страдания на грани возможностей легче, если человек делает это ради чего-то конкретного (дальнейшей хорошей жизни; благополучия родных и любимых; новых знаний, откровения), либо ради абстрактных ценностей (Бога, «ради жизни на Земле» и т.п.). В любом случае **перспектива лучшей жизни, вера и взаимная поддержка людей помогают выжить**. Более того, некоторые, пережив, например, блокаду Ленинграда, вспоминали, что доброты и человечности в отношениях между людьми было тогда больше, чем после войны.

Книга американского психолога Арлин Одергон «Отель «Война». Психологическая динамика вооружённых конфликтов» посвящена

обсуждению четырёх основных тем: справедливости, террору, психологической травме и изменённым состояниям сознания. **Тактика террора предполагает создание атмосферы страха и нестабильности.** Она требует пропаганды собственных ценностей при *«демонизации врага и дегуманизации отдельных людей и групп»* и основана также на притуплении чувствительности к зверствам, нарушению прав и преследовании лидеров с целью обезглавить политическое движение или народ. **Целью террора, как правило, является достижение собственной власти, её сохранение, либо непримиримая борьба с властью существующей.** А.Одергон считает, что террор (в том числе и государственный) является признаком того, что система разрушается. Мне представляется это весьма спорным утверждением, так как **любая система в целях самосохранения («самости») вынуждена иногда прибегать к террору.** (Тем более, в условиях инициации «оранжевых революций» и так называемых «демократических свобод», свободы изъявления почти любых самостийных и противоправных действий). **Важна степень, мера, масштаб и направление террора.** Ведь, как пишет сама А. Одергон, *«из ряда вон выходящие события пугают нас»* и мы стремимся *«взять ситуацию под контроль»*. Иногда государственному или другому террору может предшествовать провокация (например, пожар рейхстага в Берлине в 1933 году; атака на небоскрёбы 11 сентября 2001 года в США открыла широкие возможности лидерам США для вмешательства в дела других стран). **Запугивание, пытки, убийства, изнасилования и унижения, попрание святынь и надругательство над ценностями, уничтожение культурных символов, дезинформация, как и нестабильность, хаос и, как следствие, поиск защиты,** - это, на мой взгляд, **лишь средства террора** или его промежуточные цели. С целью достижения власти или её усиления иногда культурные символы даже заимствуются, присваиваются, чтобы использовать их в своих целях (например, тибетская и арийская свастика была заимствована фашистской Германией).

«Если вы спросите у людей, каковы психологические и эмоциональные факторы, заставляющие их участвовать в войнах, они назовут ненависть, предрассудки, злобу и агрессию. Однако войнам всегда сопутствуют преданность и любовь», - пишет Арлин Одергон. *«Чем дольше я изучаю динамику вооружённых конфликтов, тем больше убеждаюсь: психологическим сырьём для войны становятся те самые качества, которые мы особенно ценим, - преданность, любовь, чувство сопричастности и готовность к самопожертвованию, стремление защитить слабых, нетерпимость к жестокости и боли и потребность найти смысл жизни за пределами индивидуальной жизни и смерти».* Амбициозные политики используют благородные качества человеческой души для разжигания межгрупповой ненависти. И чем лучше мы поймём, как это делается, тем надёжнее сможем сознательно противостоять манипуляциям. Таков лейтмотив книги американского психолога Арлин

Одергон, которая много лет провела в различных странах для разрешения этнических конфликтов, смягчения их последствий и изучения механизмов возникновения и трансформации (на примере Афганистана, Израиля-Палестины, Ирака, Югославии, Руанды и многих других регионов Земли). На протяжении всей истории были «умельцы», которые знали, как разобщить сообщество и под видом борьбы за справедливость и демократию погрузить общество в хаос и войну. **В основе любой политической системы и её деятельности, включая войны, лежат идеалы справедливости, монополию на которую почти всегда присваивает и та, и другая противоборствующая сторона.** Сильная сторона видит справедливость в собственной силе, в «узаконенности» угнетения меньшинства и в наличии собственных привилегий, преимуществ, слабая – в освобождении от дискриминации своих прав, а «технология разжигания национализма заключается в том, чтобы вскрывать и бередить исторические раны». В этом процессе «верность» исторической памяти и прошлому, как и сплочённость, желание общности, как и «опьянение могуществом», близостью Бога, да и обыкновенная наивность могут стать орудием войны. Обе стороны, как правило, считают себя жертвами. Компенсирующие несправедливость действия тоже часто не являются выходом, а представляются дискриминацией. Таким образом, **налицо абсолютизация своей позиции, собственной одномерной оценки конфликта и его воспроизводство.** Более того, существует категория людей, которую обучают только воевать и убивать, а терроризм против «неверных» разжигается чувством причастности к высшим идеалам, посмертным воздаянием и поддерживается чувством командной общности. Привлечение виновников тех или иных кровавых действий к ответственности, борьба с безнаказанностью в рамках Международных трибуналов, Всемирного суда, Совбеза ООН и других международных организаций, по сути, не бывают объективными и подвергаются давлению наиболее влиятельных стран – США и Совета Европы, что мешает многостороннему расследованию событий. Комиссии правды и примирения пытаются полнее восстановить картину событий и ведут к помилованию и примирению, что противоречит практике борьбы с безнаказанностью, так как никто тогда не несёт ответственности за несправедливость. Но и практика наказания часто влечёт за собой рецидив и возлагает ответственность только на тех, кого осудили, то есть на одну сторону, хотя природа любого конфликта всегда многомерна. **Да и можно ли в этом процессе дойти до конца? На мой взгляд, ответ на этот вопрос связан с моделью мира, которую исповедует тот или иной участник конфликта.**

Арлин Одергон пишет: *«Я поняла, что люди – как пережившие войну, так и наблюдавшие за ней по телевизору – часто бывают словно загипнотизированы всеми этими ужасами и одновременно ощущают изоляцию от них».* «Забвение» – это попытка заблокировать то, что причиняет слишком много боли... Другая форма «забвения» - демонстрация

своего чувства превосходства, выраженного фразой: «Это ко мне не относится». Она рассуждает об ответственности и осознанности, о стремление общества «познать себя», о психологических приёмах для снижения накала страстей, улаживания противоречий и преодоления чувства безысходности. При этом чувство сопричастности чему-то высокому (идеалам), так и низкому (депрессия, чувство изоляции и беспомощности), то есть изменённые состояния сознания, связаны с поведением и выбором той или иной стратегии разрешения конфликтных ситуаций. В основе убийства себе подобных не всегда лежит ненависть. Оно провоцируется «верой в нечто более важное, чем сама жизнь».

Если рассматривать историю как линейную систему, то сложно разобраться в многоуровневом характере любого конфликта, в котором переплетается ненависть, обида, насилие, страх и нейтральное, безразличное отношение к событиям.

Аманда Рипли в книге «Кризис и катастрофы: кто и почему выживает» рассматривает **примеры нескольких наиболее «выдающихся» катастроф** и пытается обнаружить если не закономерности, то **правила поведения, на основе которых можно выжить в самых невероятных, экстремальных ситуациях**. Она отмечает: *«Множество самых страшных катастроф начинались почти незаметно»*. Несмотря на ужас, который внушают большинству нормальных людей любые катастрофы, как и социальные перемены, А. Рипли, ссылаясь на системные исследования поведения людей во время катастроф англиканского священника и учёного Сэмюэла Генри Принса, отмечает, что он видел в катастрофах новые возможности. *«Его диссертация начинается цитатой из блаженного Августина: «Эта ужасная катастрофа – не конец, а начало. История таким образом не заканчивается. Так открываются её новые главы»*. При этом **личность человека во время катастрофы может сильно меняться и быть неожиданностью для самого человека**. А. Рипли задаётся вопросом о **минимизации потерь в экстремальных условиях выживания**. Она приводит разнообразную статистику. Например, из всех пассажиров самолётов, вовлечённых в серьёзные происшествия между 1983 и 2000 годом, выжили 56 %.

Во время любого бедствия «дуга выживания» имеет три фазы: фазу отрицания (она может принимать форму промедления, которая зависит от того, как мы оцениваем риски, и даже проявляться в виде смеха); **стадия осмысления** (мы понимаем, что что-то не так или происходит что-то ужасное, но не можем понять, что делать, поэтому, прежде всего, смотрим на реакцию окружающих); **решающий момент** (процесс осмысления вероятных вариантов действий, который начинается, как правило, с исключения тех или иных вариантов поведения, - например, паники, которая не является адаптивной формой поведения).

Так, например, некоторые люди во время катастрофы 11 сентября 2001 года, когда в ВТЦ США врезался самолёт, больше всего хотели остаться на месте, то есть не было паники. *«Полный ступор в репертуаре человеческих реакций на катастрофы столь же распространён, как попытка убежать»*. Толпа в момент реальных катастроф делается тихой и послушной, многие остаются дисциплинированными и внимательными друг к другу. Многие собирали свои вещи, прежде чем покинуть здание. У людей, пишет А. Рипли, есть тенденция верить, что всё будет хорошо (психологи называют это *«привязкой к нормальности»*). Мы видим шаблонные ситуации там, где их не существует, и **медленно распознаём исключения из правил**, хотя ничто не отпечатывается в мозгу более эффективно, чем страх. Эти *«шрамы на сознании»* остаются иногда на всю жизнь.

Но в экстремальных условиях случается и паника. Учёный из Чикагского университета Энрико Л. Карантелли, сообщает А. Рипли, сделал вывод, что для **возникновения паники необходимы три условия**: 1) люди должны чувствовать, что, возможно, они оказались в ловушке; 2) необходимо ощущение беспомощности; 3) необходимо чувство полной изоляции. *«В каком-то смысле, паника – это то, что происходит с человеком, когда он вдруг осознаёт приближение собственной кончины и знает, что в принципе её можно было бы предотвратить»*. Если в толпе начинает действовать между людьми конкуренция, заставляющая их перемещаться быстрее, то это повышает плотность толпы, а затем срабатывают законы физики. Давка, возникающая при панике, как считают специалисты, - *«производная таких факторов, как время, пространство и плотность»*. *«Корни проблемы лежат в архитектуре пространства и управлении поведением толпы»*. (Множество людей при быстром передвижении через узкое пространство всегда создадут давку). Но в отношении, например, давки при хадже (путешествии мусульман в Мекку) приходится учитывать и культурные особенности.

Паника случается и с одинокими людьми, то есть в условиях изоляции. Например, места погружения аквалангистов в море превратились в полигоны для исследования поведения человека в условиях стресса. Оказалось, что распространённой причиной гибели драйверов является паника, когда они не могут дышать носом. Они начинают инстинктивно стараться сбросить то, что им мешает дышать, то есть кислородную маску.

В некоторых условиях **даже отрицание помогает выжить**. Оно словно надевает на сознание шторы, которые не позволяют видеть всю глубину риска и опасности. Например, в катастрофе 11 сентября 2001 года те, кто спускался по лестнице башен, не представляли, какой длинный и сложный путь им предстоит пройти. Даже **паралич и бездействие в определённых условиях** (например, при нападении террористов) **помогают выжить**. В животном мире, как правило, хищник теряет интерес к добыче, не оказывающей сопротивление. Паралич в ряде стрессовых ситуаций – вовсе не проявление слабости, хотя зачастую и приводит к гибели при катастрофах (например,

при крушении парома «Эстония» 28 сентября 1994 года, когда многие пассажиры просто столбенели посреди хаоса). Сильный страх может усиливать паралич.

Кстати, Санкт-Петербургское общество психологов провело в Санкт-Петербурге 11 октября 2001 года (через месяц после катастрофы в Нью-Йорке) круглый стол на тему «Иррациональное и рациональное в американской трагедии» (Вестник политической психологии, № 1, С.-П., 2001). Было отмечено не только «взращивание» терроризма ЦРУ США (А.Л. Вассоевич), распространение через СМИ «психологии Апокалипсиса» (В.Е. Семёнов), но и тот факт, что *«искусственная техносферная среда не только обеспечивает нашу современную жизнь, но также может стать орудием нападения и войны»* (А.Т. Юрьев). Было отмечено отсутствие здравого смысла примерно у 35-42 % граждан нашей страны, что позволяет легко манипулировать общественным сознанием (А.М. Зимичев), а также - отсутствие баланса между традициями и новациями в современном мире, что создаёт необходимость у разных народов защищаться от глобализация разными путями, чтобы *«оставаться единственными и неповторимыми»* (О.С. Дейнека). Профессор, психолог из Нью-Йорка С.В. Цыцарев, в частности, отметил, что оказывать психологическую помощь пострадавшим 11 сентября 2001 года в Нью-Йорке сразу после катастрофы было нельзя. *«Когда только что пострадавший выговаривается, он ещё раз подвергается этому стрессу, ещё раз его переживает в условиях чрезвычайно повышенной сензитивности и отсутствия механизмов совладания»*, что может усилить посттравматический синдром. Если психологическая помощь оказывается несколько недель или месяцев спустя, то она *«становится когнитивно-поведенческой процедурой»*.

Исследуя примеры выживания различных людей в катастрофах, А. Рипли выделила **несколько позиций**. Прежде всего, **многие способы выживания**, как и решения проблем, **лежат в социальной сфере**, а не в технической, опираются на сложившиеся традиции. И, порой, они очень просты. Например, при спасении от урагана «Катрина» в сентябре 1965 года в Новом Орлеане (тогда погибло 486 человек, хотя люди были предупреждены) реальное значение для спасения имели различия в убеждениях людей. Многие *«замкнулись в отрицании»*, то есть не верили в самый худший исход. *«Все мы делаем ошибки при оценке рисков»*. **Формулу расчёта риска** можно представить как дробь, в числителе которой слагаемые: *«вероятность»*, *«последствия»*, *«страх»*. В знаменателе – *«оптимизм»*. Страх же складывается из составляющих: *«неконтролируемость»*, *«непривычность»*, *«невообразимость»*, *«страдания»*, *«масштабы разрушений»*, *«несправедливость»*.

Своего максимума страх достигает на стадии осмысления опасности. По-видимому, центром человеческого страха в мозгу является *миндали* (*amygdale* - *амигдала*) – скопление клеточных ядер, расположенных глубоко внутри височных долей мозга. Страх сопровождается выделением гормонов

кортизола и адреналина. Бойцы подразделений спецназа содержат в крови гораздо больше *«нейропептида»*, помогающего концентрироваться при выполнении заданий в стрессовых ситуациях (у людей, склонных к депрессии и излишней тревоге, его содержание пониженное). При этом могут возникнуть трудности при решении самых простых задач, так как ресурсы организма всегда ограничены, а мозг должен решить, чему отдать предпочтение, а чем можно пренебречь. **«В ситуации на грани между жизнью и смертью у людей появляются одни способности и пропадают другие»**. В случае страха эмоции подавляют логическое мышление. Тело перестаёт выполнять естественные функции типа пищеварения и слюноотделения. Распространённая реакция, например, у пожарных и солдат, – недержание мочи, испражнений. Многие отмечают замедление хода времени (учёные называют это *«тахипсихией»*, что в переводе с греческого означает *«скорость души»*), а также – *«диссоциацию»* (от потери чувствительности, непонимания происходящего, потери памяти и пространственной ориентации до ощущения выхода из собственного тела).

Методы борьбы со страхом: наблюдение, отслеживание своего страха (самостоятельно или с помощью экспертов, включая религиозные авторитеты); оценка возможности преодоления; поиск средств. Страх, естественно, имеет не только отрицательную сторону, но и положительную – в частности, указывает на достижение границ допустимого или границ понимаемого. Новизна любого опыта зачастую сопровождается страхом, преодолевать который желательно с помощью «инструктора» (это может быть и родитель, и учитель, и врач).

В любом случае **происходит изменение восприятия реальности**, включая искажения зрения и слуха; часто теряется восприятие целого, а сознание и органы чувств сосредотачиваются на отдельной детали. Роль сознания снижается, зато растёт роль подсознания, происходит мобилизация сил организма, человек может испытывать даже эмоциональный подъём, эйфорию (о подобном состоянии чеченских террористок-шахидок пишет в монографии о стрессе Л.А. Китаев-Смык). Всё это является защитными реакциями организма при страхе. Тем не менее, поначалу при стрессе человек действует лучше, но избыток стресса начинает снижать качество действия и человек начинает «разваливаться» (то есть кривая, описывающая динамику стресса, выглядит как колоколообразная кривая Гаусса). Исследования показали, что чем более мощные ощущения диссоциации люди пережили, тем труднее им будет восстановиться. Исследования синдрома посттравматического стресса показали, что он связан с размером гиппокампа (расположен в глубине мозга рядом с миндалиной) обратной связью. Тем не менее, как пишет А. Рипли, *«небольшой размер гиппокампа не обязательно становится негативным фактором в любой ситуации. Гилбертсон /психолог из Медицинского центра Администрации по делам ветеранов в Манчестере/ подозревает, что маленький гиппокамп может помочь людям в смертельно опасных ситуациях, заставляя их быть*

запредельно бдительными и менее склонными тратить время на фазу отрицания», то есть он может служить как эволюционным преимуществом, так и недостатком в зависимости от ситуации.

Есть страхи, которые люди недооценивают (например, молнии). *«Как правило, мышление людей построено по бинарной схеме: либо что-то случится, либо нет», - пишет А.Рипли. По некоторым оценкам, с 2010 года 70% американцев будут жить в пределах ста миль от береговой линии, где ураганы, штормы, наводнения стали уже ритуалами. Но у большинства людей природные катастрофы вызывают меньшее беспокойство, чем угрозы, создаваемые людьми. У большинства людей присутствует также тенденция думать, что они лучше других. Но и избыток страха может создавать препятствия, мешает правильно принимать решения и оценивать риски, поэтому «крайне важно не подавлять волю людей слишком страшным предупреждением». Люди в этом случае просто опускают руки. Предупреждение об опасности должно сопровождаться инструкцией, что надо делать.* Как пишет Арманда Рипли, исследования после событий 11 сентября 2001 года показали, что чем больше дети и взрослые смотрели репортажей телевидения, тем больший стресс они испытывали. *«В целом телевидение заставляет нас беспокоиться не о том, о чём нужно». Печатное слово, кстати, несёт меньшую эмоциональную нагрузку.*

В смертельно опасных ситуациях люди часто думают о своих детях и о том, как они будут выглядеть в глазах других людей. *«Дать человеку возможность за что-то зацепиться, когда он не знает, что делать – огромная помощь».* Часто в этих условиях человек склонен искать хоть кого-нибудь, с кем он может поговорить о происходящем, обменяться впечатлениями (например, *«шахтёры склонны следовать за своей группой даже в тех случаях, когда не согласны с принятыми ею решениями»*), то есть **общая угроза обладает объединяющим воздействием**. Даже в животном мире это наблюдается, так как группой легче напугать врага, а взаимные отношения позволяют скорее успокоиться при стрессе. Поскольку при стрессовой ситуации большую роль играет **«группомыслие»**, очень важно, с кем человек будет составлять группу. В «размазанном» состоянии стресса человеку необходимо, чтобы кто-то им управлял. **В группе должен быть лидер**, который заслуживает уважения своим хладнокровием и надёжностью. Было также замечено, что **в экстремальных условиях необходимо агрессивное управление** (поэтому вежливое поведение стюардесс при эвакуации из самолёта во время аварий равнозначно их отсутствию). В большинстве выживших групп отмечено также наличие своеобразного **«адъютанта»**, оказывающего помощь лидеру.

Достаточно подглядеть за человеком в замочную скважину или увидеть его в экстремальных условиях, чтобы понять его суть лучше, чем в результате многих лет общения. Например, при посадке в транспорт или при катастрофе «Титаника»...Ведь когда речь идёт о собственной жизни, о гибели в тяжелейших условиях, на героизм способны не многие!

И.М. Суравнева и В.В. Фёдоров в книге «Феномен героизма» утверждают, что *«многочисленные исследования... показывают очевидность для членов общества того факта, что готовность к поступку, к умению принимать квалифицированное решение, соответствующее обстоятельствам, очень важно для развития общества и зачастую воспринимается как героизм»*. Но я не совсем согласна, что героизм – это, «квалифицированное» и адекватное обстоятельствам, решение. Героизм, по моему, – это жертва своим интересом или даже жизнью, риск ради других, это преодоление своего эгоизма и животной природы. Героизм – это почти всегда некоторое безрассудство. В то время как трезвый разум подсказывает, чаще всего, избегать героизма и любых жертв...

А. Рипли пыталась исследовать, что заставляет человека рисковать своей жизнью ради спасения чужой, то есть **проявлять героизм**. Оказалось, что в каждой катастрофе обязательно присутствует герой, но их всегда мало. Когда спрашивают у героя причину его поступка, то часто слышат в ответ, что у него не было выбора, хотя в его действиях часто нет никакой логики. Проявившие героизм люди заявляют, что если бы поступили иначе, то не смогли потом жить в мире с собой. Исследования показали, что у большинства героев были более близкие и хорошие отношения с родителями, а самым важным их качеством было сострадание, они склонны помогать другим и в повседневной жизни. И они верят, что являются хозяевами своей судьбы. Но большинство людей – наблюдатели, для них более характерно чувство, что ими управляют неподконтрольные им силы, они мало обращают внимания на потребности других людей.

Как отмечает А. Рипли, **первая линия защиты при катастрофе «представляет собой наглухо зашитую в нас жёсткую схему», которая не подвластна сознанию**. Но есть другая методика защиты: *«мы можем учиться на собственном опыте»*. Поэтому *«лучший способ справиться со стрессом – многократные тренировки в приближенных к реальности условиях»*. Тем более что *«способности, которые мы считаем врождёнными, почти никогда не являются таковыми»*.

Поскольку дыхание является, своего рода мостом между соматической нервной системой, которую человек может отчасти контролировать, и автономной, неконтролируемой, **осознанно замедля своё дыхание, можно отчасти побороть первобытную реакцию страха**. Этим свойством обладают люди, освоившие те или иные виды **медитации**. Смех также снижает степень нашего эмоционального возбуждения. Люди более эффективно действуют в условиях стресса, если у них есть **уверенность** в том, **что они могут с ним справиться**.

В вопросе **повышения жизнестойкости при катастрофах** имеют значение не только **условия жизни** (в развитых странах, например, погибает значительно меньше людей; 65 % гибнущих составляют жители стран с доходом на душу населения ниже 760 долларов), но и **генетика человека, склад характера**. **Здоровый, позитивный взгляд на жизнь, тенденция**

искать смысл в хаосе жизни, уверенность в себе повышают жизнестойкость. Поэтому люди, *«обладающие нереалистической уверенностью в своих силах, гораздо лучше ведут себя во время катаклизмов»*. **Высокая самооценка и интеллект повышают жизнестойкость,** особенно если они проверяются в процессе деятельности.

Надо отметить, что **некий ресурс для выживания зачастую предоставляет обществу, народу и отдельному человеку этикет.** Этикет – это особая форма поведения, как правило, во многом стереотипная. В традиционной культуре этикет, как нормы, регулирующие повседневную, будничную жизнь, не отделим от ритуала, который выходит за рамки обыденного. Человек, который придерживается этикета и выполняет ритуалы, в большинстве случаев находится под защитой традиционного общества и невольно пользуется его многочисленными преимуществами, не задумываясь об этом. Игнорирование этикета и ритуалов и, тем более, их нарушение, чревато конфликтом и даже наказанием со стороны общества. Поведение «новатора» в сфере этикета и сложившейся ритуальности требует большей энергетики и психических сил, навыков, если оно вообще целесообразно. Оно сопровождается стрессом с обеих сторон. Надо отметить, что в переломные моменты жизни (рождения, инициации, свадьбы, похороны), человеку позволено максимально нарушать этикет, хотя в некоторых случаях именно он предписывает те или иные действия и стили допустимого поведения. **А.К. Байбурин, А.Л. Топорков** в исследовании «У истцов этикета» отмечают, что в этих условиях человек *«пребывает между культурой и природой»*, он как бы лишается тех признаков, которые указывают на его принадлежность к миру культуры. То есть им осуществляются действия, *«противоположные обычным»*. Например, *«роженица у многих народов распускала волосы, снимала пояс, развязывала все узлы на одежде, снимала украшения и т.п. Аналогичные действия совершались во время похорон и траура»*. Знание этикета других людей, той или иной народности, того или иного слоя общества необходимо каждому, кто путешествует, меняет место жительства, место работы, пытается найти партнёра по жизни, достичь определённого положения в обществе. Иногда на взаимную адаптацию человека и окружения уходят годы. Тем более что **понять другого – не означает его принять.** А в ряде случаев невозможно и понимание.

Зарубежные психологи отмечают: **те, кто не заболел от стресса, отличались от более уязвимых тремя основными свойствами:** 1) они более активно участвовали в работе и в общественной жизни; 2) были больше готовы к изменениям и появлению новых задач; 3) ощущали больший контроль над событиями своей жизни (Р.Л.Аткинсон и другие «Введение в психологию»).

Американский врач-психолог с большим стажем, **Бенджамин Колодзин**, который много лет проработал в качестве психотерапевта с ветеранами вьетнамской войны и их семьями с 1984 по 1987 гг. в городе Олимпия штата Вашингтон, учил людей, находящихся в состоянии посттравматического стресса (ПТС), прежде всего, **понимать самих себя**, чтобы они могли **ощутить свою власть над событиями жизни**. При этом он убеждён, что *«позиция отрицания – это самообман, который происходит всякий раз, когда мы, по какой-либо причине, не желаем знать правды. Попросту говоря, из всей получаемой нами информации мы выбираем только то, что уместается в удобный и привычный стереотип восприятия. При этом отброшено бывает практически всё, что для нас ново и необычно»*.

Б. Колодзин в книге «Как жить после психической травмы» анализирует **«политику отрицания»** в масштабе целой цивилизации. *«Ещё более простой пример мы находим в военной истории: если тебе не нравится весть, которую принёс гонец, убей этого гонца. Такая политика привела к тому, что у людей выработалась привычка скрывать плохие новости»*. *«Постепенно привычка не придавать значения своим чувствам укореняется в сознание, и человек внешне ведёт себя так, словно он вообще потерял способность чувствовать»*. *«Главное, что нам мешает больше узнать о самих себе, – это наша способность отрицать факты»*. **Многие люди усвоили манеру постоянно обманывать самих себя**. (Но всегда ли это плохо? Мне кажется, что обман, как метод простейшей защиты от стресса, помогает, как минимум, сберечь энергию, а, как максимум, позволяет выжить, претерпеть в условиях, когда сделать ничего невозможно).

Чаще всего для борьбы со стрессом традиционные психологи и специалисты советуют **отвлечь пациента от травмирующих событий** путём некой *«программы содействия социальной адаптации»*, то есть лечат симптомы, а не болезнь. Но Б. Колодзин убеждён: *«Истинное физическое и душевное здоровье состоит не в том, чтобы соответствовать чьим-то нормам и стандартам, а в том, чтобы прийти к согласию с самим собой и реальными фактами жизни»*. На этом пути не столь важно вести себя «как все», но зато важно быть предельно честным с самим собой. Исцеление – процесс глубоко личностный и многогранный, который не может сводиться к *«социальной адаптации»*. При этом забывать что-то в своей жизни ради соответствия чьим-то меркам не нужно. **Исцеление состоит в том, чтобы примириться с самим собой, стать целостной личностью**. *«Истинное исцеление приходит тогда, когда мы отдаём должное всему, что узнали на своём жизненном пути и пользуемся этим знанием»*.

На пути к целостности надо, прежде всего, научиться **распознавать моменты, когда страшно**, советует Колодзин. В этот момент, как правило, включается рефлекс «бей или беги». Начинает сильнее биться сердце, учащается дыхание, напрягаются мышцы. Реакцией на страх может быть и гнев. Честно признаться в своём страхе – это первый шаг. В своей книге этот

специалист раскрывает путь обретения утраченного равновесия, то есть состояния устойчивости, в котором человека нелегко «сбить с ног». Часто теряют равновесие из-за неуравновешенности в мыслях или в чувствах, из-за несоразмерности сил и задач, отсутствия нужной «дозировки» сил.

«Одна из наиболее частых причин стрессовых ситуаций связана с неясностями в общении». Для преодоления этого недостатка надо научиться излагать свои мысли ясно и правдиво. Особенно опасно искажение информации в интимных отношениях, хотя сообщать правдивую информацию не всегда легко (нередко даже близкие люди не говорят «на одном языке»). **Очень важно выявить основное содержание своей жизни и найти своё место в этом безумном мире.** *«Что бы вы ни думали о самом себе в каких угодно сочетаниях, всё равно это ещё не вся правда, и ваша личность на самом деле гораздо шире и богаче».* При этом надо примириться с *«наследием предков»*, обнаружив в нём *«неоконченные дела»* (прежде всего, по отношению к членам семьи). В отношении умерших людей надо найти способ искренне выразить своё доброе отношение. Смысл исследования своего жизненного пути в том, чтобы по-новому посмотреть на прошлое и на самого себя, **достичь мира с самим собой и окружением**, что невозможно без уважения. **Истинный труд человека**, перенёсшего ПТС, считает Колодзин, **состоит в борьбе против «не-мира» и страха**, как в своей душе, так и на всей планете, тогда только можно обрести смысл жизни.

Конечно, предлагаемый Б. Колодзином «целостный» подход к снятию стресса, наверное, правильный, но весьма экстремальный в условиях, когда самообман или взаимный обман зашёл очень далеко. Да и кто может похвастаться, что он знает о себе и другом истину в последней инстанции? Я уж не говорю о том, что быстрое осознание или прозрение своего истинного состояния и положения – тоже стресс, да и немалый! Представьте себе, что вы обнаруживаете у себя смертельную болезнь или понимаете неизбежность пожизненного пребывания в тюрьме? Даже при условии, что это - лишь часть правды, то есть шанс на излечение от болезни или на выход на волю из тюрьмы всё же есть, произойдёт ли полное принятие данной судьбы человеком и раскрытие новых граней его целостной личности? В каждом случае ответы могут быть различны, так как жизнь не дозирует свои удары, не соразмеряет их с возможностями человека. Лишь некоторые фаталисты убеждены, что «Бог посылает испытания по силам», а предельные методики раскрытия возможностей рекомендуют человеку чувствовать себя постоянно «воином». Но постоянное пребывание в боевой готовности - это сильный стресс. К тому же «спектрально-целостная» природа человека предполагает уязвимость и такого подхода.

Т.Ю. Матафонова, начальник отдела планирования психологического обеспечения Управления медико-психологического обеспечения МЧС России в журнале «Эгоист», № 6 за, 2009 подробно описывает стресс и его преодоление. В стрессовой ситуации, пишет она, человек теряет очень

много жизненной энергии и у него происходит крушение иллюзий. Он просто не понимает, что с ним происходит. В экстремальной ситуации рушится, прежде всего, *иллюзия бессмертия*. Вторая иллюзия – *иллюзия справедливости устройства мира*. Третья иллюзия – *иллюзия простоты устройства мира*. Прежде всего, у человека рушится «чёрно-белое» представление о мире, представление о своей исключительности. Поведение человека в экстремальных условиях резко меняется. Чаще всего можно говорить о **сверхактивности** или **состоянии апатии** и глубокой **депрессии**. В этих условиях наблюдается дезорганизация поведения и утрата владением приобретёнными ранее навыками. Другим типом реагирования является повышение скорости и мобилизация всех ресурсов организма на преодоление экстремальной ситуации. Поскольку, как считает этот специалист, у каждого человека работает бессознательная программа на выживание, *первая реакция базовая, животная* (мать может, например, бросить своего ребёнка в горящем доме, выпрыгнув из окна); она длится первые 15 минут. Реакция следующих трёх часов – *мобилизация сил* (физических и духовных). Следующий этап (длится до 3 суток) – *спад активности, депрессия, психосоматические проявления*. Стадия разрешения длится от 3-х до 12 суток. К концу этой стадии появляется потребность выговориться. При благоприятном развитии всего процесса затем может начаться *стадия восстановления*. Происходит принятие случившегося; на руинах разрушенного мира строится новый. И последняя стадия – *стадия оставленных реакций*. На этой стадии человек может страдать нарушениями сна, галлюцинациями, немотивированными страхами.

Психологически **правильным поведением при стрессе**, считает Т.Ю. Матафонова, является следующее. Прежде всего, не поддаваться внезапным порывам, **остановиться и переключить внимание**. Потом – **стараться принять взвешенное решение**. Среди приёмов переключения есть разные – от рассматривания узоров на одежде, сжатия кулаков, сознательного причинения себе физической боли до похода в баню или поедания мороженого. Необходимо установить контроль над страхом путём, например, специального дыхания или формирования «образа страха».

Такие реакции, как плач, истерика, ступор, апатия, нервная дрожь, агрессия, психомоторное возбуждение, страх и т.п., являются нормальными реакциями и могут переходить одна в другую. **Каждая реакция**, считает специалист, **«должна состояться»**. Нужно пожалеть человека и не задавать лишних вопросов, не давать советов. При истерике лучше удалить зрителей. Помогают и неожиданные действия – облить водой, дать пощёчину, крикнуть, уронить тяжёлый предмет. При нервной дрожи лучше её усилить дополнительным напряжением, а не успокаивать. Реакцией страха может быть побег, агрессия или даже оцепенение. Бороться с ними нужно лишь при условии, если реакция может мешать адекватным действиям. Помогает массаж наиболее напряжённых мышц, выслушивание и сочувствие. При чрезмерном двигательном возбуждении, когда человек не понимает, что он

делает, возможен приём «захват». Надо уложить пострадавшего на землю, прижав его плечи к земле, и задать ему три вопроса: *«Ты меня понимаешь? Ты меня слышишь? Ты меня видишь?»*. После этого надо произнести фразу на внушение: *«А сейчас ты встанешь и успокоишься!»*. Опасную реакцию необходимо перевести в менее безопасную – в слёзы, истерику и т.п.

Агрессивная реакция (раздражение, гнев, недовольство) не должна подавляться, так как это может привести к саморазрушению. Надо *«выпустить пар»*. Например, с помощью простой работы, юмора и т.п. Ступор (отсутствие реакции на шум, свет, прикосновение и боль) свидетельствует, что сил на взаимодействие с миром уже не осталось. Нужно провести массаж биологически активных точек, помочь человеку извне. При длительной апатии необходимо вовлечь человека в разговор, в любую совместную деятельность. Желателен постоянный физический контакт. Основной девиз по жизни – *«Найди ресурс, силы жить дальше, примени свой приобретённый опыт для помощи другим людям»*.

Первая женщина-телохранитель в России, профессиональный переговорщик, вице-президент «Международной контртеррористической ассоциации», кандидат психологических наук Вера Дегтярева считает, что *«главное качество для телохранителя – стрессоустойчивость, хорошая реакция в экстремальных ситуациях и умение ждать»*. Она описывает свой передельно экстремальный случай, когда её поймали в подъезде и надели на неё пояс шахидки: *«Девять с половиной часов я провела с детонатором в руке. Через пять часов чувство страха стало притупляться, затекли мышцы, но я всё время думала о том, что стоит отпустить кнопку, и со мной может взорваться весь дом...»*. (Журнал «Самозащита без оружия», № 4, 2013). Кстати, Вера Дегтярева считает для себя счастьем – *«быть окружённой людьми, которые могли бы поделиться со мной своим счастьем»*. Она также убеждена, что *«владение оружием только усиливает вероятность того, что человек перейдёт грань»*, а *«если человек ничего не боится, то ему надо обратиться к психологу»*.

3.3. Научные и медицинские оценки особых состояний сознания, психики и средств выживания в экстремальных условиях

«Искусство нам дано, чтобы не умереть от истины»
Армен Джагарханян

*«Человек так устроен, что задаётся такими вопросами,
на которые исчерпывающего ответа найти не может»*
П.В. Волков

Данный раздел содержит, в основном, обзоры, осуществлённые разными авторами некоторых психологических и психотерапевтических методов, позволяющих выживать в сложных условиях земной жизни.

Анализ их представлен с разных точек зрения, поэтому **возникли неизбежные повторы** (например, при интерпретации позиции З.Фрейда и некоторых психаналитических методов разными специалистами).

Известный в России и за рубежом учёный в области авиационной психологии, доктор медицинских наук, академик, Лауреат Государственных премий генерал **Владимир Александрович Пономаренко** в книге **«Нравственное небо»** рассматривает *экстремальность* не только как особенность некоторых профессий и опасных ситуаций, но и как *«наш естественный спутник жизни в системе отношений человек-человек с природой, обществом»*. При этом **особое состояние сознания в этих условиях как бы конструирует новый мир виртуальной реальности**. В.А. Пономаренко пишет о, своего рода, *«чувстве вхождения Неба в себя, которое чистит нутро»* и обожествляет в человеке пространство бесконечного, которое возникает у многих лётчиков. Несмотря на то, что даже в стандартных полётах *«идёт расход резервной энергии с глубоких мозговых и нейрогуморальных структур»*, главной нагрузкой для психики лётчика является не физический стрессор, не опасность полёта, *«а раздвоенность сознания между ложной и реальной вертикалью земного притяжения, между сознанием и подсознанием, инструментальной и неинструментальной информацией, между соматической и психической информацией»*.

В.А. Пономаренко отмечает, что *«в 20-30 годы XX столетия стало ясно, что не все могут освоить летательный аппарат, что здоровый, работоспособный человек в воздухе может ошибаться из-за своих индивидуально-психологических особенностей, в 1912 году появилось понятие «личный фактор»*. *«Личный фактор (ЛФ) охватывает сферу врождённых и приобретённых качеств личности, сферу волевых и эмоциональных свойств субъекта, его черты характера и темперамента, задатки и способности, склонности и интересы, вкусы и привычки, моральный облик, физическое и умственное развитие конкретного человека, которое можно поставить в связь с причиной конкретного лётного происшествия (С.Г. Геллерштейн, 1934)»*.

Как пишет В.А. Пономаренко, надёжность действий в экстремальной обстановке определяется не только лётными способностями (это: интеллект, пространственная ориентировка, воля, оперативное мышление, гибкость и динамичность нервной системы, склонность к риску), но и *«развитием механизмов поддержки одного качества другим, согласованием адаптивных процессов в виде защитных и приспособительных реакций»*. А самое главное: *«Это любовь к Небу, Дух, Интеллект, Культура, познавательная активность, потребность к самосовершенствованию, к самооценке»*. Ведь настоящий *«лётчик живёт Небом и носит его в себе как благоговейную благодать»*.

В экстремальных ситуациях, с которыми сталкиваются, прежде всего, представители лётной профессии, В.А. Пономаренко отмечает

парадоксальный конфликт между мотивами на стереотипные действия, направленными на элементарное выживание, и мотивами на выполнение долга в условиях повышенного риска и неопределённости. Ведь экстремальные условия являются *«нештатными ситуациями»*, которые требуют нестандартных действий *«с подключением оперативного мышления, прогнозирования, риска, предвидения и высокого интеллекта, руководимых волей и свободой выбора»*, в то время как *«защитно-приспособительные механизмы эволюционно мобилизуют организм на избегание, уход от опасности, вплоть до обморока»*. В.А. Пономаренко приводит примеры, как люди принимают мгновенно правильные и нестандартные решения в экстремальных условиях. На вопрос, как они это делают, даётся ответ: *«Не помню»*. При этом человек, например, сообщает: *«Почувствовал тепло в голове, и состояние как будто кто-то мне насильно вводит информацию: «Делай так-то»*. Более того: *«Многие обращали внимание на факт предуготовленности идти на риск и это состояние как бы обмораживало острое переживание безысходной гибели»*. Кроме того: *«Состояние отчуждённости от реалии гибели высвобождало время для преодоления экстремальной ситуации»*, то есть время как бы растягивалось; в единицу времени можно было совершить огромное количество операций, действий. В.А. Пономаренко предполагает, что **в человека заложена эволюцией «программа более разумного видения своего предназначения»**, она и включается в экстремальных ситуациях, которыми богата лётная профессия. В этих условиях бывают востребованы в большей степени не проверенные опытом такие качества, как *стандартность, устойчивость, симметричность, логичность, традиционность»*, а *«ассиметричность, нестандартный, высоко интеллектуальный, организменный, этический, нравственный, духовный ответ, просветлённый не столько фактом, сколько истиной происходящего»*.

«Экстремальность – в любом проявлении всегда системна. По сути – это вызов разуму, удар, т.е. стресс для чувств. В своей опосредованности организмом экстремальность выступает как целевой фактор дезорганизации регуляции жизнеобеспечивающих и витальных функций организма. Отсюда профилактика, как ни странно, начинается не из устранения экстремальности, а из формирования новых уровней... Системообразующим противодействием экстремальной ситуации является прижизненно сформированная предуготовленность в сочетании с эволюционными запасами жизнестойкости». В.А. Пономаренко убеждён, что самая опасная для индивида и человечества в целом разновидность экстремальности – это **информационная экстремальность, сферой приложения которой «является сознание, совесть, интеллект, чувства, воля, душа и дух»**. В современной России, считает Пономаренко, *«извращённое сознание обывателя привело к презрению человека-долга, добровольно рискующего жизнью»*. В то же время подлинное состояние полёта формирует другой образ мира, *«человек вступает в другие формы*

общения с Вселенной». Повидимому, *«факт пробуждения космогонической формы добродетельности (о чём так пронзительно писал Циолковский), - знак данного ему от мироздания».* *«Поэтому, видимо, следует методологически сформулировать концепцию – от резервов выживания к резервам созидания».* Психолог пишет о необходимости для раскрытия подлинных резервов организма **заняться поиском механизмов, раскрывающих «геокосмический феномен человека»,** так как *«не Землёю един человек»,* а *«резервы – это уже на пассивный запас сил для защиты организма, а преобразователь воспринятой энергии в смысле её приложения».* *«Мироощущения человека летающего подтвердили мысли Циолковского, что пространство есть живое вещество, т.к. оно в небе для лётчика приобретает личностный смысл».* И этот смысл заключается, прежде всего, в понимании *«смысла духовной вечности и бессмыслицы материального примата».* *«Пространство для лётчика выступает как тест, т.е. как оценка интеллектуального развития и осмысления человеком себя как принадлежность другой цивилизации, ...как психическая реальность, как субъективная ценность».* И **«пространство может быть трансформировано в энергию и связь с Вселенной».**

В.А. Пономаренко в книге *«Нравственное небо»* снова и снова отмечает, что *«именно духовность востребует самокритичность, самоанализ, совесть и очищение».* Но при этом, он цитирует Н.В. Гоголя: **«Молитвы дел, а не молитвы слов требует от нас Иисус».** С болью в современной России он отмечает уныние, которое охватывает заслуженных ассов *«от явного снижения престижа лётной профессии, от перевёрнутых ценностей добра и зла, от хладнокровных сугубо прагматичных подходов к оценке возможностей человека и его ограничений. Великий, возвышенный, красивый лётный труд медленно эволюционирует в подневольный, мало кого интересующий человекоопасительный труд».* Омоложение кадрового состава отягачено *«непрофессионализмом в сочетании с карьеризмом, суперамбициозностью, цинизмом».* Он отмечает не только искажение мотивов к лётному труду, психологические причины нарушения взаимодействия в экипаже, искажение информации при пространственной ориентировке, но и рост психосоматических заболеваний, *«в происхождении которых играют заглавную роль факторы утомления, психического перенапряжения, социальной неуверенности в завтрашнем дне...».* Этот специалист в области авиационной психологии убеждён в том, что *«мы вошли в технократический бум явно не подготовленными психологически»,* так как нельзя сводить возвышенный лётный труд к роботизации и *«жёсткой алгоритмизации в угоду технократических и сугубо прагматических целей».*

Таким образом, лучшие достижения психологии лётной профессии и опыт преодоления её экстремальных ситуаций ещё раз подтверждают факт **«спектрально-целостной природы человека».** Она позволяет в разных жизненных условиях использовать возможности и резервы разных

уровней бытия и сознания, каждый из которых ориентирован на те или иные жизненные ценности из основного спектра ценностей или уровней нравственности: 1) нужда, 2) страх, 3) влечение, 4) выгода, 5) долг, 6) стремление к новому, развитие, 7) жертвенность. То есть **жизненный прагматизм, как и стратегия выживания, не только вступает в конфликт, в противоречие со стратегией полноты жизни, в которой востребована высокая духовность и нравственность, но и проигрывает им. Полнота спектра жизненных ценностей обеспечивает более совершенную жизнь, выживаемость человека в самых разнообразных условиях.** При этом для человека наиболее остро стоит вопрос об **управлении спектром своих проявлений** в том или ином аспекте или в тех или иных условиях.

К сожалению, современная российская действительность часто убеждает в бесперспективности жертвенности и героизма ради других. И на примере ветеранов Великой Отечественной войны, и на примере ветеранов труда в СССР, и на примере защитников тех или иных идеалов и ценностей, и на примере солдат в «горячих точках» страны и планеты... Тем не менее, это справедливо лишь с точки зрения узкого прагматизма выживания. Мне на ум невольно приходят слова защитника Дома Советов в 1993 году, офицера Сергея Яковлевича Зотова («Десятый (чрезвычайный) Съезд народных депутатов Российской Федерации», т. 2). Идя на гибель, Зотов сказал матери, что он, прежде всего, - воин! Иначе поступить он не мог!

Я долго размышляла над «бесполезностью» героических поступков многих людей и пришла к выводу, что, во-первых, действительно, в человека заложена мощная программа действий во имя высших целей. Об этом пишет В.А. Пономаренко, хотя у большинства людей эта программа очень слабая или задавлена другими проблемами (ведь **«спектральный состав» сознания у людей разный**). Во-вторых, **героический поступок человек совершает не столько для других, сколько для себя**, так как у него есть некая шкала ценностей, которой он должен следовать, то есть он должен поступать в соответствии со своим уровнем сознания. Герой России Прохоров, вызвавший огонь на себя в Сирии в 2016 году, например, говорил школьным товарищам, что он хочет стать героем. Если человек совершает деяние ниже своего уровня сознания, то он невольно деградирует как личность, хотя в этом случае и остаётся жить (у него есть шанс со временем подняться на прежний уровень сознания). То есть, **с точки зрения духовного самосовершенствования и бессмертной души, человек должен идти на подвиг и преодоление своей «низшей природы», восходить по шкале жизненных ценностей, обрекать себя если не на распятие, то на жертву.** Хотя далеко не каждая жертва, особенно жизнью, является целесообразной и оправданной даже с точки зрения развития личности. Военные события на Украине, где армия воюет против своего народа, ещё раз подтвердили, что выбор жизненного пути – это и нравственный выбор, который не всегда

может быть принят окружающими или властьюпредержажими; он может восприниматься и как позор, поражение.

В продолжение идей В.А. Пономаренко и в подтверждение моих рассуждений о природе человека, хочу обратиться к идеям польского психиатра **Антон Кемпинского**, который в работе «Экзистенциальная психиатрия» отмечает парадокс: *«Глядя на развитие культуры, испытываешь впечатление, что всё значительное в ней, что сохранялось веками, совершенно не связано с конкретной жизнью, а непосредственно порождается **трансцендентной тоской**, доходящей порой до абсурда... Титанические усилия создателей не были связаны с конкретными целями, с тем, что непосредственно удовлетворяет потребности человека... Существенным здесь является и **аспект веры**: она оказывает мобилизующее воздействие на организм не только в психическом, но и в физическом плане...»*. *«Проблема компенсации отрицательных эмоций и возможностей реализации творческих и трансцендентных потребностей, присущих человеку, является, скорее всего, важнейшей проблемой нашей культуры»*. При этом: *«...веру нельзя выбрать, она приходит сама, поскольку важнейшим элементом веры является её эмоциональная компонента, а чувства невозможно выбрать, они приходят и уходят сами по себе»*.

В результате: **«Информационный метаболизм человека намного богаче его биологических потребностей, поэтому биологической иерархии ценностей ему недостаточно»**.

В разделе 1.2 мы уже писали об исследованиях польским психиатром Антоном Кемпинским **психологических проблем бывших узников фашистских лагерей смерти**. Он обобщил богатый материал на тему концентрационных лагерей в ряде работ, включая «Экзистенциальную психиатрию». Повторяться не будем, но основной вывод, который был им сделан, свидетельствует о том, что, **несмотря на острое проявление первого биологического закона (борьбы за сохранение жизни), в лагере необходимо было вырваться из-под его власти**, так как те, которые подчинялись этому закону полностью, не только теряли человечность, но и быстрее погибали. Необходимо было противопоставить себя внешнему миру путём создания внутреннего мира - *«будь то в мечтах о будущем, будь то в воспоминаниях о прошлом, или также – более реально – благодаря дружбе, помощи товарищей, попыткам организовать жизнь иную, нежели лагерная и т.п.»*. Кстати, установка, подобная установке расы господ, - *«победить, либо быть побеждённым»*, не была столь же эффективной, как, например, стремление вернуться к элементам *«прежней структуры жизни»*. Человек должен был найти в себе определённые ценности, которые отрывали бы его от ужаса лагерной жизни, а **«оценивание человека по его полезности - одна из отрицательных черт технической цивилизации»**.

Рассматривая работу психиатра на современном уровне развития медицины, для которой характерно отделение психики от соматики,

Кемпинский пишет: *«Не существует живой материи без хотя бы наиболее слабого проявления психической жизни, и, наоборот, не существует психических явлений без материальной основы»*. Он критикует примитивно понимаемый принцип причинности (жёсткую связь тех или иных органических нарушений с психическими отклонениями; подгонку сложных явлений жизни под примитивные мотивационные схемы). **Психоанализ, убеждён Кемпинский, весь пронизан мифологией, которая является частью нашей жизни.** В отличие от этого, психиатры-экзистенциалисты рассматривают человека как целостность, но считают его одиноким в окружающем мире, хотя и это не является психологическим фактом. **В некотором смысле мы можем исследовать лишь взаимное влияние людей друг на друга. Психиатрия при анализе неизвестного, как и любая наука, использует только модели.** Механические модели сменились кибернетическими, но, возможно, правильнее было бы оперировать биологическими моделями. В них особое значение имеет **информационный метаболизм**, то есть **особое значение имеет не количество энергии при обмене, а количество информации, вернее её важность, значимость для организма.** Энергетический и информационный метаболизм образует структуры, которые состоят из отдельных элементов.

Многие явления психики А. Кемпинский трактует через характер информационного метаболизма, который характеризуется наличием двух фаз. В той или иной степени, они всегда запечатлены в организме человека на всех его уровнях, во всех элементах психики и в различных частях сознания. *Первая фаза информационного метаболизма* завершается спонтанным принятием решения: сблизиться с окружением или от него удалиться; повысить жизненную активность или её понизить. Контакт между внутренним и внешним миром при этом является непосредственным. Здесь мы не способны управлять нашим настроением и чувствами. Организм работает по принципу «да» - «нет» («от» или «к» данной ситуации) на основании *эмоций и чувств*. То есть **первая фаза метаболизма является бинарной, дихотомической, «цифровой».** На этом этапе выбор моделей мира, то есть откликов на воздействия внешней среды и внутреннего мира, является ограниченным. Из множества моделей реакций и смыслов выбираются наиболее правдоподобные с точки зрения устоявшихся стереотипов восприятия. Этот выбор, по-видимому, осуществляется на основе более древних структур мозга, нервной системы и подсознания.

Вторая фаза информационного метаболизма является как бы аналоговой. Она осуществляется с помощью более сложных, относительно молодых разделов мозга и нервной системы, при участии так называемой новой коры головного мозга – неокортекса (*neokortex*). В период этой фазы образ действительности становится абстрактным и обрастает на основе уже не чувств, а *мышления* большим количеством элементов и взаимосвязей. Способ обработки информации является скорее *аналоговым*. Во второй фазе метаболизм направлен на поддержание активности организма в окружающем

мире. Здесь реализуется свой план действий, и на основе обратной связи оцениваются результаты. Отношения между внутренним и внешним миром не являются непосредственными, а информационный метаболизм направлен, прежде всего, на формирование плана деятельности. Человек как бы создаёт искусственный мир, модель мира.

Тем не менее, хотя выбор реакции в первой фазе осуществляется на основе иерархии сложившихся в сознании человека ценностей, сама эта иерархия уже может подвергаться серьёзной перестройке под резким воздействием среды. Во второй фазе информационного метаболизма человек вступает в сферу уже сложившихся в его сознании, хотя и многочисленных, культурных и социальных стереотипов, поэтому **фикцией, считает А. Кемпинский, является не только абсолютная свобода человека, но и его одиночество в мире:** *«Ограниченность человеческой свободы существует не только в непосредственной форме (тюрьмы, наказания, правила и запреты), но и в косвенной. Человек сразу попадает в существующую систему функциональных структур (то есть в совокупность моделей действительности и различных форм поведения в ней), и благодаря этому его решения оказываются изначально предопределёнными принятыми нормами культуры. Таким образом, социальная наследственность уменьшает напряжённость усилия, связанного с принятием решения, одновременно уменьшая пределы индивидуальной свободы...»*. То же самое делает и биологическая наследственность. **Фикцией является представление человека о свободе и абсолютной уникальности, как и одиночество. Любое живое существо является открытой системой.**

При этом А. Кемпинский предупреждает, что *«не существует «чистых» мыслей, как не существует «чистых» чувств и настроений... Обе фазы переплетаются друг с другом.... Их взаимосвязь....вытекает из интегрального характера деятельности нервной системы»*. Более того, он ни в коей мере **не ставит мышление выше чувств**, так как убеждён, что *«эмоциональное развитие возможно наравне с интеллектуальным»*.

«Замена моделей окружающей действительности обычно происходит постепенно и незаметно для нас... Случаются, правда, озарения, когда замена одного образа другим происходит неожиданно и от одного образа действительности мы «скачком» переходим к противоположному». *«Явление «скачка» можно трактовать как момент установления новой модели»*. Эволюция, по-видимому, обусловлена уменьшением зависимости организма от среды. **Образ мира становится многомернее и абстрактнее.**

По-разному в двух фазах информационного метаболизма воспринимается и пространство. Эмоционально-чувственный колорит первой фазы как бы не имеет границ. То же относится и к временным границам: и любовь, и страх длятся словно вечность. Во второй фазе происходит *«увеличение «рефлекторной дуги», то есть пространственно-временной разнесённости стимула и реакции»*. Деятельность человека предполагает

необходимость локализации в пространстве и времени, то есть ограничения времени-пространства.

Таким образом, обе фазы метаболизма связаны между собой. Вторая фаза оказывает организующее влияние на хаос первой фазы, но полностью повлиять на эмоции невозможно, то есть *«установить логический, причинно-следственный порядок явлений, происходящих в нашей эмоциональной жизни, очень трудно, а иногда и невозможно»*.

«Мир человеческих чувств имеет форму и цвет. Цвет свободно проникает через все временные границы, не подчиняется закону причинности. Он связан с ощущениями и общей жизненной активностью, пронизывает всё, включая настоящее, прошлое и будущее, и субъект в нём соединяется с объектом. Форма же связана с деятельностью и различными моделями взаимодействия с окружающей средой... Форма и цвет переплетаются друг с другом и не могут раздельно существовать».

Каждое живое существо запрограммировано на самосохранение (установка «от») и сохранение жизни вида (установка «к»). В первой фазе информационного метаболизма выбор установки осуществляется автоматически. Во второй фазе возможностей выбора больше. Материнская среда первых лет жизни создаёт предпосылки для преобладания установки «к»; после неблагоприятных обстоятельств может доминировать установка «от». (Даже для пленников гитлеровских лагерей переживания раннего детства являются главным фактором, влияющим на состояние человека в период его пребывания в заключении и на последствия этого пребывания).

Колорит сновидений отвечает в целом эмоционально-чувственному колориту данного человека.

В подтверждение двухфазовой схемы информационного метаболизма А. Кемпинского **А.М. Степанов** утверждает: *«С гомеостатической точки зрения феномен эмоции заключается в проявлении самой быстрой интегральной реакции организма на возникшую ситуацию способом, который позволяет существенно быстрее, чем последовательный анализ, установить в первую очередь степень риска для целостности организма. Это аналоговый, образный способ...»* (статья «Гомеостатические механизмы процессов осознания», Материалы Международного Форума «Интегративная медицина», 2010 г.). *«Модель внешнего мира является надстройкой, копией матрицы отношений между параметрами внутренней среды, а матрица параметров внешней среды заполняется в области предметных архивов». «Исходная информация о строении и функционировании организма содержится в генетическом коде индивида. По мере использования этой информации в процессе развития и роста организма в конкретных космофизиологических условиях формируется уникальный фенотип», «...сознание человека есть иерархическая структура взаимодействий динамических информационных моделей внешнего и внутреннего мира, отражение объективной реальности на всей совокупности управляющих структур организма. Любое изменение*

структуры или функции организма тотчас определённым образом сказывается на сознании человека,....нельзя приписывать мозгу исключительную функцию вместилища сознания...».

Учёный широкого кругозора, знаток психологии **Д.Ч. Пирс** в книге «Биология трансцендентного» пытается «по полочкам» разложить многочисленные инстинкты и потребности человека, связав их с **пятью различными нервными структурами** (или частями) **мозга человека**. Д.Ч.Пирс пишет, что «*страх любого рода отбрасывает человека назад, к древним представлениям о выживании, которые, будучи полностью активизированы, выключают наши высшие модели поведения эволюционировавшей системы безопасности*», что, в конечном счёте, «*мешает нам полностью использовать наш потенциал и весь спектр человеческих возможностей*». Рассматривая состояние сознания (Пирс называет его «неконфликтным», так как при нём пропадают у человека сомнения и внутренние противоречия), в котором человек «безоговорочно принимает одновременное, а не последовательное развитие событий», он сравнивает его с «рождением бога в душе» Экхардта, называет «трещиной в скорлупе реальности», «путём веры», «способом, с помощью которого создатель и его творение возвышают друг друга».

Ссылаясь на исследования мозга невролога Пола МакЛина, Д.Ч. Пирс так описывает строение мозга человека: «*Затылочная часть – это мозг рептилии (в системе МакЛина именуемый Р-системой). Он состоит из сенсорно-моторной системы – спинного мозга, широкой сети нервных окончаний тела и первичной нервной системы сердца. Лобные доли мозга состоят из мозга древних млекопитающих и мозга новых (коры головного мозга)*». **Первая нервная система, Р-система** «отвечает за физическую составляющую привитых навыков..., освобождает новый тип мозга от сиюминутного моторного действия, что позволяет тому наблюдать и открывать способы улучшения или совершенствования действий». А также: «Эта старейшая из четырёх нервных структур включает навыки хитрости и обманных действий, которые были развиты миллионы лет назад с целью борьбы с хищниками».

«**Вторая нервная система** человека называется мозгом древнего млекопитающего...Эта система окружает базовую Р-систему, подобно лимбу, и её называют **лимбической системой**. Также её именуют «**эмоционально-когнитивным мозгом**». Если отношения рептилий с миром очень просты, поэтому Р-система оповещает человека о событиях внешнего, чувственного мира, то лимбическая система, эмоциональный мозг даёт информацию о внутреннем, субъективном мире и личных чувствах, отношениях к внешнему миру. **Третий мозг (неокортекс)** отвечает за язык и мышление, за способность осуществлять все прочие функции мозга, объективно наблюдать за этими действиями и принимать во внимание все факторы ситуации, а не только реагировать на них инстинктивно. «Для третьего мозга не существует ограничений в области передачи мыслей – от

сведений, поступающих из внешнего мира, до возникающих в человеке мыслей и образов». Пирс отмечает: «Первый мозг реагирует исключительно на сиюминутную ситуацию; второй проникает в настоящее и прошлое. С появлением третьего мозга человек стал осознавать прошлое, настоящее и будущее». Возможно, что «отсюда возникает бессмысленное беспокойство и озабоченность», как и стремление к новизне. «Три мозга человека развиваются в утробе матери по принципу иерархии в порядке их поступательного появления в процессе эволюции». Каждый последующий уровень мозга воздействует на предыдущие уровни, во многом интегрируясь с ними, оказывая взаимное влияние. При этом главные свойства отдельной части мозга сохраняются. При этом, например, Р-система продолжает работать на выживание, но более гибким путём. Более того, «причина неудачи в развитии высшего мозга часто связана с неудачей его основ – у древнего млекопитающего и рептилии». И тогда высший мозг не сможет управлять инстинктивными реакциями низшего порядка, свойственными системе выживания. (Вот где предпосылки разумной, эволюционной педагогики, последовательного освоения жизненно необходимых навыков и ремёсел, когда ребёнок вкратце осваивает основные этапы исторического развития культуры своего народа).

На этапе развития эмоционально-когнитивного, второго мозга, действия матери должны быть запрограммированы на поддержку развития интеллектуального и творческого переднего мозга. Развитие ребёнка определяется эмоциональным состоянием его опекуна. Проявление злобы, отрицательные реакции, страх переключают внимание растущего мозга на выживание (Р-систему), то есть с лобных долей мозга – на затылочные. Д.Ч. Пирс делает вывод: «эмоциональное состояние, в котором мы находимся в процессе обучения, является неотъемлемой частью самого обучения».

(Мы опускаем здесь более подробные описания других разделов мозга, детали и оттенки их взаимоотношений; найти их можно в книге Д.С. Пирса «Биология трансцендентного»).

Передняя часть головного мозга (**лобные доли**). Пирс пишет, что Пол МакЛин считал их **четвёртой системой эволюции мозга** и называл их «ангельской долей». Эта система мозга начинает развиваться вскоре после рождения ребёнка, параллельно с развитием других систем. Но если в возрасте около 15 лет большая часть трёхчастного мозга завершает своё развитие и стабилизируется, то лобные доли переживают бурный рост. Но их развитие всецело зависит от среды. «Функция лобных долей состоит в том, чтобы неуправляемый мозг рептилии, мозг древнего млекопитающего и неокортекс впоследствии совместно поднялись до цивилизованного уровня. Лишь после этого вторичная стадия развития лобной доли может состояться». При этом: «Потеря одного из звеньев цепи ставит под удар всю структуру...у природы существует генетический план». Природа и степень управления импульсами более примитивных систем в этом возрасте во многом зависит от воспитателя, который является образцом для подражания. Пик вторичного

роста передних лобных долей мозга приходится на 18-летний возраст, рост завершается в 21 год, *«и ещё около шести лет после этого остальная часть мозга закрепляет свою форму и функцию»*.

Далее Д.Ч. Пирс излагает представление о **сердце, как пятой структуре мозга**. Дело в том, что сердце создаёт вокруг себя электромагнитное поле (в виде двух арок, выходящих из сердца, которые не совсем симметричны; это *торус* или поле, которое расширяется до расстояния двадцати футов от тела). Пирс утверждает: *«торус функционирует как голограмма, что значит, что в любой его точке содержится информация о целом поле: то есть в любом месте внутри сердечного поля... представлены все частоты сердечного спектра»*. Кстати, наша планета Земля также является центром электромагнитного торуса, и поле Земли также голографическое! *«Очевидно, - пишет Д.Ч. Пирс, - мы живём в устоявшейся иерархии тороидных энергетических систем, которые простираются от бесконечно малых атомов до человека, планеты, солнечной системы и, в конечном итоге, до всей галактики»*. **Мы, по сути, передвигаемся и взаимодействуем во многом с помощью частот.** *«Сердце человека ведёт сложный диалог с мозгом, телом и миром в целом и выбирает из иерархии электромагнитных полей конкретную информацию, нужную нашему жизненному опыту»*. В то же время мозг передаёт сердцу обратные сообщения. **Для полного и совершенного развития человека особенно важными являются моменты частотного резонанса сердца и мозга.** Д.Ч. Пирс пишет, что *«такое же взаимодействие частот сердца происходит между матерью и ребёнком во время кормления грудью и при других близких телесных контактах»*. Но выработка электромагнитной энергии – это первая функция сердца. Помимо этого, у нервных систем сердца (*«половину или больше половины клеток сердца составляют клетки нервные, подобные тем, которые образуют мозг человека»*) есть постоянные и многомерные связи с мириадами нервных образований, разбросанных по тканям тела, мускулам, органам и т.п., а также – с эмоционально-когнитивным или лимбическим мозгом. Пирс делает смелое утверждение: **«Мозг человека, с его нервными узлами, распространёнными по всему телу, является, фигурально выражаясь, инструментом для работы сердца»**. (Не в этом ли секрет «сердечной молитвы» православных святых и подвижников?) С другой стороны: *«Сердце человека... есть инструмент или представитель, отображающий универсальную функцию жизни»*. Мозг и тело постоянно оценивают получаемый жизненный опыт путём эмоций, которые они отправляют в сердце. В ответ сердце меняет своё электромагнитное и нервное воздействие на мозг и тело. Повидимому, мозг работает как бы в цифровом режиме, а *«разум сердца, скорее, напоминает холистическую (философскую) способность»*, хотя интеллект может игнорировать сердечные сигналы.

В разделах 1.5 и 1.6 мы рассмотрели ряд примеров вынужденной изоляции и других экстремальных условий жизни, вызванных болезнями и, прежде всего, психическими болезнями. Там же были приведены различные суждения о причинах болезней, понятия «норма» и информация о некоторых методах врачевания психики. **Психические болезни и негативные переживания - естественные спутники стрессов и экстремальных жизненных ситуаций**, поэтому имеет смысл наиболее подробно рассмотреть их способы врачевания. Замечательный русский психиатр **Владимир Михайлович Бехтерев** (1857-1927) писал: *«Психические болезни – суть болезни личности. Ввиду этого естественно, что охрана здоровья личности и правильное её развитие составляют ту непосредственную цель, к которой, прежде всего, должен стремиться каждый из врачей, посвятивший себя изучению душевных расстройств»*. А личность Бехтерев определял как *«самостоятельную особь со своим психическим укладом и с индивидуальным отношением к окружающей среде»*, как *«ту основу, на которой зиждется общественная жизнь»*, включая и военную мощь государства, которую формируют свободные и инициативные личности (А.С. Никифоров «Бехтерев», М.: Молодая гвардия, 1986). Подавление же личности заканчивается теми или иными формами самоуничтожения, включая душевные болезни и самоубийства. **В формировании личности основную роль играют воспитание и образование, формирующие характер и чувство долга, веру в разум и идеалы.** Бехтерев критиковал жизнь российского захолустья, в котором потребности личности, её умственное развитие были сужены до минимума, а также отсутствие эффективной общественной деятельности, что порождает праздность и бездеятельность, прежде всего у обеспеченной части общества. А праздность *«приводит естественным образом к обессиливанию..., к нравственному и физическому вырождению...»*, особенно в сочетании с алкоголизмом и другими излишествами. В деле психического здоровья Бехтерев большое значение придавал экономическим условиям, более равномерному распределению жизненных благ и прекращению войн, которое может наступить при условии более полного общения народов между собой.

31-летний профессор В.М. Бехтерев в речи «Сознание и его границы» (произнесена в Казани в 1888 году) выделил **6 уровней формирования сознания**. В начале у человека *«лишь существует неясное безотносительное чувство собственного существования»*. Затем возникают представления о положении собственного тела, о движении его членов и т.п. На третьем этапе возникает *«сознание пространства»*, когда человек способен *«создавать пространственные представления об окружающем его мире»*. Затем возникает восприятие последовательности внешних явлений, то есть *«сознание времени»*. *«Дальнейшую по сложности степень сознания представляет сознание своей личности»*. После этого у человека возникает способность *«анализировать происходящие в нём самом психические процессы»* (статья Р.Л. Керженевича «В.М. Бехтерев – врач и

философ», сборник «Философские проблемы биологии и медицины. Выпуск 9. Стандартизация и персонализация», М.: Навигатор, 2015).

В разделе 1.6 мы упоминали, что наиболее распространённым психическим негативным состоянием в наше время является депрессия.

А. Кемпинский приводит следующую **классификацию депрессий**. Самой древней из них, известной ещё Гиппократу, он считает **меланхолию** или **эндогенную депрессию**. Термин депрессия применяется к множеству различных психологических, социальных явлений и даже географических. А меланхолия может быть отнесена только к человеку. Во время депрессии печаль настигает человека как бы без видимой причины. Исчезает обычная жизненная энергия, перед больным возрастают трудности до небес. Спад жизненной активности охватывает как психическую, так и физическую сферу, даже *«мышление становится трудным, ассоциации скупые, мысли вращаются вокруг одной темы: безнадёжности собственной жизни, собственной виновности и беспомощности, мечтаний о смерти, представляющейся единственным спасением. Слабеет память, окружающий мир не влечёт, всё кажется неприятным и болезненным, поэтому с трудом рождаются новые записи в памяти, а из прошлого всплывают только воспоминания о неприятных событиях, как будто над головой больного и Солнце никогда не всходило»*, *«...всё внутри становится как бы тяжёлым, человек становится инертным, но легко возбудимым. Больному ничего не хочется, его охватывает апатия. Мысли кружатся вокруг одних и тех же тем»*. Обычно во время депрессий больной не может плакать. *«Плач часто смывает печаль, после приступа плача у человека «легче на сердце»*.

Снижение жизненной активности сказывается и на вегетативных функциях, приводит к биологическим изменениям (биохимических процессов, ослаблению метаболизма; исчезает аппетит, нарушается сон; повышается уровень кортизола в плазме, нарушается деятельность коры надпочечников, кислотно-щелочной баланс организма и т.п.).

Депрессия может чередоваться с манией (**мания** – психическое состояние, проявляющее себя через избыточную активность, вплоть до мании превосходства и мессианства; оно противоположно депрессии, как идея нигилизма и разрушения, катастрофичности). Фаза мании, как правило, короче фазы депрессии. А. Кемпинский пишет: *«Продолжительность фаз подчиняется распределению Гаусса. Чаще всего имеют место фазы средней продолжительности (от трёх до семи месяцев), реже – малой (менее трёх месяцев) и большой продолжительности (более семи месяцев)»*. Есть межполовые различия.

Инволюционная депрессия связана, по мнению А. Кемпинского, с биологическими изменениями организма (в связи с созреванием и увяданием, беременностью и послеродовым периодом). Отсутствие жизненной перспективы даёт ощущение внутренней пустоты и ведёт к депрессии.

В подростковом и юношеском возрасте появляется хаос чувств, который может переплетаться со страхом, агрессией и т.п. чувствами. Особую роль здесь приобретают реальные социальные роли (вплоть до осознания собственного пола) (если ребёнку бывает достаточно игры или самой фантазии, то молодость требует реализации вымышленных ролей). Появляется критический взгляд на семейное окружение. Иногда бывает достаточно мелкой неудачи, чтобы человек почувствовал себя ничтожеством. Депрессия в юношеском возрасте может принимать форму безразличия и апатии, форму покорности, самоотречения, либо, наоборот, протеста; настроение бывает лабильным (изменчивым). Среди проявлений послеродовой депрессии: безразличие и апатия, тревога и страх.

Соматическая депрессия связана с соматическим заболеванием, которое влечёт за собой изменение настроения. Помимо биологических факторов играют роль конституционные и личностные, ситуационные причины. Существует корреляция между состоянием здоровья и социальным положением человека. Часто встречается ситуация отрицания болезни или «уход в болезнь».

Органические депрессии связаны с нарушениями центральной нервной системы (например, после вирусного воспаления мозга, при эпилепсии). **Старческие депрессии** можно отнести к органическим. Встречается и старческая гиперактивность, имеющая компенсационный характер. В зависимости от итогов жизни у человека формируется образ самого себя. Зависит он и от перспективы будущего.

При **шизофренических депрессиях** в ощущениях доминирует трудная для определения пустота. Девизом часто становится *«заснуть и умереть»*. Если при эндогенной депрессии структура времени не нарушается, то при шизофренической, как отмечает А. Кемпинский, размерность времени становится нечёткой, у времени нет ни начала, ни конца. Больной не ставит перед собой конкретных целей, в острой фазе заболевания перед ним открывается мир настолько необычный, что возвращение на землю становится невозможным. Но интерес к обычной жизни резко снижается – взгляд устремлён как бы за границы обычного мира. Задача врача – вернуть его к активной деятельности, но эта задача должна соответствовать интересам и возможностям больного.

В **невротической депрессии** на передний план выступает пониженное настроение. Но, если при эндогенных депрессиях понижение настроения связано со снижением жизненной активности, то при невротических депрессиях причиной пониженного настроения являются собственные чувства. *«В тематике переживаний при невротических депрессиях преобладают мотивы конфликтов. Напротив, для эндогенных депрессий характерным является ощущение бессмысленности собственной жизни, а для инволюционных депрессий – мотивы катастроф, обычно в форме мании греховности и преследования»*. Самым трудным лечением является лечение душевной пустоты.

Депрессии при психопатиях. Психопатии иногда трудно отличить от невроза. У *шизоидов* в отношениях с окружающим миром преобладает установка типа «от» над установкой типа «к». Окружающий мир им не нравится. Они хотели бы его изменить; в отношениях доминирует форма над цветом; рационализм берёт верх над эмоциями. При лечении шизоидов, считает А. Кемпинский, большое значение имеет возможность не только помочь добиться успеха, но и научиться проигрывать, снизить уровень притязаний. При депрессии у людей с *обессивными* свойствами личности, которые живут под гнётом чувства долга (основное переживание у них: «я должен»), радость часто воспринимается одновременно с чувством вины. Такой человек не доволен собой и ему хочется быть другим и лучше. Если у *шизоида* окружающее пространство скорее имеет абстрактный характер (не является реальным), его размерность велика, то у *обессивного* психопата оно ограничено различными запретами и указаниями (нет чувства свободы пространства, положительный смысл принадлежит лишь норме). У них часто наблюдается недостаток эмоционального развития. Иногда это создаёт повышенную агрессивность. Осознание безнаказанности нарушения табу является для них первым шагом к свободе. Для *психостенических* и для *истерических психопатов* основным вопросом жизни является «Кто я?», то, как его воспринимают окружающие. То есть проблема автопортрета является наиболее важной. Они редко живут с радостью, больше – из чувства долга. У *психостеника* часто наблюдается аутоагрессия, а у *истерика* – просто агрессия. Первым шагом лечения последних является моральная поддержка. *Циклотимические* типы личности противоположны *шизоидным* типам. Мир их влечёт. Они испытывают радость жизни, испытывают тоску по слиянию с ним, иногда в форме сексуального акта.

При депрессиях **нервного истощения** возникает ощущение, что у человека что-то сломалось. Подобные ощущения испытывали люди, прошедшие через гитлеровские концентрационные лагеря.

Депрессии «вершины» (депрессии победителей) являются следствием длительного перенапряжения. Они наступают в тот момент, когда человек достиг цели (часто случаются у людей занятых напряжённым творческим трудом). Для облегчения необходимо понимать естественность смены ритма творческого и любого другого процесса.

Реактивные депрессии. Причина срыва бывает очевидной: потеря любимого человека, состояния, общественного положения и т.п. Причины могут быть связаны с самим человеком, его окружением или творчеством.

Депрессии цивилизации. По убеждению А. Кемпинского, они связаны с диспропорцией между достижениями научно-технического прогресса (НТП) и нашими ожиданиями или удовлетворённостью собственной жизнью. Психиатр отмечает три группы причин: влияющие на усиление отрицательных эмоций; затрудняющие реализацию установки «над» (удовлетворение творческих потребностей) и влияющие на способность планировать будущее. На человека действуют факторы: урбанизация (рост

численности населения, развитие средств связи, социальная теснота при «одиночестве в толпе»); потребность брать начинает преобладать над потребностью давать; реальное и переживаемое пространство могут противоречить друг другу.

Антон Кемпинский перечисляет способы лечения депрессии: электрошок и другие «шоки» (например, погружение в холодную воду); тимолептики (антидепрессанты); психотерапия и социотерапия.

А.Кемпинский убеждён, что *«многочисленность и разнообразие потенциальных функциональных структур, которыми располагает человек, приводит к тому, что ему становится тесно в пределах «здесь и теперь» (то есть в рамках конкретных установок)»*.

«Возможность обращения к прошлому связана с культурной традицией», а «с возможностью обращения в будущее связаны трансцендентные свойства природы человека, надежда, что с его смертью не всё будет кончено («non omnis moriar»), и что порядок, им созданный, переживёт его. Такой порядок становится как бы мифом, придающим смысл жизни и смерти. Впрочем, нередко случается, что такому мифу посвящается вся жизнь». При этом: «Закат мифов всегда угрожает возникновением новых, нередко ещё более абсурдных, чем имеющих многовековую традицию».

А.Кемпинский отмечает: *«в поисках этиологии психических нарушений можно придерживаться различных основных направлений: биологического, психологического, социологического. В рамках биологического направления существует много более узких путей: генетический, химический, нейрофизиологический, патофизиологический и т.д. Очевидно, ни одно из этих направлений не ведёт к целостному пониманию этиологии заболевания, позволяя нам смотреть на вещи лишь с одной точки зрения».* ***«Невроз и психоз суть предостережения, что наша жизнь не протекает правильным образом, соответствующим законам развития человека. Подобно тому, как боль является сигналом, предостерегающим организм от опасности».***

Антон Кемпинский в работе «Экзистенциальная психиатрия» отмечает, что некоторые психиатры после многих лет работы начинают понимать, что их пациенты *«в некотором смысле лучше и глубже тех, которых не считают «иными»*. Эту мысль высказала просто и выразительно одна из санитарок, много лет проработавшая в Краковской психиатрической клинике: *«К нам попадают те, которые больше чувствуют и видят»*. Он делает вывод: *«Возможно, для того, чтобы удерживаться в границах так называемой, нормы, нужно иметь в наше время кожу носорог»*. Более того, *«инфантилизация является одной из опасностей современной цивилизации»*, так как современный человек, размышляя о свободе, не видит иногда собственной беспомощности и зависимости, которой нет у так называемых «примитивных народов». В этих условиях необходим более глубокий симбиоз техники с природой. В

условиях, когда растёт дифференциация типов личностей и взаимоотношений, **современный мир требует более совершенных интеграционных усилий многочисленных социальных ролей и функций. Но под силу ли это современному человеку?** Кемпинский задаётся вопросом: **не стоит ли человека перед неким эволюционным скачком, признаком которого является рост невротических симптомов?**

Авторы книги «Человек и его душа: познание и врачевание от древности и до наших дней» американцы **Франц Александер и Шелтон Селесник** прослеживают **три фундаментальных направления в психиатрии**, точнее, - **в подходе к исследованию сознания: органическое** (пытается объяснить его природу в физических терминах); **психологическое** (анализирующее их изнутри с помощью психического инструментария); **магическое** (полагающее возможность воздействия на объект с помощью выходящих за привычные рамки природной причинности средств). Они рассматривают также **основные исторические этапы развития психиатрии и отношения к психически больным людям.**

Если **древневосточные цивилизации:** Месопотамия, Египет, Персия, Индия, - **уделяли основное внимание магическому аспекту**, который был частью религиозной практики, то Ветхий Завет принёс новое понимание здоровья и болезни, источником и дарителем которых был Бог.

Древнегреческий этап в истории психиатрии **отличался «наивной рационалистичностью»**, возведённой над базисом мифологических и мифических представлений о мире. Римляне, возможно, считают авторы книги «Человек и его душа», впервые, обосновали в качестве причин болезней эмоциональные и нервные перенапряжения. **С приходом христианства наметился снова поворот от рационального врачевания к магическому**, основанному, прежде всего, на вере и молитве; врачевание практиковалось в монастырях и в храмах. В средневековье причинами психических болезней считались козни дьявола, и основным методом лечения было изгнание злого духа путём молитв, заклинаний, угроз, подношений и даже наказаний. Широко практиковалась охота на ведьм. В христианстве болезнь рассматривалась как нечто привнесённое извне и зависящее от внушаемости человека, но Святой Августин в своей «Исповеди», отмечают авторы книги, предвосхитил психоанализ и отметил исключительное значение эмоциональных **впечатлений раннего детства и самонаблюдения.** При этом человек обратился к ветхозаветной традиции признания греховности своей природы и упования на Божью милость в вопросах поддержания своего физического и психического благополучия.

Надо отметить, что в арабском и восточном мире, несмотря на распространение религиозных традиций и мусульманский подтекст всей жизни общества, рациональная составляющая врачевания была, возможно, сильнее, чем в то же историческое время на Западе. Велика была и роль астрологии; тем самым признавалась связь между космическим и антропологическим уровнем мироздания.

В эпоху Возрождения (XV – XVI вв.) тело человека вновь стало объектом как для изобразительной деятельности художников, так и для научного исследования (например, анатомии). Мир чувств человека, **психология и подсознательные конфликты стали предметами изображения и исследования не столько науки, сколько искусства** (яркий пример – драматургия В. Шекспира). Гуманисты эпохи Возрождения были в большей степени моралистами (как Петрарка) или социальными психологами (как Макиавелли). Но интерес к магии и астрологии не ослабевал наряду с открытиями астрономов Коперника, Джордано Бруно, Галилея. Продолжалась и «охота на ведьм», что не мешало возвеличиванию интеллектуального начала в человеке.

Научный рационализм XVII века рассматривал сознание как особую субстанцию и **предполагал зависимость психических процессов от внутренних и внешних материальных воздействий**. Достаточно вспомнить ассоциативную теорию, учение о рефлексах и назвать имена учёных: Декарт, Гоббс, Локк, Лейбниц. Противоречие веры и разума было не столь вопиющим, как в прежнее время; возникли предпосылки для своего рода равноправия души и тела. *XVIII век Просвещения* открыл эру **клинической психиатрии**, хотя на передний план вышли добродетели, качества человека и вера в его социальное предназначение. **Век XVIII можно назвать также веком систематизации:** химической (А.Л. Лавуазье), биологической (К. Линней), психических заболеваний (на основании, прежде всего, физиологии). Филипп Пинель сделал очень много для изменения общественного отношения к психическим больным, которых стали рассматривать как больных людей. К трём основным направлениям мысли XVIII века (рационализму, наблюдению, классификации) добавилось четвёртое – **движение за социальные реформы**, что сказалось на улучшении содержания психически больных людей. В качестве объяснения болезней огромной популярностью пользовалась френология Ф. Галлема, «животный магнетизм» Месмера и Джузеппе Бальзамо (его называли «граф Калиостро»), что позволило медицине осуществлять воздействие на пациента через внушение и веру. Позднее манчестерский хирург Джеймс Брейд назвал месмеризм гипнозом, связав его со сном.

XIX век привёл к дифференциации психологических наук и **открыл значение бессознательного и иррационального**, что вновь свергло разум с его пьедестала и освободило чувства. Искусство и литература открыли глубину внутренней жизни человека; психиатрия и психоанализ во многом благодаря З.Фрейду стали неотъемлемой частью медицины, психические болезни стали лечить через психическое воздействие и наблюдение, самонаблюдение (интроспекцию), путём толкования сновидений и других бессознательных проявлений личности. Многие болезни стали объяснять внутренними конфликтами (например, с совестью). Но, параллельно с ростом внимания к психологии, **в первой половине XIX века усилилась роль описания и классификации в ущерб объяснению, а**

также – чрезмерное доверие к материалистическим объяснениям причин заболеваний, которые затрагивали уже тканевый и клеточный уровень организма. Появилась иллюзия, что можно преодолеть пропасть между живой и неживой природой, что первая произошла от второй. Теория Дарвина представляла жизнь с точки зрения самосохранения, в которой борьба за существование является неосознанной. Мозг человека и его сознание стали рассматривать исключительно с эволюционных позиций. Авторы книги «Человек и его душа...», в частности, пишут, что С. Джексон обнаружил: нижние уровни головного и спинного мозга осуществляют более стереотипные и простые движения (поэтому он отнёс их к раннему периоду эволюционного развития); средний уровень мозга осуществляет контроль над моторной активностью; высшие функции подавляют низшие и средние. (По И.П. Павлову эти уровни соответствуют безусловным, условным рефлексам и мышлению в символах). Тем не менее, в лечении уже устойчиво **сочетались психологические и физиологические подходы**. Учёные всё больше убеждались, что знание анатомии головного мозга (нейрофизиологии) само по себе не приведёт к пониманию психики человека. А психическая активность определяется не только внешними стимулами и рефлексам с центральным регулятором в виде нервной системы. Г.Т. Фехнер первым из психологов пытался по-новому взглянуть на проблему связи между внешними стимулами и ответными субъективными реакциями. Принцип организации, как основное свойство жизни, и принцип гомеостаза связали внутреннее и внешнее, субъективное и объективное. У. Джеймс делал акцент на исключительно индивидуальном характере умственных процессов, динамической их природе. А.Шопенгауэр и Ф. Ницше придавали особое значение в психике человека **воле и иррациональному началу**, что служило противовесом растущему грубому материалистическому и рациональному подходу к пониманию мира и человека. Такие подходы, как и доводы З. Фрейда, восстанавливали **баланс духовного и материального**, открывали новые пути для **целостности человека** путём «проработки» бессознательного. В своей теории личности З. Фрейд выделял несколько её «этажей» и этапов развития, его идеи в корне изменили представления человека о самом себе.

Здесь я хочу подробнее остановиться на **психаналитическом понимании невротических явлений З. Фрейда**, представленном в его книге «Введении в психоанализ. Лекции». **Любое заболевание**, не только психическое, **проявляет себя через симптомы**, суть которых, по Фрейду, в «*замещении (Ersatz) чего-то другого, что не могло проявиться*», осуществиться. И психаналитическая терапия действует потому, что «*превращает бессознательное в сознательное...*». При этом, как мне кажется, всегда существует проблема – насколько это превращение близко к истине, хотя лечебный и целебный эффект во все времена достигался, прежде всего, и с помощью иллюзий, либо благодаря суггестии, внушению тех или иных, как «истинных», так и «иллюзорных» мыслей и состояний. При

исследовании симптомов Фрейд задаётся вопросом, откуда они берутся и каким целям служат. Сопротивление лечению (т.е., по его теории, осознанию), *вытеснение* у больных *«чрезвычайно разнообразно, в высшей степени утончённо»*. Но при этом и оно имеет смысл (при суггестии, например, сопротивление отодвигается на задний план). По Фрейду *«невротические симптомы являются замещением сексуального удовлетворения»*, хотя и экономические, как и другие мотивы общества, отвлекают энергию человека от сексуальной деятельности и направляют на труд. Извращённые, во многом инфантильные формы удовлетворения сексуальности (соответствующие *прегенитальной* фазе влечения, последующей *садистско-анальной* и, затем, *генитальной*), по Фрейду, сопровождаются соответствующими психическими феноменами – *Эдиповым комплексом*. То есть на *генитальной* фазе развития влечения мать или отец является объектом любви, поэтому *«первый выбор объекта любви у людей всегда инцестуозный»*. На этой основе формируется *сознание вины* (из-за преступного влечения к кровосмесительству с матерью и к убийству отца) и соответствующие культурные и религиозные ограничения (*тотем и табу*). Дальнейшее развитие сексуальности, по Фрейду, предполагает обретение внешнего объекта любви, что доступно далеко не каждому индивиду. На пути развития становятся: *задержки* (остановки, *фиксации* на более ранних стадиях развития) и *регрессии*, то есть возвраты на более ранние стадии организации. Причиной отставания в развитии являются *препятствия* на пути удовлетворения желаний. Если при **истерии** наблюдается лишь регрессия либидо к *инцестуозным* объектам (при значительной роли *вытеснения*), то при **неврозах** регрессия либидо возможна и на более ранние стадии сексуальной организации. При этом Фрейд считал, что *«сексуальные влечения труднее воспитать»*, чем инстинкты самосохранения, которые рано начинают подчиняться реальности, так как они в начале не нуждаются в объекте и могут присоединяться к другим функциям тела.

Тем не менее, Фрейд констатирует, что *«есть очень много путей, чтобы вынести лишение либидозного удовлетворения, не заболев из-за него»*, даже если при этом люди страдают от тоски. Он объясняет это, прежде всего, *пластичностью* сексуальных влечений, их возможностью замещать свой объект влечения *суррогатами*, к числу которых Фрейд относит социальные цели, называя этот процесс *сублимацией*, при которой человек ставит *«социальные цели выше сексуальных, эгоистических в своей основе»*. Но *«количество неудовлетворённого либидо, которое в среднем могут перенести люди, - отмечает Фрейд, - ограничено..., многие люди лишь в незначительной степени обладают способностью к сублимации»*. И причину такой ограниченности он видит во многом в *«ограничении подвижности либидо»*, в наличии *«очень незначительного числа целей и объектов»* для влечения либидо. Таким образом, первой причиной заболевания неврозом является *вынужденный отказ* от возможности удовлетворения либидо. Второй причиной является вынужденная фиксация либидо на ранних фазах

его организации и стадиях нахождения объекта. При этом, как внутренние (эндогенные), так и внешние (экзогенные) причины, их сочетание могут привести к неврозу. Вынужденный отказ (первый фактор), прилипчивость либидо, фетишизация тех или иных объектов влечения (второй фактор), как и **внутренний душевный конфликт** между желанием и возможными путями его удовлетворения (это - третий фактор; Фрейд объясняет его конфликтом между Я и сексуальностью), приводят к неврозу. Таким образом, **причинами невроза по Фрейду являются: «сначала, как самое общее условие – вынужденный отказ, затем – фиксация либидо, которая теснит его в определённых направлениях, и, в-третьих, склонность к конфликтам в результате развития Я, отвергающего такие проявления либидо»**. Невроз как бы поддерживается с двух сторон. С одной стороны, это происходит за счёт либидо, отток энергии от которого из-за отсутствия прямого удовлетворения происходит в бессознательное (в форме регрессивных процессов сгущения, смещения и сновидений, снов наяву, фантазий). С другой стороны, за счёт Я, выбирающего неестественную форму противодействия искажениям либидо. Так возникает симптом. (Моё, «спектрально-целостное», представление о природе человека и его сознании предполагает критическое отношение к абсолютизации биологических и, прежде всего, сексуальных потребностей человека и принижанию социальных, что отчасти свойственно Фрейду).

Лечение невроза на основе психанализа предполагает, прежде всего, отказ от лечения только симптомов, которые можно заметить и у здоровых людей, хотя *«аналитические исследования показывают связь либидо невротиков с их инфантильными сексуальными переживаниями»*. В основе болезни может лежать: 1) наследственная предрасположенность, сладить с которой усилиями психоанализа невозможно, 2) детские переживания, которые принадлежат прошлому, и 3) *«реальный вынужденный отказ»: неудачно сложившаяся жизнь, следствием которой является недостаток любви, бедность, семейные раздоры, несчастливый брак, неблагоприятные социальные условия и строгость нравственных требований, под гнётом которых находится личность»*. Но обретение здоровья путём осознания своих истинных желаний, задержек в развитии, фиксаций и конфликтов – процесс непростой, поэтому **Фрейд честно признаётся: «Бывают случаи, когда даже врач должен признать, что разрешение конфликта в форме невроза представляет собой самое безобидное и социально допустимое решение»**. Поэтому больные часто стремятся получить разнообразные *выгоды* от своей болезни, они сопротивляются её лечению путём вытеснения, проявляя нечто подобное инстинкту самосохранения, формируя, своего рода, соглашение между болезнью и другими сторонами своей душевной жизни. Фрейд даже предполагал, что *«разрешение конфликта посредством образования симптомов – всё же автоматический процесс, который не может соответствовать требованиям жизни и при котором человек отказывается от использования своих лучших и высших сил. Если бы был*

выбор, следовало бы предпочесть погибнуть в честной борьбе с судьбой». «Цель наших усилий, - как психаналитика, признаёт Фрейд, - мы можем сформулировать по-разному: осознание бессознательного, уничтожение вытеснений, восполнение амнестических пробелов..., весь результат лечения состоит лишь в том, что у больного оказывается немного меньше бессознательного и немного больше сознательного, чем раньше». При этом Фрейд в процессе лечения отмечает особую **роль привязанности к врачу**, то есть любви (её производной является вера), а не интеллектуального понимания (!), - «человек доступен с интеллектуальной стороны к воздействию лишь постольку, поскольку он способен на либидинозную привязанность к объекту». «Его внушаемость не что иное, как склонность к перенесению». Продолжая эту мысль, Фрейд и по поводу своих психологических методов делает предположение: «не являются ли и они тоже результатом внушения, причём непреднамеренного...», так как те больные, которые не проявляют перенесения, «недоступны нашему воздействию, не могут быть вылечены нами». Тем не менее, прямое внушение направлено против симптомов, а не против мотивов болезни, против которых и действителен психанализ.

При этом Фрейд всё же отмечает, что «поиск причины заболевания не всегда приводит к сексуальной жизни», так как некоторые заболевают из-за изнуряющей жизни или потерь, что связано всё же со слабостью Я, которое теряет способность к разнообразному распределению либидо. Фрейд различает три чистых формы актуальных неврозов - *неврастению, невроз страха и ипохондрию*. Между реальным страхом, основанном на наличии реальной опасности, и невротическим - большая разница. Формы невротического страха, рассматриваемые им, это: свободный страх (боязливость, страх ожидания), готовый привязаться к любому объекту; страх (фобия), связанный с определённым объектом или ситуацией; фобия, которую вообще нельзя объяснить. И причиной невротического страха Фрейд видит «бегство Я от либидо», то есть вытесненное либидо, зачастую «воспринимаемое как опасность». (В переводе на простой язык это означает уход от реальности и даже попыток приближения к ней, отказ от реализации своих желаний из-за невозможности их удовлетворения или избыточности для организма, психики тех усилий, которые потребуются для их реализации).

Фрейд в работе всего душевного аппарата в качестве главной цели видит получение удовольствия. Удовольствие при этом связано с уменьшением, снижением и угасанием «имеющегося в душевном аппарате количества раздражения, а неудовольствие - с его увеличением». «Переход от принципа удовольствия к принципу реальности является одним из важнейших успехов в развитии Я», что осуществляется, прежде всего, в процессе предотвращения неудовольствия.

В тридцать первой лекции по введению в психанализ Фрейд подробно рассматривает свою модель «**разделения психической личности**». В

процессе развития психоанализа Фрейд начал с работы над симптомом, *«самым чуждым для Я элементом, который имеется в душе»*. Симптом происходит от вытесненного Я, от него путь лежит к бессознательному, к жизни влечений и сексуальности. От вытесненного Я затем психоанализ перешёл к вытесняющей инстанции Я, как расчленимой в своих функциях. При этом *«отделение наблюдающей инстанции от остального Я может быть в структуре Я закономерной чертой»* - Фрейд назвал эту инстанцию *«Сверх-Я»*. «Сверх-Я» берёт на себя родительские функции, функции их заместителей, функции совести, идеала и т.п. Значительная часть Я является бессознательным и называется *«Оно»*, с которым связаны неукротимость страсти. *«... Я вынуждено признать свою слабость, в нём возникает страх, реальный страх перед внешним миром, страх совести перед Сверх-Я, невротический страх перед силой страстей в Оно»*.

Надо отметить, что хотя Фрейд и сводил очень многие явления психики к подавлению сексуальных инстинктов, он различал инстинкты Я (например, самосохранения, голода) и сексуальные влечения, хотя был противником сведения тех и других к единому источнику энергии в организме. Мне же представляется, что тесная энергетическая связь между ними обязательно существует, о ней свидетельствуют многие восточные биоэнергетические подходы к природе человека.

Если последователи З. Фрейда стояли на позициях **внутренних факторов**, то его критики и продолжатели переключили внимание на **изменение стиля и образа жизни**. Своеобразным синтезом внешнего и внутреннего можно считать **концепцию о коллективном бессознательном и его архетипах К. Юнга**. Он преодолел причинный, фаталистичный, подход Фрейда и наряду с Отто Ранком призывал к творческому преобразованию психической энергии. В психологию внедрялось также тестирование.

Таким образом, на первый план во врачевании всё больше выступали **социальные факторы**. В частности, как мера воздействия, рассматривались перевоспитание и социальные преобразования в обществе. В 1902 году появился первый *«социальный работник»*, стала развиваться *«превентивная психиатрия»* при единстве души и тела, путём объединения усилий больного и врача. Но открытия микробиологии возвратили психиатрию к преобладанию **органического подхода**. В основе большинства болезней виделся «микроб»; **начало преобладать лекарственное лечение**, включая витамины и диеты. Начались поиски механизмов нарушения обмена веществ, метаболизма, изменения химического состава тканей. В 1921 году был изобретён энцефаллограф, и работоспособность мозга стала определяться на основании изучения электричества. На фоне гуманных и основанных на психологии методов лечения развивалась «шоковая терапия» (инсулиновая и электрошоковая), которая являлась симптоматической, она приносила лишь внешнее и кратковременное облегчение. Больной испытывал амнезию

(забывал «нездоровые» мысли). Начала применяться и нейрохирургия, которая необратимо калечила часть мозга.

Все эти «варварские» методы до сих пор пользуются спросом. Это происходит ещё и потому, что **врач – это человек с определённым уровнем сознания и собственными представлениями о природе психики**, что совпадает с тем или иным этапом развития психического врачевания. При этом энтузиазм использования лекарств в обществе давно сменился разочарованием, что не мешает их применять даже без назначения врача. Лекарственное лечение представляется большинству людей наиболее простым выходом из состояния болезни или недомогания, как, кстати, и алкоголь.

Введение понятия **«стресс»** Гансом Селье позволило рассматривать болезнь как взаимодействие биодинамических факторов организма и внешней среды. Фокус внимания сместился с морфологической патологии в сторону понимания функциональных взаимосвязей, подчеркивалась **многопрофильная этиология болезней**. На этом фоне шло дальнейшее развитие нейрохирургии.

Функциональная теория Франца Александера, одного из авторов рассматриваемой нами книги и последователя З. Фрейда, представляет **психопатологию как нарушение одной или нескольких функций Я**: 1) внутренней перцепции (восприятия субъективных нужд); 2) внешней перцепции (восприятия чувства реальности); 3) интеграции тех и других при планировании своих действий для удовлетворения субъективных нужд; 4) контроля произвольного двигательного поведения.

Дальнейшее развитие психологии, по мнению авторов данной книги, привело к ещё более **сложным структурным построениям методов лечения** и коррекции психоэмоциональных расстройств. Процесс психотерапии стал рассматриваться как, своего рода, процесс обучения, хотя первичное расстройство само по себе имеет адаптивный характер. Развитие общественных наук привело к смещению акцента на групповые, семейные методы лечения, через человеческое общение и специально организованную общину (**социальная психиатрия**). При этом стремятся восстановить нарушенные межличностные связи между людьми. К сожалению, **прогресс медицины не сопровождается прогрессом общественных институтов**. Неспособность большинства современных людей справиться со своими проблемами приводит к росту алкоголизма и наркомании, поэтому в ряде стран существуют общественные исправительные центры и введён контроль за антиобщественным поведением.

На современном этапе развития общества профессиональная психиатрия рассматривается некоторыми как искусственный, часто противоестественный и жёсткий социальный регулятор, к которому прибегают в условиях небывалой психической неустойчивости общества и малой психологической грамотности большинства населения, хотя методы психиатрии стали весьма разнообразными. Всё больше признаётся, что

человек, имеющий психические отклонения в одном аспекте, может не иметь их в других. В современных методиках работы с людьми, которые не могут сами себя обслуживать, закреплено правило **преодолевать общепринятую диагностическую классификацию**. Практикуются: понимание, творческая работа, смена ритма жизни и соблюдение праздников. Иерархическому распределению ролей поставлены преграды. Но при этом существует барьер близости между пациентами и персоналом.

Всё большее значение в психиатрии придаётся **личности врача**, *«его жизненной философии»*, хотя в работе психиатра по отношению к больному также наблюдаются кризисы. Польский психиатр Антон Кемпинский честно признаётся, что *«чаще всего употребляемым лекарством в медицинской практике является сам врач»*.

Здесь я не могу удержаться от аналогии с **опытом православия, в котором огромное значение придаётся личности духовного наставника** («старца»), выполняющего, по сути, функции духовного целителя. Как указывается на основании учений отцов православной церкви в книге А.И. Осипова «Путь разума в поисках истины», *«всякий духовный наставник должен приводить души к нему /Христу/, а не к себе... Охранитесь от пристрастия к наставникам...»*. Настоящие святые подвижники никогда не дают советов от себя. Поэтому обретение истинного наставника в православии – задача не всегда простая, а *«все святые признавали себя недостойными Бога: этим они явили своё достоинство, состоящее в смирении»*.

К больному, утверждал Кемпинский, нельзя подходить с готовой теорией, даже наилучшей. Можно усомниться также, что вообще существуют чисто соматические болезни. В любом случае **надо лечить не болезнь, а больного человека**. Хотя в современной медицине, по-прежнему, **наблюдается «умерщвление наблюдаемого объекта», а также – обобществление, то есть обобщение оценок**. Как считает А. Кемпинский, в этом есть и положительная сторона – *«устранение экономического момента, купеческой атмосферы»*, которая возникает неизбежно между врачом и больным при денежном подкреплении их отношений. Ведь больной часто хочет привязать к себе врача и делает это иногда с помощью денег, поэтому авторитет врача является во многом искусственным и создаёт зависимость врача от больного. Обобществление медицины во многом уменьшает эту зависимость. *«Психиатр в своём отношении к больному должен преодолеть две границы: одну, которая отделяет врача от больного, и другую, которая отделяет здорового человека от психически больного»*. Сближение требует больших усилий, но необходимо также сохранять дистанцию и изоляцию при искренности отношений. Очень важны: атмосфера больницы, свойства младшего медицинского персонала, а также взаимное влияние больных друг на друга. Важно, чтобы больные не томились скукой. Помогая, например, больному алкоголизмом, Кемпинский советовал действовать не путём негативного подкрепления (обещанием неприятных последствий), а путём

поиска причины, наиболее распространённой среди которых он считает **«боль существования»**, хотя можно выделить несколько стилей выпивки: *«неврастенический, контактивный, дионисийский, героический и самоубийственный»*. В первом случае пьют небольшими дозами и часто, в состоянии утомления и раздражения. *Контактный* стиль необходим для достижения большей уверенности в себе, уменьшения дистанции с окружением. *Дионисийский* стиль предполагает достижение помрачения рассудка, чтобы оторваться от повседневности. *Героический* требует большого количества алкоголя, чтобы ощутить себя готовым к большим делам. *Самоубийственный* стиль говорит сам за себя, так как почти каждый человек хоть раз в жизни думал о самоубийстве. В любом случае надо двигаться в трёх плоскостях: биологической, психической и социальной.

Экзистенциализм, то есть ориентация человека на проблемы собственного существования в мире, расширил горизонты психиатрии. Угроза небытия всегда отравляла и отравляет земное существование человека, поэтому **возрос интерес к религиозным практикам**, способным объединять внутренние переживания человека с внешним миром и отключить рациональное восприятие действительности. «Промывание мозгов» во всех его проявлениях, как и стремление к просветлению, озарению и нирване, стало приметой не только Восточных цивилизаций, но и рационального Запада.

О.А. Власова в работе **«Антипсихиатрия: социальная теория и социальная практика»** предприняла попытку посмотреть на **антипсихиатрию** (то есть **критику теории и практики официальной психиатрии**) с историко-культурных и научных позиций. При этом она признаётся, что *«антипсихиатрия ставит больше вопросов, чем даёт ответов»*, так как больше критикует, чем предлагает собственные проекты. *«Есть антипсихиатрия как движение по защите прав пациентов; антипсихиатрия как движение самих бывших и настоящих пациентов; антипсихиатрия как движение родственников больных; антипсихиатрия как движение против злоупотреблений в психиатрии; антипсихиатрия как движение против института психиатрических больниц и т.п.»*. Например, в Великобритании был создан Союз психически больных людей; группа «Возвращение Бедлама»; группа «Гордость безумца», основанная на идее, что безумие – это важное, поворотное событие в жизни всякого человека, *«поэтому опыт безумия – это то, чем можно гордиться»*; группа «Люди за новую психиатрию». Движение «Демократическая психиатрия» предполагало для практикующих психиатров осознание своей власти над больным и обнаружение в пациенте неудовлетворённых социальных потребностей, предлагало поиск социальных групп, способных обеспечить освобождение от социального контроля. Но появлялись и группы, активно оспаривающие проекты антипсихиатрии, доказывающие их утопичность.

При этом именно на прошлый XX век приходится развитие психофармакологии, разработка основных направлений психотерапии и

социальной адаптации больных, «саморефлексии» и т.п., множество философских и даже «инфекционных» гипотез происхождения психических расстройств. По некоторым теориям психически больной является жертвой, «козлом отпущения» для социальной группы, которая вымещает на нём свои проблемы, чтобы поддержать собственную целостность, поэтому надо работать не только с самим больным, но и с его окружением. Психоз может пониматься также как защитный экран, стена от окружающего внешнего и внутреннего миров. О.А. Власова выделяет следующие основные *«философские парадигмы психиатрии: 1) общегуманитарная парадигма (работы З.Фрейда, Ю. Блейлера, Х. Прицхорна) – до 1930-х годов; 2) экзистенциально-феноменологическая парадигма (феноменологическая психиатрия: идеи К. Ясперса, Э. Минковски, Э. Штрауса, В.Э. фон Гебзаттеля, и экзистенциальный анализ: взгляды Л. Бинсвангера, М. Босса, Р. Куна, А. Шторха и других) – 1930-1960-е годы; 3) социально-критическая парадигма (антипсихиатрия) - 1960-е – конец 1980-х годов; 4) философия психиатрии – с 1990-х годов».*

В истории психиатрии **происходит постепенная «гуманитаризация психиатрии»,** то есть **«очеловечивание»** невротиков, **всё более полное использование рефлексии и саморефлексии, интерпретация болезни как способа существования и метанойи,** то есть **способа перерождения.** *«...Болезнь в первую очередь является способом человеческого бытия», - подчёркивает В.Э. фон Гебзаттель».* Психиатрия начинает заимствовать методологию «смежных дисциплин» - социологии, психологии, антропологии, рассматривает психические отклонения в контексте социума, общественных отношений. Человек всё чаще рассматривается как целостность. Психиатр всё чаще сосредотачивается не на симптомах, а на внутреннем опыте самого больного. Патологический опыт как бы становится равноправным миру и опыту большинства людей (*«онтологическая реабилитация патологического опыта»*), хотя, одновременно, в мире нормальных людей психически больной *«предстаёт как экзистенциальный чужак, как иностранец».* Хотя и признаётся, что понятие «нормальности» детерминировано культурой, большинство людей всё же более пластичны, чем девианты, *«по отношению к прессующей силе общества, в котором они рождаются».* При подобном подходе, например, шизофрения предстаёт *«как этнический психоз западной культуры»,* нереалистичным, дезориентирующим способом восприятия действительности, которым страдают и врачи, и пациенты. Это, прежде всего, **нарушение коммуникативных процессов в сфере восприятия и передачи сообщений другим, либо утрата смысла мира и бытия в нём,** смещение центра мира от эго к самости, от земного, временного - к вечному. Выбраться из этой ситуации можно лишь развивая, своего рода, язык и способы метакоммуникации, *«комментируя своё противоречивое положение»* (идеи Бейтсона). И запустив процесс перерождения (*метанойи*), при правильном течении которого больной проходит крушение привычного мира,

погружается в пустоту, уходит от жизни в некое подобие смерти, чтобы вернуться из вечности к данному времени и новому эго.

В основе патологического существования признаются обстоятельства: деперсонализация вследствие нарушения связи с миром, различные способы нарушения связности, целостности времени и пространства, в частности, *«сужение горизонта существования»*.

Движение антипсихиатрии развивалось, в основном, в трёх странах: Великобритании, США и Италии, где, по сути, психиатрические учреждения имели не медицинский, а юридический статус, находились зачастую в ведении Министерств внутренних дел, были институтом власти одних людей над другими, но где были осуществлены и первые антипсихиатрические эксперименты. О.А. Власова отмечает, что *«если свою социальную теорию антипсихиатрия заимствует от марксистски ориентированной философии, взгляд на безумие как на онтологическую реальность – от экзистенциальной мысли и экзистенциально-феноменологической психиатрии, то свою социальную практику она разрабатывает на основе «родных» психиатрических наработок»*. Прежде всего, это идея *«терапевтических сообществ, как практика приложения теории социальных групп и группового анализа»*. *«Группа становится зеркалом для человека: рассматривая и вовлекаясь в проблемы других людей, она прорабатывает свои собственные»*. О.А. Власова пишет, что пионером практики терапевтических сообществ является Максвелл Шоу Джонс (1907-1990), разочаровавшийся в биологической психиатрии. Основным инструментом исправления для него являлось *социальное научение*. Параллельно с экспериментом Джонса проводятся *«эксперименты Нордфилда»* (организуются по инициативе британского Министерства здравоохранения; задумывались как проекты реабилитации фронтовиков, которым не помогали обычные методы). *«В основе программы лежало переструктурирование пространства больницы»*. О.А. Власова отмечает, что психиатрические реформы под воздействием антипсихиатрии сопровождались смутами, так как некоторые психически больные, которые нуждались в контроле, оказались на улице, что привело к всплеску преступности.

О.А. Власова подробно описывает **теорию и практику антипсихиатрических проектов** (Рональда Лейнга с проектом «Шумной комнаты», Дэвида Кепера, Франко Базальи, Томаса Саса, Ирвинга Гофмана, Томаса Шеффа и некоторых других). Практика включала в себя: разговор по душам и выслушивание больного; беспрепятственное и равноправное общение между персоналом и больными; свободный режим жизни и посещения; совместную деятельность в стенах медицинского учреждения; создание *«революционных центров сознания»* (идея Купера) и терапевтических коммун (проект «Вилла 21»). Теория и практика выражала многие возникшие в общественном сознании **тенденции**: стремление *«вернуть обществу ответственность за безумие»*, то есть связать его с устройством общества и политикой; ограничить буржуазное насилие над

личностью и её защитный конформизм; преодолеть всеобщее отчуждение людей друг от друга; расширить восприятие мира и истины путём непрерывной революции сознания; выявить отрицательные стороны прогресса; признать автономность и уникальность структуры «я»; проанализировать и разрешить основные противоречия общественных отношений; представить взгляд на психическое заболевание как на *«маргинальное пространство капиталистического общества»*. Франко Базалья, например, считал, что *«понятие нормы и отклонения тесным образом связано с идеологией производства и логикой капиталистического общества»*. Томас Шефф характеризовал норму как *«разделяемое членами социальной группы ожидание»*. Томас Сас рассматривал психиатрию как форму социального успокоения, *«опиума для народа»*, роль которого ранее выполняла теология и религия. Он утверждал: *«Маскировка принуждения как лечения – основа политической медицины»*.

Ирвинг Гофман рассматривал Я человека как социальный продукт, который у больного человека сконструирован *«социальным неприятием в процессе социального взаимодействия»*. Он анализировал свойство непроницаемости *«тотальных институций»* - это больницы, армия, школы, монастыри и другие социальные учреждения, в которых существует пропасть между персоналом (или посетителями) и обитателями. Гофман выделял ряд способов *«умерщвления «я»*, мешающих свободному и уникальному волеизъявлению. **Вызов институции** может быть как прямым протестом против неё, так и осуществляться через психозы, регрессивное поведение, путём конверсии (принятия роли послушного обитателя), *«колонизации»* (стремлением взять максимум доступных в данных условиях удовольствий). Томас Шефф ставил вопрос не только об определении психического здоровья, но и задавался вопросом: *«какая из реальностей лучше»*, так как *«согласно общепринятому взгляду на шизофреников, они неспособны или не желают бомбить мирных граждан, вырубать леса, уничтожать рисовые поля и нажать на кнопку, которая разрушит большую часть знакомого нам мира. Эти действия совершаются нормальными по общепринятому определению людьми...»*, *«...возможно, реальность, с которой не могут наладить связь так называемые шизофреники, настолько ужасна, что их взгляд на мир более жизнеутверждающ, чем наша обычная действительность»*.

Антипсихиатрические проекты выявили также и **слабые, даже опасные для общества стороны антипсихиатрии**: попытки *«романтизировать безумие»*; трудности вхождения больного в обычную жизнь после пребывания в *«терапевтическом сообществе»*; дискредитацию профессиональной психиатрии и противников разумной критики антипсихиатрии; разрушение традиционных ценностей семьи и общества; создали угрозу существующей власти; способствовали в ряде случаев формированию преступной модели поведения, отказа от поведения предсказуемого и практически любых способов структурирования рисков

существованию человека в нашем сложном и непредсказуемом мире; способствовали сохранению любых элементов псевдоидентичности.

О.А. Власова в своей книге цитирует отрывок с описанием процесса перерождения психически больного (*метанойи*) из доклада Лэйнга Первому Рочестерскому международному конгрессу в 1967: *«Это своеобразный цикл смерти-перерождения, при котором в случае успешного его протекания человек возвращается в мир, ощущая себя родившимся заново, обновлённым и перешедшим на более высокий уровень функционирования, чем прежде»*. Он сравнивает *метанойю* с ЛСД-путешествием. Работы Лэйнга в сфере антипсихиатрии закрепили за ним репутацию лидера контркультуры.

В настоящее время движение терапевтических сообществ интенсивно развивается. Подобная практика распространена в Великобритании и в Америке. Создание социальных организаций с лечебными свойствами приобретает и политический смысл, то есть происходит перестройка не только сознания человека, его жизни, но и идеологии общества.

В монографии **В.Т. Кондрашенко, Д.И. Донского, С.А. Игумнова «Общая психотерапия»** (М.: Издательство Института Психотерапии, 2001) рассмотрена история и особенности наиболее известных методов психотерапии. Авторы отмечают, что *«существует практически необозримое количество классификаций психотерапевтических методов лечения»*. **Психотерапию систематизируют на основе следующих аспектов:** *«по характеру воздействия (прямая или косвенная); по этиопатогенетическому принципу (каузальная – симптоматическая); по цели воздействия (седативная, активирующая, амнезирующая); по участию в ней больного (мобилизующе-волевая, пассивная); по виду воздействия врача (авторитарная, разъясняющая, обучающая, тренирующая); по источнику воздействия (гетерогенная, аутогенная); по направленности относительно патогенных тренировок (синергичная переживаниям, антагонистическая, дискуссионная); по тактике врача (выборочная, комбинированная или комплексная); по числу лиц, с которыми работает врач (индивидуальная, коллективная, групповая), и т.д.»*. Выбор метода может также осуществляться *по заболеванию*. Психотерапия сейчас стоит на стыке наук, на неё накладывает отпечаток общий уровень культуры и организации быта в обществе; для её эффективного применения необходимо учитывать особенности личности; врач-психотерапевт должен уметь не только говорить, но и слушать.

В.Т. Кондрашенко, Д.И. Донской, С.А. Игумнов в своей монографии рассматривают **основные методы психотерапии**. Прежде всего, это **суггестивная психотерапия (гипноз, внушение и самовнушение)**. Основы этих методов применялись и в древности в качестве храмовой медицины, а воздействие приписывалось Божьей воле. Учение о гипнозе связано с именем венского врача Франца Антона Месмера (1734-1815), который был уверен во врачебной силе рук целителя и в существовании особых флюидов. Затем для

объяснения гипноза английский хирург Джеймс Брейда (1795-1860) «использовал гипотезу о моноидеизме, или о состоянии схваченности одной единственной мыслью». Гипноз отличается от внушения тем, что он может воздействовать и на животных, так как словесное (вербальное) внушение свойственно только человеку (мне кажется такое разделение сомнительным, так как многие животные явно реагируют на слова и их смысл). В России этими методами психотерапии занимался В.П. Бехтерев. Природа *гипноза* объяснялась с позиций *нейродинамической теории И.П. Павлова* (гипноз – это частичный сон, но эта концепция не принимает во внимание бессознательных наслоений в аффективной жизни субъекта), *психоаналитической теории Зигмунда Фрейда* (власть гипноза определяется властью переносимого из бессознательного человека его прошлого опыта).

Внушение – вербальное и невербальное воздействие на человека с целью вызвать у него определённые *состояния* или побудить к определённым *действиям*. Внушаемость тем выше, чем ниже порог верификации (логической оценки) воздействия и чем выше слепая вера. В этих методах высока роль ритуала.

Данные авторы отмечают, что в настоящее время насчитывается более ста различных методов гипнотизирования (большинство из них основаны на многократном повторении монотонных раздражителей; применяются и шоковые методы с внезапными раздражителями, а также – *метод путаницы*», при котором пациент сбивается с толку противоречивыми указаниями, после чего ему категорически приказывают заснуть). Хороший суггестолог должен верить в себя, быть немного актёром, хорошо говорить. Во врачебной практике часто применяется *наркопсихотерапия*, которая сочетает внушение с применением небольших доз наркотических средств.

Самовнушение – метод сознательного контроля мыслей и поведения. Оно имеет многочисленных предшественников в форме методов и способов медитации, прежде всего, в древнеиндийской йоге и религиозных практиках всех народов мира. Воздействие на сознание человека основано при этом на представлении слияния со всем мирозданием или Богом, при которых нередко достигается и высокая степень интуитивного прозрения о сути вещей. Техника медитации при этом использует *янтры* (изображения форм и символов) и *мантры* (звуковые и смысловые структуры речи). Техника медитации связана с позой и направлением концентрации внимания (на теле, на дыхании, на мантрах, объектах, образах, чакрах и т.п.). *Аутогенная тренировка* – это самовнушение в состоянии релаксации (расслабления) или гипнотического транса. Её создателем считают Иоганса Генриха Шульца (1932 год). В основе метода лежит медитация и сосредоточение: на цвете, образе, абстрактной идее, эмоциональном состоянии, на человеке, внутренних органах, воспоминаниях и т.п.

Название «**психоанализ**» говорит сам за себя, то есть это – анализ психики, её состояний, закономерностей развития и восприятия мира.

Основоположником психоанализа считают **Зигмунда Фрейда** (здесь мы повторяем некоторые ранее изложенные положения из теории Фрейда, так как считаем необходимым дать их трактовку с позиций профессиональных психотерапевтов). Он выделил в душевной жизни три основных слоя: сознание, предсознание и подсознание (бессознательное). Первый отделён от двух других цензурой, которая вытесняет в бессознательное неприемлемые или осуждаемые чувства и мысли, а также оказывает им сопротивление при стремлении проявиться в сознании. Фрейд выделял также три структуры личности: *Ид* (полностью бессознательное - наиболее архаичная часть личности); *Эго*, которое развивается из Ид и связано с внешним миром (в ней протекает большая часть сознательной жизни); *Супер-Эго* (развивается из Эго, является судьёй и цензором его деятельности и мыслей). Фрейд выделил также основные *стадии развития индивида*: *оральную*, *анальную*, *фаллическую*, *латентный период* и *генитальную стадию*, и *механизмы защиты*: *вытеснение* (удаление из сознания образов и чувств, вызывающих напряжение), *отрицание*, *рационализацию*, *реактивные образования* (инверсия желаний), *проекцию*, *изоляция*, *регрессию* (соскальзывание на более примитивный уровень поведения или мышления), *сублимацию* (трансформацию энергии в иной вид деятельности). *Техника классического психоанализа* включает этапы: *продуцирование материала* (это: свободные ассоциации, перенос и сопротивление), его анализ (*конфронтация*, *прояснение*, *интерпретация* и тщательная проработка) и *рабочий альянс* (клиента и аналитика). В классическом психоанализе используются и неаналитические процедуры: *отреагирование*, *внушение*, *манипуляция*.

З.Фрейд ввёл в практику представление о *либидо*, «как о меняющейся количественной силе, которая может измерять все процессы и превращения в области сексуального возбуждения». При этом он возражал против попыток некоторых специалистов «слишком расширить понятие либидо, отождествляя его вообще с двигающей психической силой», поскольку таким образом «пропадают завоевания всех психоаналитических наблюдений». Он писал: «*либидо мы отличаем от энергии, которую следует положить вообще в основу душевных процессов...*». При этом Фрейд разделял первичные влечения человека «на голод и любовь», то есть «на сексуальные влечения и влечения Я». «*Индивид, - пишет Фрейд в «Очерках по психологии сексуальности», - ведёт двойное существование – как самоцель и как звено в цепи, которой он служит против или, во всяком случае, помимо собственной воли*».

Фрейда критиковали за чрезмерную сексуальную направленность объяснения разных психических явления. Когда он задавался вопросом, каким же образом возникают величайшие культурные достижения, то предполагал, что в основе лежит «*существование в самой природе сексуального влечения чего-то, что не благоприятствует наступлению полного удовлетворения*». То есть благодаря наступлению культуры на сексуальное влечение, благодаря сублимации последнего, «*непримиримого*

разлада между требованиями обоих влечений – сексуального и эгоистического – люди становятся способными на все высшие достижения, хотя постоянно подвергаются опасности заболеть неврозом, особенно наиболее слабые из них». Более того, именно «аскетические течения христианства дали любви психическую ценность, которую никогда не могла дать языческая древность». Здесь я позволю себе в очередной раз прокомментировать выводы Фрейда. Несомненно, он был высочайший психоаналитик и философ. По сути, он «раздел» человека, лишил его многих иллюзий, позволил откровенно думать о глубинных проблемах психики и физиологии человека, анализировать и изучать их, он сломал барьер, нарушил табу между сознанием и бессознательным. Меня Фрейд научил понимать многомерность не только человеческой натуры, но и того факта, что за проявлением того или иного желания и свойства человека может стоять что-то другое, поэтому психоаналитическая интерпретация может подвергаться сомнению, так как она способна превратиться в средство суггестии, внушения, быть «эффектом плацебо». К сожалению, **в некоторых людей Фрейд внедрил иллюзию полного понимания человека и веру в возможность абсолютного управления психикой, в величие человеческого разума** (хотя у него самого, как мне кажется, такой иллюзии не было, он был самокритичен, что я уже отмечала). Но эти проявления, наверное, явились требованием времени, совпали с открытиями Эйнштейна и теориями Маркса. Мне представляется, что *«наличие чего-то в природе любой потребности человека, мешающего достичь полного удовлетворения»* (не только в сексе, но и в творчестве), подводит нас к идее «спектрального принципа» организации структуры потребностей человека (как и любого объекта), то есть предполагает их взаимозависимость и дополнительность. Как нельзя причиной бессознательного во всех случаях считать сознание (и, наоборот), как нельзя духовное всецело производить из материального, так нельзя не видеть и их **дополнительности**. Эти составляющие далеко не всегда (и не во всём) противоречат друг другу, между ними отсутствует линейная взаимообусловленность и причинность. Мне представляется, что в психике человека изначально заложен как бы спектр материальных и духовных потребностей, как некая сложная, пространственная структура («вихрь»), которая воспроизводит самоё себя в каждый момент с достаточной полнотой во всём сложном взаимодействии своих составляющих. Эти процессы можно отчасти описать с помощью спектрального подхода. Таким образом, **рациональное объяснение тех или иных психических явлений, осуществляемое с помощью психанализа, может быть лишь вероятностным и динамичным**. Что касается энергетического аспекта психических явлений, то он, как мне представляется, более совершенно с количественной и качественной позиции (через чакры и энергетические каналы) изучен и предъявлен индийской и китайской медициной и философией.

Почти одновременно с психоанализом возник **самоанализ** (**Давид Сабурн** и **Карен Хорни**). К продолжателям психоанализа относят **Карла Юнга** (он не мог принять пансексуализма Фрейда), который разделял бессознательное на индивидуальное и коллективное (*архетипы*). Большое значение Юнг придавал мифологии, ввёл понятия *интроверсии* и *экстраверсии*, то есть ориентации личности на внутренние и внешние интересы, оценки и действия. Кстати, Зигмунд Фрейд в письме Ромену Роллану отмечал, что *«человек может принадлежать к обеим этим категориям и, как правило, это так и бывает»* (З. Фрейд «Я» и «Оно», 1 том, Тбилиси: «Мерани», 1991, с. 396). Более того, различные душевные процессы *«часто перемежаются и сочетаются»*. Юнг выделил также *основные психические функции: мышление, чувствование, ощущения и интуицию*. **Структура личности по Юнгу: персона** (верхняя часть сознания); *Эго* (более глубокий слой сознания); *тень* (центр личного бессознательного); *Аниму* (у мужчин) и *Анимус* (у женщин) (это представления о себе, вытесненные в бессознательное); *самость* (архетип целостности личности). Психанализ по Юнгу – это осознание основных структур психики и индивидуализация, то есть достижение целостности. Как отмечается в издании «Психологический институт в современном научно-психологическом пространстве: Международные Челпановские чтения 2014» (статья О.В. Рудыхиной) *«типологическая модель К.Г. Юнга связана с признанием движения психической энергии в определённом направлении. На этом основании К.Г. Юнг выделил восемь типологических групп: две личностные установки – интраверсию или экстраверсию и четыре функции или типа ориентации – мышление, ощущение, интуицию и чувство. К.Г. Юнг описал восемь психологических типов зависимости от доминирования рациональной или иррациональной функции и преобладания интравертной или экстравертной установки»*. Концепция Юнга получила развитие во множестве работ, некоторые из которых заостряют внимание на тех или иных **типологических особенностях**, например, на психофизиологическом уровне; на процессе адаптации; на когнитивно-стилевых свойствах личности; на отношении к миру; на познавательных процессах или на стилях принятия решений и т.п.

Альфред Адлер исследовал характерологические недостатки и особенности индивидов, которые могут формировать *комплекс неполноценности*, вызывать борьбу за превосходство и формировать жизненные цели. **Индивидуальная психотерапия** и её **социальная ориентация** во многом была заложена Адлером. **Вильгельм Райх** ориентировал психотерапию на тело (**позитивная психотерапия**). Она основана на позитивном подходе к пациенту и болезни, на содержательной оценке конфликта, пятиступенчатой терапии самопомощи. Он считал, что *«психические процессы и черты характера имеют свои физические эквиваленты, проявляющиеся в походке, жестах, мимике и позе»* («мышечный панцирь»). Он говорил также об *органической жизненной*

энергии, присущей всему живому. Его терапия заключалась в «распускании панциря» в каждом сегменте тела путём массажа, дыхания, имитации плача. При этом чувство освобождения в процессе лечения сменялось чувством тревоги и даже страха из-за потери «старого друга», которым являлся панцирь. Идеи Райха нашли продолжателей в лице *структурной интеграции* или *рольфинга* Иды Рольф, *техники Александра* и *метода Фельденкрайза* (путём осознания собственных движений).

Гештальт-терапию и гештальт-психологию связывают с именем **Фрица (Фдередика) Перлза**. Он продвинул идею «языка тела» к идее единства тела и психики. Он считал, что «части и целое – понятия относительные». Основные раздражители не воспринимаются отдельно, а сознание в каждый момент выделяет ту информацию, которая кажется наиболее важной. *Гештальт* или *фигура* этого восприятия (это может быть желание, чувство или мысль) противостоит всему остальному (*фону*). Размытость, нечёткость гештальтов свидетельствует о нарушении равновесия между организмом и средой. Если он чёткий, то соответствующая потребность организма может быть удовлетворена. *Гештальт-терапия* направлена на осознание человеком своих потребностей, а «саморегуляция организма зависит от степени осознания настоящего и от способности жить в полной мере здесь и теперь». Перлз ввёл понятие *континуума осознания* (его непрерывности) и выделял три зоны осознания – себя (внутренняя зона), мира (внешняя зона) и то, что лежит между ними (третья зона, зона фантазий). Он выделял также противоположные стороны нашего Я – *нападающего* и *защищаемого*, а также *функции защиты*: уход от проблемы, невосприимчивость ситуации и болезнь. Среди реакций, препятствующих росту личности, он выделял: *реакцию слияния* (отсутствия дифференциации себя от других), *ретрофлексию* (смещение реакции между собой и средой в сторону личности), *интроекцию* (способность присваивать чужие поступки и мысли без критики) и *проекцию* (смещение границы сознания вовне). Зрелость и психическое здоровье Перлз связывал со способностью перейти от опоры на среду к саморегуляции и опоре на себя. «Зрелость заключается в умении пойти на риск, чтобы вырваться из тупика» (то есть из состояния, когда индивид не может опереться на собственные силы), поэтому «некоторые люди, не способные или не желающие пойти на риск, на долгое время берут на себя защитную роль «беспомощного» или «дурачка». Перлз предлагал проработку основных невротических уровней (*клише, игры, тупика, внутреннего взрыва*) с целью достижения зрелости.

Мне же представляется, что **риск не всегда оправдан**, поэтому он не может служить однозначным признаком зрелости. Баланс сил может быть смещён настолько в сторону окружающей среды (в случае неблагоприятных условий жизни из-за политического режима, экстремальных, например, тюремных и других условий, из-за предельно новационной сути деятельности и т.п.), поэтому пассивная реакция беспомощности или

«глупости» не только спасительна, но и разумна (в частности, она свойственна святому юродству).

Психология сознания Уильяма Джеймса основана на понимании селективности сознания и многообразии его состояний. Он понимал, что наше бодрствующее, обычное сознание – лишь один тип сознания, вокруг которого существуют многочисленные другие состояния сознания, поэтому, *«возможно, что некоторые из различий, которые мы проводим между собой и остальным миром, условны»*. **Карл Рогджерс** психотерапию центрировал на клиенте и считал *идеальной самостью* такую, которая воспринимает себя не как идеал, а как реальность того, что есть в человеке. Он стремился научить межличностным отношениям, способным понять внутреннюю жизнь друг друга. Его считают одним из родоначальников гуманистической психологии и психотерапии.

Баррхус Ф. Скиннер – **бихевиорист**, в основе его школы лежит представление о связи между стимулом и реакциями, на основе которой можно прогнозировать поведение. Личность по Скиннеру – сумма *паттернов* (реакций) поведения. Но поведение не только рефлекторное, то есть организм не отвечает на стимул автоматически, оно может быть обусловлено подкреплением, которым для человека может быть и слово. Если деньги и пища считаются основным позитивным подкреплением, то боль, страх и голод – основные негативные подкрепления. Среди них также – власть, слава, а с другой стороны – страх, унижение. Скиннер видел ключ к изменению поведения в изучении и изменении среды. Работы Скиннера лежат в основе современного программного обучения. Изменение поведения индивида (не его внутреннего мира) – цель терапевтов-бихевиористов, поэтому их нередко упрекают в бездуховности.

Рациональная психотерапия основана на представлении, что многие нервно-психические расстройства являются следствиями неправильных представлений, ошибочных умозаключений. Её основой является *логическая аргументация*. *Правильное мышление* должно отвечать признакам: определённость, последовательность, доказательность.

Трансакционный анализ связан с именем **Эрика Бёрна**, который выделил три состояния личности: *Родитель*, *Взрослый* и *Ребёнок*. На основании этих структурных единиц личности, по его теории, осуществляется анализ транзакций личности, то есть взаимодействий с объектами мира и людьми. Анализ игр, сценариев и ролей осуществляется Э. Бёрном с позиций поиска скрытых мотивов, манипуляций и выигрышей.

Основателем **психосинтеза**, как метода психотерапии, считают **Роберто Ассаджиоли**. Поскольку в основе неврозов, психических дисгармоний лежит разрозненность и даже противоречивость психических процессов, их нужно осознать и объединить, чтобы возникла гармония. Структура личности по Ассаджиоли это: низшее бессознательное, среднее бессознательное, высшее бессознательное, поле сознания, сознательное Я, высшее Я и коллективное бессознательное. Основой психосинтеза является

постижение своего истинного (высшего) Я путём: глубинного познания личности, контроля над её различными элементами (включает *расотожествление* с различными *субличностями*: ролями, чувствами и качествами), создания объединяющего центра, перестройка личности вокруг нового центра. В качестве промежуточной стадии Ассаджоли рекомендует формирование *внешнего объединяющего центра* (это создание приемлемого для себя внешнего идеального образа и подражание ему).

Нейролингвистическое программирование (НЛП) – это наука о воздействии на человека определённых *модальностей* (обонятельно-вкусовой, кинестетической, визуальной, аудиальной), то есть восприятие мира с помощью тех или иных органов чувств. *Предикаты речи* – это те слова, которыми человек выражает ту или иную доминирующую модальность восприятия. Умение распознавать доминирующую модальность восприятия мира пациентом – это «*ключ доступа*», *подстройка* в НЛП. Человек воспринимает мир субъективно на основании своей модели мира, которая обнаруживается через язык. С его же помощью можно влиять на поведение человека и его убеждения.

Групповая психотерапия – это лечение людей в группе (по определению **Якоба Морено**). Коллективная психотерапия – это высшая ступень групповой психотерапии. Признаками группы являются: осознание принадлежности к ней, отношения между участниками группы, организация группы и взаимовлияние. Группы бывают однородные (по демографическим признакам, клиническим, личностным и т.п.) и неоднородные. «*Психология малой группы включает в себя такие понятия, как роли, нормы, лидерство, типы поведения (обособляющий, ведомый, лидирующий, сотрудничающий), групповой процесс*». К лечебным факторам психотерапевтической группы можно отнести: *сплочённость, внушение надежды, обобщение (отказ от уникальности), альтруизм, предоставление информации, множественный перенос, межличностное обучение, развитие межличностных умений, имитирующее поведение, катарсис*. Существует множество техник тренингов групповой психотерапии. **Психодрама** – одна из форм группового процесса, основными компонентами которого (по Я.Л. Морено) являются: *ролевая игра; спонтанность; «теле»* (двухсторонний процесс передачи эмоций от пациента к психотерапевту и наоборот); *катарсис* (потрясение и внутреннее очищение) и *инсайт* (озарение, внутреннее решение, понимание проблемы).

Многие исследователи психики (например, И.В. Смирнов в своей «Психозкологии») особую роль в жизни человека отводят **импринтингу**, то есть запечатлению однажды воспринятой информации, что, в основном, происходит в раннем детстве. Психика человека многомерна и поэтому чрезвычайно устойчива к действию каждого нового стимула (особенно, если в психике накопилось много психосемантических элементов), поэтому бывалого человека трудно чем-нибудь удивить. И.В. Смирнов утверждает,

что «у взрослых особей импринтинг в естественных условиях невозможен. Поэтому никакое однократное информационное воздействие не повреждает психики». Но, несмотря на то, что свобода воли человека ограничена сознанием, ввести нежелательную информацию можно, минуя сознание, например, во сне или в изменённых состояниях сознания (ИСС).

Сущностью всех методов **психокоррекции**, включая психотерапевтические, считает И.В. Смирнов, *«является искусственное изменение значений семантических элементов психики. Например, для больного хроническим алкоголизмом возможна отмена приоритета доминирующего патологического мотива алкоголизации и назначение приоритета мотивации достижения социально приемлимой цели»*. В целом же: *«задачей психокоррекции является искусственное изменение внутренней картины мира, необходимое для повышения адаптивности субъекта, купирование девиантного (отклоняющегося) или деликвентного (преступного) поведения и инициирование поведения и состояния, адекватных среде и ситуации»*. (И.В. Смирнов рассматривает большинство психических и психосоматических болезней как поведение, неадекватное среде и ситуации, хотя с ним можно и поспорить, так как именно **болезнь можно расценивать как механизм адаптации к окружающей среде или ситуации, альтернативный общепринятому**).

Импринтинг и влияние окружения в раннем детстве большинство психиатров давно рассматривают в качестве основных причин более поздних неврозов и психических отклонений. При таком подходе все мы никогда не выйдем до конца из детства, так как память о тех или иных событиях до конца не разрушается. Более того, любой механизм приспособления к окружающей среде, как и зависимость друг от друга, можно всегда рассматривать с позиций психиатрии или психологии. Наверное, надо научиться видеть в этом механизме, как слабые, так и сильные, положительные стороны.

Как отмечает американский психотерапевт австрийского происхождения **Карен Хорни** (работы «Невротическая личность нашего времени», «Самоанализ»), **при определении невротичности личности надо учитывать культурную традицию**, так как *«не существует некой «нормальной психологии», справедливой для всего человечества»*. Необходимо также выйти за пределы концепций Фрейда, для которых характерно чрезмерное выделение биологической основы психических особенностей человека. Тем не менее, общими факторами для всех неврозов, которые широко распространены в современном обществе, *«является тревога и те защиты, которые выставляются против неё»*. «Невроз обязательно порождает глубокое чувство обиды на жизнь», он порождает появление разрушительных наклонностей, направленных в первую очередь на других людей или на себя. Невротик, больше чем остальные, страдает от страхов, которые реально существуют в любой культуре, в том числе и в виде различных табу, ритуалов и обычаев. Кроме того, невротик является

носителем конфликта между противоречивыми тенденциями. И хотя конфликты между побуждениями человека и давлением социума являются необходимым условием для возникновения невроза, К.Хорни не считает это условие достаточным, так как это может привести лишь к обычному страданию. *«Все мы беспомощны перед силами, более могущественными, чем мы сами, такими, как смерть, болезнь, старость, природные катастрофы, политические события, несчастные случаи»*. Невроз возникает при условии, если данный конфликт порождает тревожность, которая может породить защиты, несовместимые между собой.

Бывают неврозы, возникающие в качестве реакции на внешние конфликты, что означает кратковременную потерю адаптации к сложившейся ситуации. **Невроз предполагает нарушения отношений человека:** в плане любви, привязанности к другим (это, прежде всего, противоречие между желанием получать любовь и давать); отношений, связанных с оценкой собственного Я (внутренняя незащищённость, чувство собственной неполноценности и несоответствия); отношений, связанных с самоутверждением (невротики часто проявляют пассивность в достижении собственных целей и не способны к планированию); отношений, связанных с агрессией (враждебное поведение и подозрение в обмане); связанных с сексуальностью (часто встречаются запреты, либо существует навязчивая потребность в сексуальности).

Если страх является реакцией на опасность, пропорциональный ей, то тревожность – несоразмерная реакция на опасность (*«интенсивность тревоги пропорциональна тому смыслу, который для данного человека имеет данная ситуация»*). Некоторые аффекты тревоги могут быть особенно непереносимы для человека, например, **беспомощность**. *«Оказаться беспомощным особенно невыносимо для тех лиц, для которых власть является преобладающим идеалом»*. Другим элементом тревоги является её **иррациональность**. *«В нашей культуре имеются четыре основных способа избежать тревожности: её рационализация; её отрицание, попытка заглушить её наркотиками; избегание мыслей, чувств, побуждений или ситуаций, вызывающих её»*. Избегание может действовать произвольно в форме запрета (например, связанного с культурными нормами) тем более что многие свои желания человек не осознаёт. Тревога может скрываться за различными формами физического дискомфорта, например, усталостью, неспособностью выполнять какое-то дело, за помрачениями сознания.

К. Хорни рассматривает связь тревожности с враждебностью, которую индивид может проецировать на внешний мир, он даже иногда «притворяется», что враждебные импульсы исходят извне, находит самооправдание или даже опасается возмездия за не проявленные, скрытые импульсы. Другая крайность – он отрицает враждебность со стороны других. В отличие от Фрейда, К. Хорни считает, что тревожность возникает не из-за страха перед влечениями, сколько из-за страха вытесненных влечений.

Поиск «болевых точек», чувствительных мест при ощущениях тревоги, - один из методов психоанализа.

Базальная тревожность (это название К. Хорни дала складу характера человека, который связан с проявлениями чувства одиночества и бессилия во враждебном мире) влияет на отношения к другим людям и *«означает эмоциональную изоляцию, тем более невыносимую, что она сочетается с чувством внутренней слабости «Я».* Она несёт в себе зародыши *потенциального конфликта между желанием полагаться на других и сделать это вследствие идущего из глубины недоверия и враждебного чувства к ним».* В нашей культуре, считает Хорни, **существует четыре основных средства защиты от базальной тревожности:** любовь, подчинение, власть и реакция ухода (отстранение). Отстранение, бегство от мира может проявляться, например, в сведении потребностей до минимума. Потребность в счастье может заменяться потребностью в успокоении. Все четыре средства защиты от *базальной тревожности* есть у каждого, но они могут носить и невротический характер. Так, например, настоящая любовь несовместима с использованием кого-либо в качестве достижения некоторой цели и удовлетворения потребностей, хотя она не является целиком альтруистической. В невротической любви главным является чувство уверенности и спокойствия, а не сама привязанность. Невротик не способен дать любовь и принять её, в его любви присутствует чувство обиды, ревности, стремление к обладанию другим человеком, он требует абсолютной и безусловной любви. *«Нормальное стремление к власти рождается из силы, невротическое – из слабости».* В нашей культуре власть, престиж и обладание (в том числе собственностью) могут дать чувство большей безопасности. Невротик стремится управлять другими и держать себя под контролем. Ещё одно невротическое проявление стремления к власти - никогда не сдаваться и не уступать, всякий недостаток воспринимается как унижение. Мир должен приспособливаться к такому человеку. В нашей культуре, как считает К. Хорни, невротическое соперничество отличается от нормального тремя особенностями: невротик постоянно сравнивает себя с другими; он предпочитает быть уникальным и исключительным; он испытывает к другим скрытую враждебность. Но невротик может испытывать отвращение и к соперничеству, что является проявлением слабости и боязни неудачи. Человек отказывается от любого риска, так как непосредственное исполнение желаний может быть связано с большой тревогой. Навязчивое стремление к совершенству может вести к чувству неполноценности и вины, порождать представление о себе, как жертве (как форме защиты от неодобрения). **Невротик использует страдание и болезнь в качестве средства достижения своих целей или как средство защиты от соперничества.**

Хорни отмечает **наличие противоречивых тенденций в психике человека:** самоуничижение и самовозвышение; заострение своих особенностей и их стирание; стремление к независимости и зависимость, и

т.п. Она приводит **перечень основных невротических склонностей**: 1. Невротическая потребность в любви и одобрении. 2. Невротическая потребность в партнёре-руководителе. 3. Невротическая потребность заключить свою жизнь в определённые рамки. 4. Невротическая потребность во власти, господстве. 5. Невротическая потребность в эксплуатации других. 6. Невротическая потребность общественного признания. 7. Невротическая потребность в восхищении своей особой. 8. Невротическое честолюбие в плане личных достижений. 9. Невротическая потребность в самодостаточности. 10. Невротическая потребность в достижении совершенства и неуязвимости. Сами по себе все эти стремления не являются «ненормальными», но они могут порождать запреты.

Типичные **стадии психоаналитического понимания** это: определение невротической склонности; обнаружение её причин; выявление её взаимосвязей с другими сферами личности и другими невротическими склонностями. У человека должен возникнуть сильный побудительный мотив изменить себя.

Хорни выделяет **несколько противоречивых тенденций, характерных для всей западной культуры**: между соперничеством и успехом, с одной стороны, и братской любовью, с другой стороны; между стимуляцией потребностей и препятствиями на пути их удовлетворения; между утверждаемой свободой человека и реальными её ограничениями.

Перед пациентом в психоанализе *«стоят три главные задачи: выразить себя как можно полнее и откровеннее; осознать собственные бессознательные движущие силы и их влияние на его жизнь; выработать способность изменять те отношения, которые нарушают отношения с самим собой и с окружающим миром»*. Полное самовыражение достигается с помощью свободных ассоциаций. Осознание может быть столь радикальным, что может возникнуть *«подспудное желание умереть из-за несоответствия жизни его ожиданиям»*. Поэтому первой реакцией на инсайт бывает боль, а не облегчение. **«Существуют два основных вида негативных реакций на осознание. Первая – это понимание его только как угрозы; вторая заключается в реакции уныния и безнадежности»**. Ведь человек бывает не готов отказаться от некоторых своих притязаний в жизни и привязок (*«осознание всегда означает вызов существующему равновесию»*).

В психоанализе считается, что изменение факторов внутри себя с целью оптимизации развития связано с выработкой более реалистичного представления о себе и мире, приобретением настроев на активную деятельность, уверенности и смелости, обретением способности к планированию, нахождением опоры в себе самом. Но с этим положением можно и поспорить, как и с линейным, детерминированным определением реальности, хотя работать с вероятностными моделями представления о мире у пациентов, конечно, намного сложнее. Возможно, с ними вообще «работать» нельзя. В современном (будем называть его «рациональным» или «линейным») психоанализе в процессе работы с пациентом аналитик

наблюдает не только за ним, но и за своими реакциями, эмоциями. В действительности существует множество «ключей», методик, которые могут помочь пациенту. Осознание каждой проблемы неизбежно ставит проблему новую. Поэтому мне представляется, что **полная проработка структуры личности пациента в психанализе практически невозможна, так как личность не менее неисчерпаема, чем атом!** Не говоря уж о сложном, многомерном взаимодействии между собой аналитика и пациента!

Самоанализ — один из наиболее эффективных методов коррекции психических нарушений. Когда Фрейд показал, что определённые расстройства могут быть вылечены с помощью вскрытия бессознательных факторов, которые направляют жизнедеятельность человека, постепенно объектами психоанализа стали не только те или иные симптомы и проявления психики, но и отдельные жизненные проблемы и затруднения. **Психоанализ постепенно стали использовать как средство общего развития личности.** Тем не менее, К. Хорни справедливо ограничивает роль психоанализа, так как *«сама жизнь оказывает наиболее действенную помощь нашему развитию»* (я раскрываю эту особенность путём дилеммы: «логика ума — логика жизни»). К тому же самоанализ может отчасти противостоять психоанализу специалиста, поскольку психоанализ может дать «шоковый эффект», то есть вскрыть целый ряд дурных или злобных тенденций в психике человека, что может тяжело отразиться на его равновесии; процесс самоосознания в некоторых случаях может действовать осторожнее, то есть его опасность меньше, чем опасность психоанализа. Тем не менее, в самоанализе, как и в психанализе с участием специалиста *«любой фактор, который уменьшает или парализует побудительный мотив человека вступить в борьбу с самим собой, образует возможное ограничение для самоанализа»*. *«Безнадёжность в некоторой степени имеет место в каждом тяжёлом неврозе»*. Многие люди давно прекратили борьбу за своё осмысленное существование, поэтому **психоаналитическая работа имеет целый ряд ограничений.** Среди них: невротическая склонность является по-своему «успешной» и ценной, а силы достижения более гармоничных отношений могут быть сильно ослаблены; могут преобладать разрушительные склонности, приобретающие форму презрения и всеобщего отрицания; невротические склонности захватили слишком обширную часть собственного реального Я (то есть того, что человек действительно хочет и во что он верит); вторичные защиты могут быть сильно развиты. Более того, *«человек, оснащённый большим психологическим знанием, может быть просто более искусным в попытках оправдать и приукрасить свои действия и мотивы»*. **Человек может принять то или иное псевдорешение, приспособив свою жизнь к требованиям того или иного невроза.** В некоторых случаях сильного сопротивления идея самоанализа вообще может быть отвергнута. Необходимо, чтобы человек ценил *«конструктивное недовольство собой»*, которое не должно превращаться в бесплодное самоедство.

Мохаммад Шафии, сравнивая психоанализ и суфизм, отмечает, что **функции «эго» (или «я»)** в психоанализе подразделяются на: **автономные функции** (сенсомоторные, двигательные привычки, выражение базовых эмоций, восприятие, память, обучение, язык и др.); **защитные механизмы** (это: *нарциссическая защита* - проекция и отрицание; *незрелая защита* - интроспекция-идентификация, регрессия, непосредственное выражение бессознательных желаний; *невротическая защита* - подавление, рационализация, замещение, интеллектуализация, формирование реакций, изоляция; *зрелая защита* - альтруизм, предупреждение, аскетизм, юмор, сублимация, подавление) и **мыслительные процессы**.

Врач-психотерапевт с большим опытом работы **А.М. Васютин** в книге «Психириургия, или психотехника нового поколения» **проанализировал многочисленные подходы корифеев психотерапии** и выделил, на его взгляд, наиболее существенные особенности их подходов к устройству и коррекции психики человека. У **З.Фрейда** «основными «игроками» на поле человеческого разума являются *Эго, Суперэго* (с подразделением на *эго-идеал и совесть*) и *Ид*, связанное с инфантильным Эго». «*Ид* является резервуаром бессознательной энергии и включает в себя базальные инстинкты, желания и импульсы, с которыми человек рождается и которые обуславливают его выживание и реализацию животных потребностей». «*Суперэго* – свод правил, которые человек признал (или, лучше сказать, его вынудили их признать таковыми) действительными ценностями». «*Эго* же в какой-то мере является личностью человека, его «Я». Наиболее важные функции *Эго* – образование защитных механизмов против тревоги и вины, то есть сохранение баланса между внешними и внутренними силами, действующими на человека, и обеспечение стабильности личности... *Эго* в конечном счёте встречается с тремя энергетическими системами, которые надо принимать в расчёт перед действиями: желаниями *Ид*, реальностью внешнего мира и требованиями *Суперэго*. Эта «святая троица» очень часто не ладит друг с другом. И образуется интрапсихический (по Фрейду – психодинамический) конфликт». Комментируя Фрейда, **А.М. Васютин** отмечает, что, по его теории, основная причина страданий заключается в подавлении подсознательных импульсов человеческого естества, поэтому из его теории можно предположить, что если бы подавления не было, то человек мог бы стать счастливым. Фрейд также считал, что человек в своём развитии проходит три этапа: 1) оральный период (от 0 до 2 лет), когда он должен научиться взаимодействовать с людьми и обрести баланс между близостью и уединением; 2) анальный период (от 18 месяцев до 4 лет), во время которого происходит развитие ответственности за своё поведение и формирование баланса между слабым контролем и свехконтролем; 3) эдипов период (4 - 7 лет) – это время овладения социальными ролями. Основные механизмы психической защиты, которые рассматривает Фрейд, это: вытеснение, отрицание, проекция, замещение и сублимация.

А.М. Васютин отмечает, что один из первых и известных учеников Фрейда, Адлер, будучи несогласным с *«сексуальным «креном» своего учителя»*, подчёркивал врождённый характер не только биологических потребностей, но и социальных, *«чувства общности»*, но основной энергетический заряд личности он видел в стремлении человека к превосходству, достижение которого может идти и через психические расстройства. Корни всего происходящего в человеке он предлагал искать в детстве. Другой ученик Фрейда, К. Юнг, ввёл в психологию понятие психотипа, рассматривал личность человека как триаду: сознание, личное бессознательное и коллективное бессознательное, которое, в свою очередь, подразделяется на общечеловеческое, расовое и национальное (они опираются на опыт животных предков человека). А.М. Васютин цитирует магистральную мысль К.Юнга: *«Если человек хочет жить, то он должен пожертвовать своей тоской по возвращению назад, чтобы подняться на высоту»*. Интерпретируя вклад в психотерапию **неофрейдистов** (К. Хорни, Э.Фромма, Г. Салливена), А.М. Васютин отмечает, что они делали акцент на значимости и удовлетворённости социальных потребностей человека и, прежде всего, защищённости, безопасности и признания.

Экзистенциальный или гуманистический подход в психотерапии (его называют иногда феноменологией) объясняет устройство человеческой психики с точки зрения восприятия мира конкретным человеком в каждый данный момент (инстинкты и внутренние конфликты, тем самым, как бы отходят на задний план). При таком подходе (ярким представителем был К. Роджерс и гештальт-терапевт Ф. Перлз) человек способен делать выбор, ему присуща врождённая потребность в личностном росте; важен не только его жизненный опыт, но и комплекс представлений о своём идеале (*«Я – идеальное»*). Невроз возникает при конфликте между врождённой потребностью в положительной оценке, стремлением к определённой актуализации и окружающей средой. Гештальт-терапия заострила внимание на целостном (образном) характере восприятия мира человеком. При этом индивид и его среда непрерывно взаимодействуют, поэтому важны, прежде всего, не влечения человека (как определяет психоанализ), а *«незаконченные ситуации, то есть неудовлетворённые потребности»*. Но поскольку потребностей много, иногда они сталкиваются друг с другом, а для их эффективного функционирования необходима внутренняя иерархия ценностей. Основным способом успешного функционирования по гештальт-терапии является *«быть тем, кто ты есть, а не тем, кем пытаешься стать»*.

Рассматривая **когнитивно-бихевиоральные подходы** в современной психотерапии, А.М. Васютин отмечает, что *«с точки зрения Скиннера, основоположника и теоретика бихевиоризма, поведение человека определяется тем, что получается в результате его»*, то есть, важна, прежде всего, система подкреплений того или иного поведения. Поэтому *«бихевиористы разработали целую систему стимулов и антистимулов, при*

помощи которых они деформировали психику своих пациентов в нужную им сторону». Невротическое поведение при таком подходе – это, прежде всего, *«неадаптивное поведение»*, а в основе психотерапии лежит *«коррективный опыт научения»* и овладение *«различными поведенческими стратегиями»*, что обеспечивает высокую активность пациентов бихевиаристов в жизни. А.М. Васютин отмечает, что с годами оптимизм в отношении бихевиоральных методов *«в значительной степени угас, так как оказалось, что симптомы через некоторое время по той или иной причине возвращались обратно»*. (Не подтверждает ли это в очередной раз, что логика ума, в том числе, психотерапевтического, слабее логики жизни?).

Когнитивизм, как отмечает А.М. Васютин, возник на основе экспериментов Джоржа Келли, который, используя психоанализ, был удивлён, насколько быстро пациенты принимали всерьёз фрейдовские концепции. Тогда он стал предлагать им абсурдные концепции, но пациенты *«были полны желания изменить свою жизнь в согласии с ними»*. Келли предположил, что основной эффект заключается в разрушении сложившегося представления, стереотипа мышления (он, чаще всего, формируется в детстве) и **появлении возможности думать по-новому**. Для когнитивной психотерапии решающим фактором выживания человека является адекватная переработка информации и разрушение *«негативных схем»*, *«неправильного научения»* и т.п. То есть когнитивисты убеждены, что можно научить человека адекватному, реалистическому мышлению, а также помочь воплотить в жизнь свою идеальную роль. Лично мне это представляется благородным, но маловероятным событием, так как зачастую одна ложь и схема лишь замещается на другую, иногда куда более совершенную и устойчивую, подобно тому, как борьба с одними вирусами порождает их устойчивую мутацию.

Подход к анализу психики человека у Э.Эриксона, основанный на понимании необходимости переживать жизненные кризисы в процессе развития (Эриксон выделяет 8 таких кризисов), как отмечает А.М. Васютин, *«учит самонаблюдению»*, к чему постепенно подводит каждого человека не только история развития психотерапии, но и логика самой жизни. *Теория отношений* В.Н. Мясищева, как разновидность **психодинамической психотерапии**, подводит пациента к необходимости самому осознать источник своей болезни. *«Патогенные источники невроза, по убеждению Мясищева, нужно искать не столько в абсолютных качествах психики и условиях жизни, сколько в отношениях первых со вторыми»*. Психотерапия у Мясищева сочетала *«лечение, восстановление и воспитание человека»*.

А.М. Васютин отмечает, что **в каждом психотерапевтическом подходе корифеев есть как сильные, так и слабые стороны, а их видимое различие связано, прежде всего, с тем, что они рассматривают общий объект (психику человека) как бы с разных сторон, путём «разных проекций»** в те или иные измерения жизни и человеческого существа, например, в *«биологическое измерение»*; поэтому Франкл писал, что,

например, психодинамик *«видит только динамику аффекта (стремление к наслаждению!) и энергетику влечений (побудительную силу!)»*. Во всём мире сейчас наблюдается синтез противоположных подходов (я бы уточнила: идёт поиск их динамического баланса). Мы обратимся к практическому опыту самого А.М. Васютина в **разделе 3.4.**

А.Н. Ждан в учебнике «История психологии. От античности до наших дней» приводит следующую периодизацию психологии в рамках философии:

V в. до н.э.- V в. – выделение науки о душе и появление материалистических и идеалистических направлений;

V-VIII вв. – изучение души на базе медицинских знаний;

XIX-XV вв. – развитие в рамках анатомо-физиологических знаний, введение термина «психология»;

XVI-XIX вв. – эмпирическая и ассоциативная психология; начало исследования бессознательного.

В рамках самостоятельной науки в психологии отмечены периоды:

начало XIX в. – 60-е годы XIX в. – экспериментальные методы исследования нервной системы; психометрия;

60-е годы XIX в. – конец XIX в. – эксперименты в психологии, прикладные исследования, новые теории;

10-е - середина 30-х годов XX в. – возникновение бихевиоризма, психоанализа, гештальттерапии, французской психологической школы, индивидуальной и аналитической психологии;

20-е - 30-е годы – создание теоретических основ марксистской психологии: теории установки, культурно-исторической теории, теории деятельности; развитие прикладной психологии и педологии;

конец 30-х – 50-е годы – необихевиоризм, неопрейдизм, появление генетической психологии; персоналистические концепции личности и т.п.;

60-е годы – настоящее время – гуманистическая психология, логотерапия, когнитивная психология.

На мой взгляд, **каждый этап развития психологии, как и каждая теория и метод, несомненно, обладают теми или иными особенностями, которые в зависимости от места и времени и задач могут рассматриваться как достоинства, так и недостатки.** Например, на этапе развития экспериментальной психологии шли поиски общих закономерностей функционирования и развития психики, а индивидуальные различия рассматривались во многом как помеха, от которой надо избавляться, - отмечает А.Н. Ждан. Основоположником индивидуальных различий выступил Гальтон. В 1882 году он основал антропологическую лабораторию в Лондоне, было введено тестирование, которое отодвигает на задний план сложность и противоречивость социума, формирующего личность и её характер. Бихевиористы отдают приоритет поведению, которое является для них результатом обучения в ущерб *«мотивационно-познавательным компонентам»* на основании примитивной схемы *«стимул-*

реакция». Гештальттерапия, провозглашая целостность, структурность процесса восприятия, критикуя чрезмерную значимость прошлого опыта в процессе восприятия у представителей ассоциативных концепций психологии, воспринимается во многом, как *«откровенный физикализм»*, который не учитывает генезис восприятия. Л.С. Выготский отмечал *«недостаточность объяснительной силы структурного принципа»* гештальттеорий. Широкий интерес к бессознательному и психоанализу на основе теорий Фрейда и многих его последователей приводит зачастую к *«биологизации и натурализации психики человека»*. Несмотря на *«эволюционно-социологический подход»* К Хорни и *«общественную обусловленность человеческой, в том числе, бессознательной психики»* у Э.Фромма, данные методы не могут ответить на многочисленные вопросы о месте человека в мироздании и смысле его жизни. В то же время когнитивные теории, основанные на мотивации к переработке информации, как и логотерапия, не учитывают различные типы мышления и образа жизни, например, у людей западных и восточных цивилизаций, и даже у представителей разных слоёв населения в одной стране, не говоря уж о представителях разных возрастов, обладающих разными уровнями умственной и физической дееспособности.

А.Н. Ждан отмечается малый успех в создании единой теории психологии и безосновательность её сведения *«к молекулярным и химическим движениям в мозгу»*, что критиковал ещё Ф. Энгельс. Междисциплинарные и межкультурные связи характерны для современного этапа развития психологии, развитие индивидуального подхода к психике и поиск баланса таких полюсов, как личность (организм) – среда; природа-культура (социум); сознательное - бессознательное.

Грегори Бейтсона (1904-1980), которого многие признают выдающимся мыслителем XX века, считавшего, что *«разум имманентен всему живому, образуя неразрывное единство с неживой природой»* («Шаги в направлении экологии разума»), своим учителем считают основатели таких психотерапевтических подходов, как: 1) *«краткосрочная прихотерапия школы Паоло Альто»*; 2) *«стратегическая психотерапия Дж. Хейли»*; 3) *«миланская школа системной семейной терапии»*; 4) *«антипсихиатрия»*; 4) *«нейролингвистическое программирование»*. В отношении как медицины, так и любых научных дисциплин, он отмечал у современников **«недостаток системной мудрости»**, то есть стремление сознания при решении тех или иных задач думать исключительно об узких, ограниченных целях, *«быстро получать желаемое»*, упуская из вида *«петлевую структуру»*, характерную для *«всей системной структуры»* бытия, которая всегда вписана в свою экологию. То есть *«человек совершает ошибку целенаправленного мышления и пренебрегает системной природой того мира, с которым ему приходится иметь дело»*. На мой взгляд, подобная оценка подкрепляет необходимость внедрения в жизнь «Спектральной логики», которая позволит по-новому

взглянуть на веру в линейный прогресс, выбор любых целей и проблему развития человека.

Психологи **В.И. Слободчиков, Е.И. Исаев** в учебном пособии «Психология развития человека. Развитие субъективной реальности в онтогенезе» исследовали *историю развития представлений о «развитии»*, так как «*понятие о развитии является одним из ключевых в современной культуре*». Господствующей концепцией является *эволюционный принцип*. Это не только *разворачивание* (рост и увеличение) чего-то заданного, но исторический процесс *прогрессирующих изменений* некой системы (её созревание, дифференциация, усложнение, совершенствование). Особым вопросом при этом подходе является вопрос *об источниках, основаниях и механизмах* происходящих изменений. Развитие должно совмещать в себя три основных процесса: *становление, формирование, преобразование*. Эти авторы отмечают важность при определении развития определить смысл *времени и пространства человеческой реальности*. Представление о времени, как направленном в будущее, приводит к тому, что «*развитие понимается как непрерывная погоня за будущим*». Пространство человеческой реальности в представлении этих психологов – «*социокультурный и духовно-практический Универсум*», который заполнен не только человеческими деяниями. Понятие «*нормы развития*» выражает не среднее, стандартное, то есть необходимое, а «*то лучшее, что возможно в конкретном возрасте для конкретного ребёнка при соответствующих условиях*».

Эти авторы рассматривают основные подходы к **концепции психического развития человека**. Прежде всего, это *эволюционно-биологический* или *натуралистический подход*. В его основе *теория рекапитуляции* С. Холла и Д. Болдуина и биогенетический закон Э. Геккеля (оттогенез, развитие отдельного индивида повторяет филогенез, то есть развитие всего вида). В рамках этого подхода находится *нормативный подход* (описание достижений ребёнка в процессе развития), а также выделение К. Бюллером трёх ступеней развития (инстинкт, навык, интеллект). В.Штерн рассматривал развитие как процесс сближения (*конвергенции*) двух факторов: внутренних, генетически заданных особенностей организма, и внешних – влияний окружающей среды. Он подчёркивал необходимость учитывать *сензитивные периоды* в психическом развитии «*как внутреннюю готовность для эффективного усвоения внешних воздействий*» (например, для обучения языку, музыке, физическим действиям). **Социологический** или **культурологический подход** основой развития представляет социум. Усвоение социального опыта происходит благодаря подражанию, которое столь же значимо, как и наследственность. Во французской социологической школе был выявлен механизм формирования внутреннего мира ребёнка как процесса *интериоризации* (переход внешнего во внутреннее). Жан Пиаже выделит 4 уровня развития ребёнка: 1) развитие моторных реакций (приближение и удаление); 2)

развитие перцептивных действий – формирование образов восприятия и представлений памяти; 3) социально-личностный – способность ребёнка согласовывать свои действия с действиями другого человека; 4) интеллектуально-элементарное поведение (овладение речью). Надо отметить изучение особенностей процесса взросления у народов, представляющих разные культуры (Ф. Боас, М. Мид, Д. Брунер). Современная зарубежная психология развития, отмечают эти авторы, во многом основана на **психаналитической теории**. Напомним, что в её основе – описание стадий психосексуального развития З. Фрейдом: оральная стадия (0-1 год), связанной с кормлением; анальная стадия (1-3 года), связанной с процессом выделения; фаллической стадии (3-5 лет), связанной с влечением к родителю противоположного пола; латентной стадии (5-12 лет), когда энергия либидо переносится на освоение общечеловеческого опыта; генитальной стадии (12-18 лет), когда происходит формирование зрелой сексуальности.

Э.Эриксон выделил *восемь стадий развития идентичности*. Его *эпигенетическая схема* включает в себя: 1) младенчество (0-1,5 года) с формированием базового доверия к окружающему миру; 2) ранний возраст (1,5-4 года) с формированием баланса автономии и зависимости, формированием воли; 3) детство (4-6 лет), когда формируется альтернатива между инициативой и чувством вины, целенаправленность; 4) школьный возраст (6-11 лет) с формированием трудолюбия, умелости, компетентности; 5) отрочество (11-20 лет) с образованием чёткости своего «Я» или спутанности идентичности, формирование целостности личности; 6) молодость (21-25 лет) – это формирование способности к сотрудничеству, дружбе и любви; 7) зрелость (25 - 50-60 лет) – формирование способности к развитию или обречённости на застой, формирование способности к заботе; 8) старость (свыше 60 лет) – формирование мудрости, уравновешенности как следствие ощущения осмысленности жизни и целостности своей личности.

В современной зарубежной психологии В.И. Слободчиков и Е.И. Исаев отмечают также: **бихеоверистскую теорию социального научения** (то или иное поведение индивида формируется благодаря наличию или отсутствию подкрепления), **жюневскую школу генетической психологии** (по Ж. Пиаже стремление к адаптации, равновесию со средой становится основой интеллектуального развития, которое проходит три стадии: сенсомоторную, стадию конкретных операций и формального интеллекта). **Гуманистическая психология** (К. Роджерс) рассматривает развитие как движение человека к более реалистичному (*конгруэнтному*) функционированию и самоактуализации.

Учебное пособие В.И. Слободчикова и Е.И. Исаева, помимо анализа западных психологических течений, подготовлено с опорой на творческое наследие Л.С. Выготского и выделяет **ряд периодов в развитии отечественной возрастной психологии**. В дореволюционном этапе эти авторы выделяют **три периода**. **Первый** – период становления и теоретического обоснования возрастной и педагогической психологии

(середина 50-х – начало 70-х годов XIX века). **Второй** период – оформление основных исследовательских направлений, пополнение научного материала в области психологии развития и использование его в педагогической практике (70-90-е годы XIX века). **Третий** период (с начала XX века до Октябрьской революции) – интенсивная методологическая и теоретическая разработка проблем возрастной и педагогической психологии, развёртывание масштабной научно-организационной деятельности. **В послереволюционном этапе выделены четыре периода. Первый** – перестройка возрастной психологии на основах методологии марксизма (1918-1936). **Второй** ознаменован попытками поставить психологическую науку на физиологическую основу, свести её к учению И.П. Павлова об условных рефлексах (1936-1960). **Третий** – проведение комплексных психолого-педагогических исследований (1960-80-е гг.). **Четвёртый** (современный) период отмечен поисками новых подходов к проблемам психического развития человека.

В издании «Психологический институт в современном научно-психологическом пространстве: Международные Челпановские чтения 2014» (статья С.А. Богданчикова) выделяется **шесть основных направлений в отечественной психологии в 1920-1930-е годы**: *«субъективная психология, религиозно-философская психология, объективная психология, марксистская психология (советская психология в узком смысле), психоанализ и психология установки»*. В них было представлено девять научных школ: *«школа Г.И. Челпанова, школа В.М. Бехтерева, школа И.П. Павлова, школа М.Я. Басова, школа К.Н. Корнилова, школа Л.С. Выготского, Харьковская школа, школа С.Л. Рубинштейна и школа Д.Н. Узнадзе»*.

В.И. Слободчиковым и Е.И. Исаевым рассмотрены также **основные концепции и представления о психологии развития в отечественной психологии**. Это: стремление к деятельности и стремление к совершенству, как свойство природы человека (у К.Д. Ушинского); развитие как диалектика внутренних (субъектных) и внешних (объектных) свойств; связь между духовным и физическим развитием (П.Ф. Лесгафт); игра, как условие умственного развития (И.А. Сикорский); учение Л.С. Выготского об общественно-исторической природе психики человека в процессе освоения достижений человеческого рода (А.Н. Леонтьев) с учётом многообразия знаково-опосредованных систем и необходимости обучения как специально организованного процесса; идея всестороннего развития личности; учение о человеке как активном деятеле в окружающей среде, принцип единства сознания и деятельности (С.Л. Рубинштейн); возрастные особенности одарённости. **Периодизация детского развития по Л.С. Выготскому** выглядит так: кризис новорожденности; младенческий возраст (2 месяца – 1 год); кризис одного года; раннее детство (1-3 года); кризис 3 лет; дошкольный возраст (3-7 лет); кризис 7 лет; школьный возраст (8-12 лет); кризис 13 лет; пубертатный возраст (14-18 лет); кризис 17 лет. Д.Б.Эльконин предложил рассматривать каждый психологический возраст на основании: 1)

социальной ситуации развития; 2) ведущего типа деятельности; 3) психологических новообразований данного периода. Он выделил *шесть периодов*, каждому из которых соответствует ведущий тип деятельности: 1) младенческий возраст (0-1 год) – *непосредственно-эмоциональное общение*; 2) раннее детство (1-3 года) – *предметно-манипулятивная деятельность*; 3) дошкольное детство (3-7 лет) – *сюжетно-ролевая игра*; 4) младший школьный возраст (7-10 лет) – *учебная деятельность*; 5) подростковый возраст (10-15 лет) – *общение*; 6) ранняя юность (15-17 лет) – *учебно-профессиональная деятельность*. Все типы ведущей деятельности Д.Б. Эльконин делил на две группы: в системе «ребёнок – общественный взрослый» и в системе «ребёнок – общественный предмет».

В.И. Слободчиков, Е.И. Исаев выделили также **основные теоретические положения отечественной психологии**: 1) психическое развитие – закономерный и познаваемый процесс; 2) в нём различают ступени, этапы; 3) закономерности едины для всех детей данного возраста; 4) в основе психического развития лежит закономерность смены ведущих типов деятельности и изменения характера общения ребёнка и взрослого; 5) движущей силой развития является собственная деятельность; 6) обучение и воспитание являются всеобщими формами психического развития; 7) изменение возрастных характеристик развития возможно за счёт изменения практики обучения и воспитания. Были отмечены также **основные принципы**, характеризующие психическое развитие человека: 1) творческий характер развития; 2) ведущая роль социокультурного контекста; 3) ведущее значение сензитивных периодов развития; 4) движущая сила развития – совместная деятельность и общение; 5) закономерность смены типов ведущей деятельности; 6) зона ближайшего развития как метод диагностики ведущих способностей и возможностей; 7) амплификация (расширение) детского развития как необходимое условие разностороннего воспитания; 8) ценность всех этапов развития; 9) принцип единства аффекта и интеллекта; 10) опосредующая роль знаково-символических структур; 11) интериоризация и экстериоризация как механизмы развития и обучения; 12) неравномерность (гетерохронность) развития.

В.И. Слободчиков, Е.И. Исаев наметили **пять ступеней развития субъективной реальности**, отражающих этапы оформления телесного, душевного, персонального и индивидуального уровней бытия человека: 1) *оживление*; 2) *одушевление*; 3) *персонализация*; 4) *индивидуализация*; 5) *универсализация*. Все эти ступени развития субъектности человека рассматриваются ими в переплетении факторов: 1) со-бытийной общности как места «встречи» ребёнка со взрослым; 2) образа значимого взрослого; 3) совместной деятельности ребёнка и взрослого и логики её развития; 4) результатов развития в конкретный период жизни человека. Для всех пяти ступеней отмечены *кризисы рождения и кризисы развития*.

А.А. Гостев, Н.В. Борисова в работе «Психологические идеи в творческом наследии И.А. Ильина» отмечают, что **современная психология**,

в основном, не рассматривает духовное самосовершенствование, как условие истинного познания, не признаёт *«божественный статус человеческой души, её метафизическую связь с мирозданием...»*. Поэтому они выделяют особую значимость освоения русским человеком *«святоотеческого ядра»* православия, *«опирающегося, прежде всего, на: а) «теорию страстей и добродетелей», б) закономерности формирования духовно-нравственной личности (личности святого человека), в) понятие о прельщении как искажении отражения, переживания и понимания духовно-нравственных смыслов»*. В христианской психологии признаётся, что *«познание человеком реальности должно включать и Богопознание, а человек должен рассматриваться в аспекте того, каким он должен быть»*.

Но и РПЦ часто также игнорирует психологическое знание, рассматривая его как *«знание от лукавого»*. В православной традиции основным мотивом жизни человека является его соединение с Богом. При этом *«Святые отцы подчёркивают важность в духовной жизни процесса «трезвения» как прояснения сознания»*, а *«зло не имеет источника в Божественном бытии; зло является нарушением духовных законов Вселенной созданными Творцом существами – ангельскими силами и человеком»*. Проблема добра и зла предполагает изучение *совести*, голос которой помогает анализировать духовно-нравственные причины проблем.

Здесь имеет смысл вновь вернуться к анализу исторического пути психологии и психотерапии, который был представлен ранее с позиций некоторых профессиональных психологов и психаналитиков. М.Ю.Колпакова в статье «Развитие представлений о «Я» в психотерапии» отмечает: *«Современная психотерапия – довольно противоречивая и разнородная область (в 1975 г. было зафиксировано 125 различных подходов; в 80-е гг. – 200, а в 1986-м – уже более 400 видов...)»*. Начало терапии связывают обычно или с распространением месмеризма, или с возникновением фрейдизма. *«Месмеризм, - считает М.Ю.Колпакова, - явился первой секулярной психотерапией и первой технологией лечения, направленной на внутреннее «Я», на расширение и освобождение внутреннего «self»*. Внутренне Я при этом виделось как изначально доброе по природе, поэтому предполагалось его освобождение, а не контроль над ним (сборник «Практическая психология как гуманитарная наука. Материалы Челпановских чтений 2011, т. 2», Спб.: Нестор-История, 2011).

Но в XIX - начале XX века *«self»* вытеснило понятие *«характер»*, оно *«более не воспринималось как независимое, объединённое, целостное, сознаваемое, но скорее как зависимое, несогласованное, разделённое и влекомое неосознаваемыми и унаследованными импульсами»*. Произошла, своего рода, потеря центра, духовного стержня личности, которая, в результате, сводилась к набору ролей и масок. Человек во многом рассматривался как продукт своего окружения. Для преодоления пустоты *«self»*, его укрепления и восстановления утраченного чувства

индивидуальности, была предложена идея *личностного развития*, постоянного становления, но при этом человек оставался рациональным интенсивным потребителем. Негативной стороной этого подхода было обострение проблем: автономности, ограниченности и властности.

До середины 70-х гг. доминировали пять основных психотерапевтических направлений: психоаналитическое, бихевиоральное, гуманистически-экзистенциальное, когнитивное и системное. В последнее десятилетие XX века стало развиваться интегративное направление, кросс-культурное консультирование. Для последних (постмодернистских психотерапевтических представлений) характерно понимание противоречивости ожиданий и требований, предъявляемых внешним миром к человеку, что затрудняет *«организацию связного, целостного, единого «self»»*. *«В постмодернизме подчёркивается существование сложных «self», или множества возможных «self», а не правдивая сердцевина или реальное «self».*

Таким образом, констатирует М.Ю.Колпакова: *«История психотерапии – история утраты духовного и попыток решить проблему «self», не затрагивая основы этой проблемы – конфликта с духовным».*

Психолог **Т.А. Флоренская** в сборнике «Практическая психология как гуманитарная наука. Материалы Челпановских чтений 2011, т. 2» (Спб.: Нестор-История, 2011), анализируя **научный статус современной практической психологии**, отмечает, что **принцип «научности» сейчас во многом связан именно с линейным характером мышления**. Но он, кстати, хоть и пришёл из естественных наук, но уже давно дополнен представлениями о роли наблюдателя в любом эксперименте. После Юма и Канта в физике осознаётся тот факт, что объекты существуют только для определённых субъектов (я называю такой подход к анализу явления – *«вносить мишень наблюдателя»*). Т.А. Флоренская утверждает: *«Принцип детерминизма лежит в основе классического научного мышления. Благодаря ему возможна повторяемость изучаемых явлений, а также их предсказуемость. Причинно-следственная связь является краеугольным камнем экспериментальной психологии»*, но этот детерминизм противостоит непредсказуемости, *«основанной на свободе личного выбора».*

В то же время, как указывает Т.А. Флоренская, *«К. Роджерс, основываясь на своей терапевтической практике, пришёл к выводу, что чем дальше и успешнее идёт процесс терапии, тем менее предсказуемо поведение; предсказуемое поведение характерно для психически неполноценных людей в силу их ригидности».* В результате, принятые *«статистические методы в психологии «просеивают» то, что выходит за пределы «среднестатистического человека».* Т.А. Флоренская в этой связи цитирует А. Ухтомского: *«Я ужасно боюсь доктрин и теорий, и так хотел бы оберегать моих любимых друзей от увлечения ими, - чтобы прекрасные души не замыкали слуха и сердца к конкретной жизни и конкретным людям,*

как они есть!») (Эти слова снова подтверждают факт несовпадения «логики ума» и «логики жизни», о чём я писала в книге «Диалоги на вечные темы»).

Автора книги «Психологический лечебник: Разнообразие человеческих миров», психолога и психотерапевта **Волкова Павла Валерьевича**, наверное, во многом можно отнести к специалистам «*новой формации*», одним из главных признаков которой является **индивидуальный подход к анализу структуры личности и человеческих проблем**. Хотя П.В. Волков и использует в своей работе достаточно чёткую классификацию психических болезней и нарушений психики, **рассматривает их с позиций характера человека**, выделяя в нём: 1) то, что характеру *присуще всегда*; 2) что очень *типично*; 3) что *нетипично*; 4) «*что никогда в рамках данного характера не встречается*». При этом он предлагает различать понятия: *тип личности, характер, природа человека, индивидуальность, личность*.

В своей книге он приводит характеры с чётким и определённым ядром: *эпилептоидный, группа инфантильно-ювенильных характеров, астенический, психастенический, ананкастический, синтонный, шизоидный*. При этом П.В. Волков отмечает, что «*часто на ядро ложатся, в различных комбинациях, напластования других характеров, и возникает разнообразие человеческих миров*». В этой же книге им представлены «*три мозаичных характера – органический, эндокринный и полифонический*».

П.В. Волков поддерживает мысль К. Юнга, что «*типология предназначена не для навешивания на людей ярлыка*» и отмечает, что «*в книге каждый характер представлен как особый мир со своим смыслом, радостями и страданиями, сильными и слабыми сторонами. Показано, как люди разных характеров «лечатся» самой жизнью, а не только на психотерапевтических сеансах, то есть работой, учёбой, увлечениями. Психотерапевт-характеролог помогает пациентам так устроить свою жизнь, чтобы её стиль и образ оказались целительными*».

Он излагает также свои представления о психотерапии в целом и характерологии, пишет о необходимости «**клиенто-центрированного**» **подхода** к проблемам пациентов со стороны психотерапевтов и психологов. Сравнивая и оценивая эффективность отдельных подходов и методов психотерапии, П.В. Волков отмечает излишнюю дозу «*герметичной концептуальности*» классического **психаналитического направления**, которое хотя порой и чарует «*тонкой змеиной гибкостью своих ходов-рассуждений, шарадами-рассифровками*» и прочими искусственными интерпретациями фактов повседневной жизни индивида, но приводит к утрате наивной веры в то, «*что хоть что-то можно сделать случайно*». В противовес ментальным экзерцисам психаналитиков, наверное, и «*стали рождаться подходы, в которых интерпретация почти запрещена*». Поэтому, несмотря на то, что **когнитивная терапия**, в частности, «*актуализирует ресурс разумности, вдумчивости внятного мышления*», что в ряде случаев необходимо, П.В. Волков отмечает «**метод-центрированность**» когнитивной психотерапии. К слабым сторонам

бихевиорального метода П.В. Волков относит веру в возможность выработать желательное поведение и устратить нежелательное лишь путём определённых тренировок при строгом выполнении инструкций. **Нейролингвистическое программирование** опирается на несокрушимую веру в то, *«что у человека есть все ресурсы для решения любой проблемы - только нужно нажимать на правильные кнопки психики для получения нужного практического результата»*. Этот метод эффективен там, где нужно добиваться конкретного и желаемого результата, но там, где нужны глубинные изменения личности, *«одними техниками не поможешь»*. В **гештальт-терапии** *«вместо интеллектуального пережёвывания своих страхов, чувств и потребностей человек их проживает»*, хотя *«под руководством терапевта пациент разобьёт себя на субличности, а затем от лица субличностей проведёт многостороннее совещание для того, чтобы прийти к большей целостности»*. **Гуманистическая психология** приближает психотерапевта к индивидуальному и *«клиент-центрированному»* подходу. Через **экзистенциальное направление** П.В. Волков осознал, в частности, роль страдания в жизни человека, то есть понял значение смысла и убедился, что *«счастье не может быть целью жизни, так как оно является состоянием»*. (С этим утверждением я могла бы и поспорить, так как смыслом жизни может стать что угодно, если человек в это верит и настойчиво достигает).

Зато **феноменологическое направление**, начавшееся *«с вызова Э. Гуссерля «Назад к самим вещам»*, позволяет всматриваться в жизнь через свою субъективность. В результате, П.В. Волкову удалось в своей практике совместить зачастую противоположные направления психотерапии (вербальное, эмоционально-чувственное и телесное), то есть приблизиться, как говорится, к *«логике самой жизни»*, понять, что *«развитие психотерапии происходит не в линейно-логической последовательности»*, хотя *«каждое направление сильно и незаменимо в чём-то своём»*. Поэтому он мечтает, *«что родится психотерапевт, который совместит в себе всё. Но мечта отличается от действительности своей невозможностью»*. П.В. Волков не боится антиномического мышления, для которого характерна протворечивость, незавершённость знания о реальности. Он пишет, что, *«кроме облегчения страданий»*, у различных методов психотерапии должна быть общая цель – *«помочь человеку быть собой»*. Ратуя, по сути, за **интегративный подход в психотерапии**, П.В. Волков видит его уязвимость из-за эклектичности, хотя системно формулирует главные принципы своего (*«клиенто-центрированного»*) подхода:

1. Активная роль пациента.
2. Самоценность пациента.
3. Индивидуальный и творческий подбор подхода и метода.
4. Опора на «материал» самого пациента.
5. Минимум индокринации.
6. Способность психотерапевта пересматривать свои знания.

7. Психотерапевтическая помощь не должна нарушать законов внутреннего мира пациента.

«Главное – не дать пациенту закрыть видение своего будущего и оставить у него надежду на осмысленное участие в жизни».

Предельно индивидуализированный подход к человеку, который просматривается в работе П.В. Волкова, **может быть осуществлён**, на мой взгляд, на основе **спектрального подхода**. Более того, **идея «лечения самой жизнью»** П.В. Волкова также находится в русле и моих представлений. Эта идея достаточно полно раскрыта в моей книге «Диалоги на вечные темы», в которой не только говорится о **противопоставлении «логики ума» и «логики жизни»**, но намечен путь к созданию как **метатеории**, так и, своего рода, **метапрактики «Регуляция полноты жизни»**. Она мне представляется, прежде всего, оригинальной **диспетчерской** для связи между людьми с самыми разными представлениями о мире, с разнообразным опытом выживания в любых жизненных условиях.

Имеет смысл хотя бы кратко рассмотреть вопрос о степени **использования в практике выживания и преодоления сложных экстремальных и стрессовых ситуаций достижений, которые предоставляет социология**, прежде всего, как *«система научного знания, излагающая основы устройства, закономерности функционирования и развития общества, его социальных институтов, а также тенденций поведения людей как представителей больших социальных групп, использующая при этом эмпирические методы исследования... На выявленных ею закономерностях человеческого бытия основывается социальная солидарность и сплочённость общества, с её помощью решаются ключевые проблемы на всех направлениях государственной политики, в особенности в области демографии, семейной политики, социальной защиты и милосердия, в духовно-нравственной и этно-религиозной сферах, в развитии гражданского общества. Таким образом, - отмечает в статье «Российская социология в постсоветский период: состояние и проблемы развития» директор Института социологии РАН М.К. Горшков (журнал «Социологическая наука и социальная практика», № 1, 2015 г.) – социология – это наука самого народа и для народа, она открыта диалогу и новым веяниям времени...».*

Психиатр А.Кемпинский отмечал: *«Степень пластичности социологических управляющих систем, как представляется, значительно ближе к техническим системам, нежели к биологическим. Идеи, социальные нормы, взгляды и т.п., которые управляют жизнью больших человеческих групп, часто бывают жёсткими и неизменным вопреки изменчивости условий жизни и разнообразию человеческих типов, которые должны им подчиняться. Возможно, это вытекает из самого характера человеческого разума, который как бы защищаясь перед своим потенциальным богатством разнообразных форм, судорожно цепляется за формы,*

отработанные и закреплённые. Беспощадная борьба заостряет непластичность социальной идеологии». Целью большинства социальных систем является власть над окружением, которая, как и в научном познании мира, заключается в упорядочении наших переживаний и организация их в определённую логическую целостность. В результате снижается степень непосредственного контакта с окружающей средой. Сознание среднего человека утрачивает способность смотреть на вещи с разных точек зрения, а любую «инаковость» оно расценивает как угрозу.

М.К. Горшков отмечает, что социология в своём развитии идёт параллельно с развитием самого общества, отражая в себе радикально-революционные изменения в политике и экономике, подвергаясь воздействию различных идеологических и правовых канонov. В частности, зародившись в 20-е годы прошлого столетия, социология с 30-х годов была заменена историческим материализмом. Возродилась она лишь в 1960-е годы, а в 1988 году было принято Постановление ЦК КПСС *«об усилении роли социологии в решении социальных проблем»*. Социология изучает не только социальные перевороты, революции, войны, которые можно отнести к экстремальным ситуациям, но и разнообразные социальные конфликты: этнические, межнациональные, межклассовые, производственные и внутрисемейные. Так, например, в современном мире **конфликтogenность миграции** – почти повсеместное явление. Доктор философских наук **А.В. Дмитриев** в своей статье в том же номере социологического журнала намечает основные противоречия, лежащие в основе миграционных и других социальных конфликтов. Это, прежде всего, *«противоречие между обогащением и обнищанием населения»* (наиболее оно заметно между высокоразвитыми и развивающимися странами); *«противоречие между принципами «рациональной» культуры (чаще всего понимаемой как европейская и североамериканская) и культурой отдельных групп населения»*; *«противоречие между правовым выражением этнического разнообразия и постоянно меняющимися под воздействием миграции поселенческими структурами»*; *«противоречие между глобальным и местным»*. А.В. Дмитриев отмечает, что с одной стороны, в современном мире наблюдается тенденция к объединению не только территориальному, но и социальному, но, с другой стороны, *«растёт дифференциация и внутри этих объединений»*. (Я свожу все эти явления к **росту значимости в современном мире фактора неоднородности Единого Пространства Жизни**).

А.В. Дмитриев констатирует: *«На сегодняшний день свыше 200 миллионов человек живут вне тех стран, где они родились (20 миллионов из этого числа составляют беженцы). Такая ситуация заставляет правительства многих развитых стран принимать меры для ограничения миграции»*. При этом большую угрозу современному миру несёт нелегальная миграция, которую теневой бизнес использует для извлечения прибыли.

В конфликтогенности миграции, считает А.В. Дмитриев, особую роль играет также *стереотипизация*, то есть наличие стереотипов восприятия одних людей другими, и, прежде всего, мигрантов. При этом нельзя сбрасывать за счёт и стремление людей к самосохранению в том или ином проявлении – физическом, материальном или культурном. Здесь я хочу отметить, что любые изменения, в том числе стереотипов, связаны не только с пониманием их неизбежного существования, с оценкой степени их адекватности, но и с запасом свободной энергии, адаптационным резервом конкретных людей и их групп. Если жизненных изменений слишком много, то происходит реальная утрата жизненной энергии и тем самым создаётся угроза здоровью и физическому существованию.

На мой взгляд, в основе негативных проявлений миграции, лежит, прежде всего, либеральная модель общественного развития, главенствующая в нашем мире на современном этапе, которая стимулирует в людях погоню за прибылью. Известный прогнозист **И.В. Бестужев-Лада** неоднократно говорил: *«Европу погубит жадность»*. Он имел в виду опасность миграции в Европу малоквалифицированных граждан из других стран. Альтернативой этому могла бы стать разумная кадровая политика, при которой местное население за непрестижный труд получало бы вознаграждение, сопоставимое с трудом высококвалифицированных специалистов. По сути, речь шла о необходимости социального равенства между разными группами специалистов, то есть, выражаясь на языке социологов, об отказе от накопленных преимуществ и создании условий компенсации для «эффекта Матфея». (Это - явление накопления преимуществ в социуме, по аналогии с выражением из Евангелия Матвея: *«у кого есть, тому прибавится, у кого нет, у того отнимется»*). Миграцию усиливает и замешанная на тяге к мировому господству и насаждению своего образа жизни геополитика некоторых стран и народов вместо необходимости сохранения большого разнообразия государственного устройства и национальных психотипов.

3.4. Некоторые современные рекомендации и методики выживания в сложных условиях

*«Я не люблю фатального исхода,
От жизни никогда не устаю»
Владимир Высоцкий*

*«Права человека по сущности – птички,
А суть естества – отклонение...»
Владимир Леви*

*«Самый несчастный, наверное, такой человек,
которому ничего не надо. Пусть даже в потустороннем мире»
Автор*

Прежде, чем привести ряд конкретных примеров научных и ненаучных методик прохождения экстремальных жизненных ситуаций и преодоления стресса, необходимо отметить, что эффективное их применение возможно лишь **при условии, что человек хочет жить**, готов бороться за жизнь и лучшее существование. Ведь мотивационная сфера человека может быть настолько подавлена, что он не только ничему и никому не верит, не хочет управлять собою, но человек не видит никакого смысла своего существования. Поэтому, несмотря на заметное обесценивание обычной жизни большинством религий мира, и устремлённость их к инобытию, они открыто не бунтовали против реальности, не одобряли самоубийство и стремление к разрушению данного мира. То есть **почти все религиозные системы пытались оправдать и объяснить под тем или иным предлогом необходимость существования человека в этом мире**. Несмотря на особые претензии в поиске и даже обретении абсолютной истины, правды, почти никакая традиционная система полностью не лишала человека надежды на лучшее. Пусть даже путём сокрытия неблагоприятных частных исходов и через перспективу обретения счастья в «мире ином». **Мотивом принятия, продолжения жизни могло быть:** освобождение от страданий; возможность достижения благодного состояния сознания (нирваны, Царства Божьего); вера в жизнь вечную или её окончательное преображение; принятие мира как Божьего творения; невозможность до конца постичь волю творца и смысл творения; любовь к Богу или, по крайней мере, к ближнему; бессмертие души. Атеизм, в принципе, использовал тот же приём поиска главного мотива существования, которым считалось общественное служение. Он чаще всего признаёт вечность мира и жизни вообще, возможность их благоприятного для человечества преобразования. Да и любовь, как высшая форма принятия жизни или неких её объектов, конечно, для большинства атеистов имеет большую ценность. **В борьбе за жизнь выигрывают те системы, которые наиболее комплексно могут не только убедительно сформулировать глобальную цель жизни, но и обеспечить, упрочить её.** Как правило, для этого приходится задействовать несколько мотивов и потребностей человека. Для этого надо было располагать **средствами или методами**, к числу которых можно отнести следующие:

1) достижение «положительных», благодных изменённых состояний сознания (ИС) и борьба с «отрицательными», разрушительными. (Путём специальных упражнений, ритуалов, общения, убеждения, психофизического воздействия; путём изменения оценок, переструктуризации целей и средств, например, критерия «успешности» и т.п.);

2) примеры и опыт более продвинутых адептов той или иной веры (святых подвижников, учителей, священнослужителей, жрецов и проповедников);

3) проявления заботы и социализация последователей («окармливание паствы», создание психологического климата, чувства общности, нужности и т.п.);

4) регламентация жизни путём введения правил, ритуалов, проведения служб и распределение обязанностей; молитвенная практика;

5) подчинение и наказание отступников и провинившихся; поощрение достойных;

6) организация внутренней и внешней жизни последователя путём прохождения этапов достижения определённых состояний тела и сознания, их оценка («аттестация») в рамках того или иного сообщества;

7) а, **самое главное, - поддержание веры**, как ориентира на вечное, трансцендентное бытие, и обеспечение нужного выбора в жизни, качества «модели мира», как средства концентрации жизненной энергии последователя. А также - ограждение от разрушающих сомнений и воздействий инакомыслящих, от деструктивной («сатанинской») деятельности и идеологий.

На бытовом уровне **путём веры создаётся устойчивая система зависимости человека**, выраженная через определённые ожидания, «долговые обязательства» по типу «отец-сын»; «жена-муж» и т.п., при нарушении которых происходит разрушение веры и даже психики человека. **На таком пути смена «символа веры», конечно, даётся с трудом и не всегда благотворна.** Тем более что исход борьбы со старым во имя нового не всегда заранее бывает предreshён (по крайней мере, для обыденного сознания). Поэтому на Земле посланцы масштаба Христа и Магомета встречаются редко.

Надо отметить, что для современных рекомендаций и методик выживания во многом характерен **синтез научных и религиозных подходов**; прослеживается также согласование, **поиск баланса многочисленных противоположных тенденций** при описании жизненных явлений и человеческого сознания: материального и духовного начала; внешнего и внутреннего; индивидуального и социального; стабильного и динамичного и т.п. Это продиктовано, прежде всего, **ростом значимости фактора неоднородности Единого Пространства Жизни (ЕПЖ)**, о чём мы уже неоднократно писали.

В результате свободного перемещения людей в современном мире, доступа к любой информации и сложной неоднозначности исторического развития человечества происходит смешение «всего со всем», **формируется «смешанная идентичность», создаётся социальная и психическая турбулентность, в сознании многих людей возникает ощущение хаоса, неразберихи.** Справиться с этой турбулентностью, то есть выжить, можно лишь путём организации собственного душевного хаоса и организации внешнего жизненного пространства. Поэтому почти все классические и традиционные методики выживания, почти все религиозные и идеологические системы, да и проверенная веками жизненная практика того

или иного народа (культура), апеллирует к отлаженной модели мира, то есть представлению о мироздании. Отступление от символов и законов ранее принятой системы, которые являются элементами модели мира, как правило, усиливает хаос в душах и жизни их последователей, поэтому не одобряется жрецами и хранителями этих систем. Наиболее полно модель мира системы представлена в Священном писании или других (иногда даже утраченных) системах знаний, полнота осознания которых может быть доступна только посвящённым или жрецам, либо только «коллективному сознанию», «эгрегору» системы. Предполагаю, что **каждая модель мира, помимо вербального или невербального содержания, обращается к форме организации этой модели**, то есть располагает той или иной **геометрией ЕПЖ**. Эта геометрия, как правило, включает в себя, прежде всего **Центр**, который часто ассоциируется с образом Бога или пророком. А медитация, молитва, как фактор концентрации на их образе, являются надёжными способами борьбы с хаосом полноты жизни, способом структуризации личности адепта системы, его образа жизни. Но точка, или Центр, - только начальный элемент сложной структуры мироздания и её отражения в индивидуальном или коллективном сознании. Далее, неизбежно, возникают **линии связи с Центром**, лучи и направления движения, которые ассоциируются с путями, этапами саморазвития, самосовершенствования. Поэтому адепт, как и любой живущий человек, вынужден и должен постоянно осуществлять выбор, направление которого предписано законами той или иной системы, к которой он себя относит. Если таких систем у человека много, либо выбор отсутствует, то хаос в душе и его жизни нарастает. Тем более что на него накладывается и внешний хаос, создаваемый природными и социально-политическими аспектами жизнедеятельности. Богатство выбора, потребление часто усугубляет хаотичность жизни и мышления. Если Центр не сформирован или разрушается, то он должен быть найден или сформирован. Тем более что любое выбранное направление подвергается внешнему воздействию и может либо устремляться в бесконечность, либо подвергаться остракизму со стороны противоположного направления. Необходимость баланса абсолютизации того или иного выбора, то есть фанатизма, и дремучего скептицизма, неверия, то есть крайних проявлений веры подводит нас к **системе координат, как форме, отражающей согласование полюсов тех или иных проявлений жизни и качеств адепта**. Затем, как правило, идут **окружности, которые описывают уровни развития качеств или параметров системы, этапы самосовершенствования**. Возможны и более сложные геометрические построения. Подобное формообразование характерно почти для любой религии. В буддизме оно представлено мандалами, в христианстве - иконами и изображениями «Небесной Иерархии». Многие традиции, на мой взгляд, совместились и нашли своё продолжение и развитие в методике «Дуплекс-сфера» психотерапевта Михаила Львовича Перепелицына, методологии «Спектральная логика» В.П.

Грибашёва и концепции «Регуляция полноты жизни» Н.И. Шелейковой. О них мы скажем позднее, а пока совершим небольшой экскурс по некоторым современным социально-психологическим методикам, призванным преодолевать душевный и психический хаос, организовывать образ жизни и жизненное пространство человека. Мы можем теперь их оценивать как с позиции содержания, так и формы организации.

Так, например, в книге доктора философии и автора работ по квантовой физике и вопросам сознания, **Фреда Алана Вольфа** «Исследование человеческой души. Одухотворённая Вселенная», предпринята попытка дать рациональные доказательства, основанные на научных фактах, что душа бессмертна, способна существовать вне тела и пребывать в разных состояниях. К сожалению, далеко не все аргументы Ф.А. Вольфа способны убедить каждого – ведь требуется, прежде всего, доверие к ним и истинам квантовой физики. Он, например, пишет: *«В своём исследовании я придерживаюсь следующих определений. Дух – это нематериальная вибрация энергии небытия, вакуума. Душа – это отражение этих вибраций во времени. Личность – это иллюзия, которая возникает как отражение души в материи, проявляясь в телесных чувствах, как определяет Будда. Эти три понятия тесно связаны между собой, но они ни в коем случае не тождественны»*. Кроме того, *«душа рождается вместе с несократимым полем возможностей – как нематериальный процесс в вакууме небытия...Иными словами душа является нематериальным процессом, а не сущностью...Реальность души создаёт иллюзию личности»*. Ф.А. Вольф даёт ещё более «крутое» и «научное» **определение души**: *«...душа представляет собой спиновые частицы виртуальной реальности, открытые миру Ничто. Она конструирует себя благодаря способности отделять реальное пространство и время от нереального, но потенциального пространства-времени, которое может стать реальным как вследствие действия принципа неопределённости и той игры, в которую знание играет с материей. Секретное знание создаёт границу, отделяющую его от общего знания»*. (Поистине «Бог играет с человеком в кости!», то есть, как отмечает Вольф, «в основе Вселенной лежит некое мошенничество»). Тем не менее, *«по физическим причинам мы все умрём...Духовная система будет деградировать по мере деградации тела до тех пор, пока человек не пойдёт к своему духовному хиропрактику...»*, поэтому *«ключ к счастью – это понимание того, что всё происходящее, независимо от того, приносит боль или удовольствие, это лишь временные явления. Надо понимать, что всё это происходит спонтанно и просто не существует»*. (Вот где «открытие Америки!» – мудрость царя Соломона, Библии и буддизма!). Данный автор на основании исследований Национального института сознания считает, что *«разделение тела и сознания ошибочно»*, хотя они не являются причинами друг друга. То есть они, как и в ответе на вопрос в армянском анекдоте о том, *«что было раньше – курица или яйцо»*, могут существовать одновременно (по «принципу

дополнительности»). В подкрепление данного принципа Ф.А. Вольф пишет: *«Вы никогда не замечали, что если в голову приходит хорошая идея, то одновременно с ней появляется и её противоположность?»* (тип «двойных мыслей» у героев Достоевского, что отмечал Г.С. Померанц, но я предполагаю, что подобная «парность» не абсолютна и продиктована необходимостью ограничения отдельного полюса). Кэнданс Перт из Национального института сознания, сообщает Ф.А. Вольф, обнаружила, что нейролептиды, которые отвечают в организме человека за передачу электрических сигналов, соответствующих определённым эмоциям и переносящим информацию, находятся не только в мозге, как предполагали раньше. Они распространены по всему телу, то есть *«сознание находится во всём теле»*. (Но **сколько** в тех или иных местах тела такого «сознания»? Да и зачем уподоблять сознание каким-то *нейролептидам* или иным частицам?). И хотя доводы Ф.А. Вольфа интересные и нуждаются в анализе, на мой взгляд, его система представления о мире уводит нас в «дурную бесконечность» и может вести к разрушению конкретной личности и её жизни.

Писатель и психолог **С.Ю. Ключников** в книге «Путь к себе: как пробудить творческий потенциал» **выводит основные принципы искателя своего духовного пути в жизни и риски при обретении того или иного знания**. Он отмечает, что человек *«обречён»* на непрерывное духовное развитие. И на пути поиска учения, Учителя и нужных знаний ему неоднократно приходится *«преодолевать неустойчивость своего состояния»*. На этом пути возникают не только соблазны и искушения, возникают угрозы (*«психического отравления»*, *«прямых ударов и нападений тьмы»* и других), но приходится преодолевать многочисленные трудности, *«внутреннее и внешнее сопротивление»*. Особенно сложным состоянием, которое никогда не воспринимается однозначно, на пути любого человека является **тоска**, которая может выражаться и как крайняя форма депрессии и утраты смысла жизни, как восприятие своей жизни и устройства мира как хаоса и абсолютного абсурда. Ключников приводит примеры из разных традиционных и современных систем самосовершенствования, подтверждающих неизбежность возникновения данного чувства, которое, по утверждению Агни Йоги и Карлоса Кастанеды, есть *«проявление Тонкого Мира»*, а *«неудовлетворённость есть знание будущего»*. Эту тоску многие люди отгоняют повседневными делами или даже топят в вине и развлечениях. Но, отмечает Агни Йога, хотя *«сердечная тоска может быть следствием многих причин, но нельзя тоску сердечную приписать лишь затрате на тяжесть явлений жизни, ибо причина может быть обратная. Когда струя психической энергии направляется в пространство, неминуемо ощущение сердечной тоски»*. С.Ю.Ключников предлагает, наверное, наиболее правильный, но и экстремальный путь преодоления тоски: *«Бессмысленно уклоняться от тоски, она неизбежно встанет на нашем пути: надо научиться идти ей навстречу, проходя неизбежные трудности...Лишь пропустив через себя яд этого мощного по накалу*

средства, человек получает инструмент по превращению энергии этого сильного яда в противоядие». Он советует: «Смотрите на свою тоску, словно на облако, проплывающее перед вами, и не отождествляйтесь с ней до конца...Ваш осознанный целеустремлённый взгляд преобразует её в энергию мудрости, помогающую восхождению». В качестве средства преодоления может быть не только рефлексия, осознание, но и медитация, дыхательные упражнения. Хочу ещё раз подчеркнуть особую сложность не только выбора нужного пути и учения, при котором радость, эйфория обретения нужного знания и Учителя далеко не всегда является признаком правильного выбора. Эйфорию надо уметь отличать от духовной радости, но даже она подвергается неоднократным испытаниям, так как, увы, верность тому или иному учению, как и вера в его правильность и исключительность, подлежит хоть частичному, но неизбежному обесцениванию. И лишь со временем, по закону диалектики, происходит синтез учения старого с новым. И этот путь всегда индивидуален, а «серебряной нитью», которая выводит человека из тупика, может быть верность как самому себе, так и обращение к Богу, как некому стержню своего существования в океане вечности. То есть **человеку свойственна тоска как проявление неудовлетворённой потребности в трансцендентном, но она должна быть уравновешена поиском своего места в здешней жизни.** То есть удовлетворять свою потребность в трансцендентном, увы, каждый человек может лишь на собственном пути и присущим только ему способом. Кто-то делает это за счёт любви к ближнему, кто-то - на пути научного знания и профессии, а кто-то выбирает исключительно духовный путь. **Поиск себя, как и веры, это, по сути, главная составляющая выживания.**

С.Ю.Ключников также является создателем **модификации психосинтеза Ассаджиоли** (изложена в книге «Меч победы. О русской психологической мобилизации в XXI веке»). Основные положения системы Ассаджиоли: 1) глубокое познание своей личности, её составных частей и конфликтующих структур; 2) постепенное разотождествление с этими частями (субличностями) и достижения контроля над ними; 3) создание объединяющего центра, нового «Я»; 4) психосинтез, соединение нового центра с высшим «Я» и перестройка личности вокруг нового центра. В русской модификации психосинтеза психотерапевтический подход Ассаджиоли Ключников дополнил поиском национальной идеи и формированием психотипа элиты на основе осознания высокого предназначения человека, смысла жизни, выбора целей жизни и освоения мастерства самоуправления. Он предложил ряд практических методов для овладения таким психосинтезом.

В тексте лекции «Твоё второе дыхание» **А.Н. Задиракин** представил свою систему психологической реабилитации (СПР). Она основана, с одной стороны, на целостном представлении о структуре личности и жизни, а, с другой стороны, описывает эту целостность через триаду: 1) инстинкт

самосохранения; 2) инстинкт продолжения рода; 3) инстинкт устремления к единому, творцу (душа). В соответствии с религиозными представлениями А.Н. Задиракин убеждает, что, только восходя к высшим (то есть духовным) потребностям, а, не предаваясь безоговорочно личным и семейным радостям, человек может стать устойчиво счастливым. Он убеждает: *«вам не даст жизнь то, что вы сделали смыслом. Если вы сделали смыслом любовь к Творцу, то у вас всё появится»*, поскольку *«любовь к человеку – лишь средство»*. Тем не менее, автор методики СПР предостерегает и от *«идеализации духовности»*, то есть человек должен учитывать и свои *«более низкие»* инстинкты и потребности.

Комментируя данную методику, я бы вслед за многочисленными духовными учителями сказала: **«Всё, что отвлекает жизненную энергию от главной цели – пути к Богу – обречено на провал, гибель, может стать тормозом на этом пути в силу конечной природы любых объектов этого мира»**. Тем не менее, **природа человека спектральна, то есть, представлена целым спектром потребностей и возможностей**, между которыми, на мой взгляд, не существует жёсткой иерархии. Иерархия относительна, зависит от места и времени, при которых удовлетворяется та или иная потребность, реализуется конкретная возможности. В определённых условиях человек может и должен отдавать предпочтение материальному или индивидуальному началу, привязываться к конечному и конкретному объекту; в других условиях – обязан безоговорочно предпочесть всему остальному своё духовное или общественное предназначение. То есть прямой и короткий путь к Богу и Абсолюту далеко не всегда возможен и, наверное, не всегда оправдан.

Тем не менее, появляются и продолжают распространяться различные методики преодоления самых сложных жизненных ситуаций, предлагающие как бы новые средства достижения Абсолюта, Пустоты или даже Бога. Подобную технологию духовного развития (*Аспектику*) предложил сербский психолог **Живорад Славинский**. Он убеждён, что *«Аспектика – система духовной и психологической интеграции, которая, на данный момент, не имеет себе равных на нашей планете»* (?). Но отмечает, что основа Аспектики, как *«понимание того, что мегистостелос (или высшая цель в этой Вселенной) – это Первичная Пустота, которая одновременно представляет собой как космическую матрицу всего выражения, так и её использования»*, вовсе не нова. *«О ней /то есть о Пустоте/ говорится во многих восточных философских системах как о вездесущей; это Айн в древней каббале, Великое Непроявленное в оккультизме, Шуньята в дзене, Дао в даосизме»*.

Подобно многим традиционным системам, *Аспектика* опирается на **иерархическую модель мира**, выделяет восемь целей, каждая из которых имеет свою движущую силу. Первая цель движима стремлением к самосохранению; вторая – сексуальной активностью; третья побуждается принадлежностью человека к группе; четвёртая – принадлежностью к

человечеству; пятая – принадлежностью к царству всех живых существ; шестая – принадлежностью к физической Вселенной; седьмой движущей силой является побуждение к духовному бытию. *«Восьмой, и наивысшей движущей силой, является духовная, состоящая в желании существовать посредством Бога, Абсолюта или бесконечности, которой подчиняются все остальные движущие силы».*

Несмотря на то, что конечной целью *Аспектики* является достижение Пустоты, в которой и достигается, по убеждению Ж. Славинского, наиболее полная интеграция личности, происходит объединение точек зрения всех уровней и полюсов, работа по данной методике начинается с **выбора аспекта**, то есть тех или иных элементов, составляющих личности, которые создают человеку жизненные проблемы и затруднения. Ж. Славинский выделяет такие разновидности аспектов, как *субличности, черты характера, привычки и комплексы, идентичности*. (Данный метод, по сути, является разновидностью психоанализа). Клиенту предлагается определить место обитания аспекта, а также его характеристики: *форму, размеры, вес, температуру, возраст*. Надо отметить, что данный метод большое значение придаёт **освобождению личности от полярности** (по сути, это утрата возможности выбора). При этом Ж. Славинский пишет, что *«мы не можем освободить себя от полярности путём отрицания, подавления, сдерживания, выбивания из себя или контролирования нежелательных аспектов. Это возможно только путём интеграции их в личность в целом, так, чтобы между ними не могло существовать разницы в потенциале или относительного напряжения».* Во время курса *Аспектики* её автор часто использует систему *«Возвращение души»*, то есть осознание, возвращение и интегрирование в целостную личность частей, которые где-то, когда-то были потеряны, позаимствованы у кого-то, либо отданы кому-то. Надо определить утраченную часть личности, время и место потери, место её нынешнего нахождения и выстроить *«общение с частью»*, включая вопрос, что необходимо сделать, чтобы эта часть навсегда осталась с целостным человеком. В конечном состоянии Пустоты *«любая идентификация с состоянием «Я есть» прекращает существовать».* *«Не - «Я»* также исчезает в Пустоте, *«а практик переживает сущность своей личности как идентичную сущность всего мира».*

Принцип **освобождения от дуализма**, полярности, по сути, лежит в основе методик для *«жизни без границ»* и стремления обрести *«путь к свободе»*, которые изложил в одноименных книгах **Владимир Васильевич Жикаренцев**. Его модель мира дуалистична (прежде всего, мы различаем внешнее и внутреннее; левое и правое; верх и низ и т.п.). Он выделяет целый ряд законов дуальной Вселенной. Среди них: *перекидывание монады* (переход любого процесса в свою противоположность); *равенство внешнего внутреннему*; способность мыслей материализоваться; способность препятствий учить нас, а боли – указывать на наши наиболее уязвимые места; способность обретать силу от принятия тех или иных качеств мира и

одержание нас теми качествами, которые мы отвергаем; *закон повторений*, то есть склонность к шаблонам мышления и действий.

Вот лишь несколько утверждений В.В. Жикаренцева. *«Ваши привязанности делают вас рабом того, к чему вы привязаны»* (но ведь и стремление к освобождению от привязанностей, к абсолютной свободе – тоже зависимость, привязанность!). *«Страхи и блоки являются одновременно и преградой и вратами к желаемой цели»* (только как отличить первое от второго; да и нужно ли всякую преграду, страх преодолевать, как и входить в каждые ворота?). *«Все вещи существуют одновременно в любой точке пространства»* (ну и что из этого? Как можно этим пользоваться?). *«Чтобы пережить реальность, надо избавиться от веры и мыслей»* (но это утверждение – лишь символ веры самого автора).

Несмотря на эффективность и жизненность многих религиозных и исключительно духовных подходов к выживанию, надо отдать должное представителям крайнего **атеизма**, которые решительно пытались отринуть внедрение в практику жизни любых мифологических представлений и религиозных верований. Тем более что в любой религии, как в том или ином представлении о мире, всегда можно обнаружить слабые места. Например, своего рода, философствующий экстремал, сполна испивший чашу земных страданий, **Фридрих Ницше** утверждал: *«Христианская вера есть с самого начала жертвоприношение: принесение в жертву всей свободы, всей гордости, всей самоуверенности духа...»*. По мнению Ницше, это месье Востока Риму, восточных рабов. Именно раб хочет безусловного, он понимает только тираническое, включая три основных *«диетических предписания»*: одиночество, пост и половое воздержание. Они встречаются везде, где проявляется *«религиозный невроз»*.

По мнению Ницше, существует лестница религиозной жестокости: некогда жертвовали людей самому Богу (даже самых дорогих, первенцев); в моральную эпоху жертвовали Богу сильнейшие из своих инстинктов. Осталось пожертвовать самим Богом за Ничто. Инстинкт самосохранения заставляет человека быть непостоянным, легкомысленным и лживым, как и *«боязнь неисцелимого пессимизма»*, которая и заставляет людей *«вцепляться зубами в религиозное истолкование бытия»*. Ницше пишет о *«воле к переворачиванию истины, к неправде любой ценой»*. *«Любить человека ради Бога – это было до сих пор самое благородное и отдалённое чувство из достигнутых людьми»*. Религия, по убеждению Ницше, с помощью своих средств аскетизма, способствует возвышению и облагораживанию рас, чтобы подготовить себя *«для будущего господства»*. Но религия не должна превращаться в цель, так как она стремится *«согнуть»* человека и отвлечь его от всего земного.

Но **потеря веры**, включая ту, что внушают нам уже сложившиеся религии, может также завести человека очень далеко. **Безверие часто ведёт к потере смысла жизни**, так как далеко не каждый человек готов и способен

искать всё более глубокую истину путём сомнения, постоянно или периодически переоценивая свою жизнь и историю человечества, меняя модель мира, теряя покой и равновесие.

В. Франкл, психиатр, создатель третьей Венской школы психотерапии, в 1942-1945 гг., прошедший через фашистские концентрационные лагеря, в 50-60-е годы констатировал в западном обществе утрату смысла жизни. Он честно признавался в том, что *«несмотря на нашу веру в человеческий потенциал человека, мы не должны закрывать глаза на то, что человеческие люди являются и, быть может, всегда будут оставаться, меньшинством»*. И ещё: *«Когда мы подавляем в себе ангела, он превращается в дьявола»*.

Франкл создал теорию **логотерапии и экзистенциального анализа**, в котором есть учение о **стремлении к смыслу** (оно является врождённой мотивацией каждого), учение о смысле жизни и учение о свободе воли. Для того чтобы жить, человек должен верить в смысл своих поступков. *«Эйнштейн как-то заметил, что тот, кто ощущает свою жизнь лишённой смысла, не только несчастлив, но и вряд ли жизнеспособен»*. По убеждению В. Франкла, смысл не субъективен, так как вопрос о смысле жизни ставит сама жизнь. Тем не менее, *«смысл – это, по всей видимости, нечто, что мы проецируем в окружающие нас вещи, которые сами по себе нейтральны...Смыслы обнаруживаются, а не придумываются»*. К тому же: *«Нет основания стыдиться экзистенциального отчаяния, как будто это эмоциональное расстройство...Прежде всего, это проявление интеллектуальной искренности и честности. Однако если молодой человек задаётся вопросом о смысле жизни, он должен иметь терпение – достаточно терпения, чтобы дождаться, когда смысл возникнет в его сознании»*. По мнению Франкла, не может быть смыслом жизни стремление к наслаждению, как и борьба за существование и продление рода. Самоактуализация является лишь побочным продуктом поиска смысла. Смысл жизни человека всегда связан с обществом, посредством которого человек трансцендирует себя, а смысл общества конструируется посредством индивидов (*«сущность человеческого существования заключена в его самотрансценденции»*). С последним утверждением я не совсем согласна, да и сама жизнь опровергает его. **Некоторые люди находят смысл жизни именно в самых простых её составляющих:** в наслаждении семейным благополучием, в продолжении рода, в борьбе за выживание, в самом простом труде и образе жизни, так как эти составляющие жизни, по сути, тоже вечны. Главное, находить смысл в соответствии со своей реальной структурой потребностей, которая, как и смысл, зависит от возраста и образа жизни.

Размышляя об агрессии, Франкл отмечал, что агрессивные импульсы разрастаются в экзистенциальном вакууме. Он был против дезинтеграции сексуальности из контекста целой личности, так как видел, как создаётся в современном обществе *«принуждение к сексуальному потреблению»*. По мнению Франкла, на человеке лежит *«бремя выбора»* и необходимость

«устранять напряжение между сущим и должным». Человек познаёт мир путём самоотречения, путём непрерывной самотрансценденции. Человек способен отделяться от самого себя, он обладает свободой выбора, он открыт миру. (Мне же представляется, что существуют пределы этой открытости в том или ином отношении, а трансценденция должна сочетаться с конкретной повседневностью).

Американский психолог **Арлин Одергон**, анализируя методы проработки психологических травм в результате различных форм террора, отмечает эффективность такого коллективного метода, как **совмещение форума (обсуждения) и театра**. Последний позволяет проработать множество проблем и эмоций, которые нелегко поддаются рациональным способам воздействия (автором метода психодрамы является Джекоб Леви Морено). Уже в «Одиссее» Гомера приводится пример эпического певца, *«который исцеляется рассказами о Трое...»*. Арлин Одергон приводит метод, который как-то применил шотландский психиатр Р.Д. Лейнг по отношению к пациентке, пережившей приступ кататонии, сидя обнажённой и раскачиваясь. Лейнг последовал её примеру, в результате чего пациентка заговорила после многомесячного молчания.

Александр Лоуэн, американский психолог, психотерапевт в книге «Психотерапия» признаёт, что человек, сломленный депрессией, – это человек, потерявший веру. В этом состоянии человек не способен на ответную реакцию. Такой человек живёт прошлым и отрицает настоящее, жизнь тела отвергается. Отсутствует любовь, самовыражение. *«Депрессия – это форма эмоциональной и психологической смерти»*. В депрессии утрачивается воля к жизни. При этом: *«В большинстве случаев стремление к богатству отводит энергию от более творческой деятельности, способствующей самовыражению и ведёт к обнищанию духа»*.

Часто депрессии предшествует экзальтация и гиперактивность. В основе депрессии лежит утрата материнской любви. Например, Джон Боулби, изучая детские реакции на разлуку, выделил стадии: 1) протест против потери, 2) стадия отчаяния, 3) стадия отчуждения. Ненависть ребёнка может быть естественной реакцией на лишение любви, отделение.

Депрессия неизбежна, считает А. Лоуэн, если человек преследует нереалистичную цель. (Я с этим не согласна, да и религиозный опыт опровергает это утверждение, так как человеку необходима, прежде всего, перспектива, даже если это будет непрерывная «чередa иллюзий»). И хотя есть точка зрения, что массовый человек находится в одиночестве (по Ф. Ницше – наоборот), подлинная личность, как утверждает А. Лоуэн, не играет в игры, не обменивается ложными любезностями. Она щедро делится с другими и свободно принимает от них помощь. **Бизнергетическая терапия** А. Лоуэна начинается с дыхания – более глубокого (?), брюшного и нескольких упражнений на укоренение, заземление (например, необходимо

научиться стоять при согнутых коленях). Поскольку в состоянии депрессии *Эго* обращается против тела, так как сознанием блокируется действие, то надо помочь человеку высвободить свои негативные чувства (например, предложить человеку бить ногами по кровати и кричать «нет»), чтобы повысить уровень энергетики. Необходимо вывести страх в сознание; признать потерю и боль. Повышение осмысленности жизни достигается путём усиления получаемого от неё удовольствия.

Основная задача психотерапии, утверждает А. Лоуэн, – привести больного в контакт с реальностью, хотя не всегда легко определить, что есть реальность. Живот и центр Хара является жизненным центром человека. *«Удерживая себя над диафрагмой, человек отрывает сознание от его глубинных корней в бессознательном». «Быть полноценным – значит быть наполненным». «Быть укоренённым – значит находиться в контакте с реальностью».* Укоренить человека – не простая задача. Зарядка наверху и разрядка внизу обычно находятся в равновесии. Разрядка переживается как удовольствие. *«Течение жизни, жизненный процесс с биоэнергетической точки зрения можно рассматривать как: зарядка возбуждения наверху - разрядка через удовольствие внизу - ещё большая зарядка наверху (большее возбуждение) - более глубокая разрядка внизу (более интенсивное удовольствие)».*

Мне же представляется, что **обычный человек не может выдержать реальности.** И вовсе не потому, что она «плоха» или невыносима, непознаваема с точки зрения обыденного сознания. Наверное, ближе всего к описанию реальности приблизились буддисты, но никак не физики. **Реальность, как и жизнь, - всякая и никакая, и каждый, наверное, видит её по-своему, в соответствии со своей структурой личности и уровнем сознания.** Одни люди высекают из реальности многоцветную полноту жизни, другие довольствуются лишь смутными оттенками бытия. Люди учатся жить, в основном, стихийными методами, путём импринтинга, на примере близких, за счёт воспитания, путём освоения культурных стереотипов, научных методик и на собственном опыте. При этом: **болезнь – специфическая защитная реакция от реальности и способ адаптации к миру.** Подтверждение этому можно найти у философов (например, у Гегеля), у психологов (например, у Выготского), психаналитиков (например, у Фрейда), и у духовных авторитетов.

В разделе 1.6 я уже писала о практическом опыте дежурного психиатра города Москвы, **Кирилла Фёдоровича Леонтовича**, которому пришлось общаться со многими психически больными людьми. Повторю его слова: *«Греховное дело – нарушать контакт больного с самим собой, когда лечу психически больного. Как мне интересно часто быть с самим собой, так и больные-аутисты, словно сделали прокол в своей оболочке, и ушли в иное пространство, где им значительно лучше».*

Леонтович в 1966 году участвовал в экспериментах парапсихологической лаборатории по изучению наркотического средства псилоцибина в сурдокамере. Было тогда отмечено, что качество видений и воздействия псилоцибина на сознание испытуемого, связано с *«внутренним богатством человека»*. У простоватого (*«дубоватого»*) парня *«от сохи»* после приёма псилоцибина *«начали летать по комнате предметы: коробок спичек, сигареты. И всё!»* Зато художник-сюрреалист, увлекавшийся йогой, начал изображать свои сложные видения на бумаге.

Леонтович не согласен, что каждого больного надо обязательно стремиться доводить до «нормы». Одним из методов лечения может быть также **усиление реакции. Надо позволить тому или иному состоянию быть!** Чем сильнее больного врач-психиатр *«заанестезирует»*, тем хуже. Лучше, чтобы больной глубже и острее переживал свои состояния. *«Надо втыкать иголки в больное место, расспрашивать, заставляя говорить о своей боли и горе»*, - считает психиатр. Надо стараться пробудить в больном активное состояние. В его практике был случай, когда изнасилованную женщину он вывел из сильного стресса, **сломав её пассивность и переключив на активное противодействие**, пробудив ненависть, злость к *«этим гадам»*, желание отомстить. Она стряхнула с себя все унижения и очистилась. (Мне же представляется, что надо учитывать состояние, возможности человека, так как бывают люди с малым запасом жизненной энергии, мобилизовать которую они могут лишь ценой жизни или очень глубокого стресса).

К.Ф. Леонтович использует также **методику «конверсия знака»**, то есть советует менять «минус» на «плюс» при восприятии и использовании опыта того или иного стрессового события. Например, несчастная любовь, при которой возникает даже желание расправиться с соперником или убить себя, может направить «запас злобы» на быстрое изучение иностранного языка или на другой интеллектуальный или волевой прорыв. Другой, сходный метод работы с людьми, который он применял в своём многопрофильном, многовозрастном клубе «Левша» в г. Москве, - это использование неумения ребят, которые начинали то или иное дело без подготовки, но натыкались на собственное бессилие, в качестве средства, способного подтолкнуть к преодолению неумения (хотя были и неудачники на этом пути). При этом Леонтович старался дозировать усилия детей: в их отсутствии доделывал или переделывал неудачную работу, чтобы дать им «аванс» на успех, что их стимулировало до момента, когда у них всё начинало получаться. В современном мире, считает Леонтович, у детей, особенно в городе (на селе — иначе), **нарушено равновесие между притязаниями и навыками** в сторону преобладания первых. Он убеждён, что **развитие этики вплотную связано с богатством прикладной деятельности**. Говоря о способах преодоления шизофрении, как и других болезней психики, К.Ф. Леонтович снова и снова повторял, что **надо идти навстречу болезни**. *«С больным надо быть в одном окопе. Больного надо*

вооружать психиатрическими знаниями». У него были больные, которые снимали обострения болезни своими способами: например, купанием в проруби. Помогает также, своего рода, жёсткий канон творчества (например, писание диссертации в определённой, причудливой позе и т.п.).

Весьма экстремальным, но в некоторых случаях наиболее действенным, является **метод лечения невротизированных состояний, основанный на предупреждении реакций**. Для тех или иных реакций, закреплённых в психике человека (например, это стремление часто мыть руки), создаются условия, полностью исключающие возможность их проявления. Подобного пациента, с его согласия, помещают рядом с контейнером с грязью. Он должен сидеть рядом и терпеть очень сильные реакции страха, беспокойства и ужаса, так как мыть руки ему запрещено. *«Постепенно эмоции успокаиваются, а спустя примерно час пациент способен терпеть ситуацию с некоторой долей спокойствия, которая казалась бы невозможной в начале сеанса»,* - отмечают Ганс и Майкл Айзенки в книге «Исследования человеческой психики». Метод эффективен примерно в 80-90% случаев, и требуется примерно 20 процедур для полного излечения. Но примерно в 10-20% уровень страха и эмоций оказывается столь сильным, что пациенты не способны его переносить. В этом случае эмоции приходится подавлять медикаментами.

Эти же авторы отмечают, что существует несомненная связь тяжёлых и других болезней с личностью. Например, *«предрасположенные к раку люди и те, кто им болен, по-видимому, проявляют слишком большое желание угодить начальству, слишком большое послушание, они слишком неуверенны в себе, слишком терпеливы и склонны переживать в себе негативные эмоции, особенно гнев, чем выражать их вслух и идти на конфронтацию»*. Но я не согласна с этим выводом, так как заметила, что среди заболевших раком много гневливых и несдержанных людей, поэтому, как мне кажется, первичным фактором является сила затяжного стресса, невозможность уйти от него и нейтрализовать сильные разрушительные эмоции с ним связанные.

Мы уже упоминали в **разделе 2.1**, что зарубежные авторы (Р.Л.Аткинсон и другие, «Введение в психологию») заметили, что **те, кто не заболевали от стресса, отличались от более уязвимых тремя основными свойствами**: 1) более активно участвовали в работе и общественной жизни; 2) были готовы к изменениям и появлению новых задач; 3) чувствовали больший контроль над событиями своей жизни. В этой работе приведены также некоторые **навыки преодоления стресса**. Прежде всего, это **проблемно-ориентированное преодоление** (может быть направлено как внутрь, так и вовне, то есть человек может менять что-то как в своём окружении, так и в себе самом; например, можно изменить уровень притязаний, приобрести новые навыки и т.п.). Отмечено, что у людей, способных к проблемно-ориентированному преодолению, депрессия проявляется в меньшей степени, и они более адекватно реагируют на стрессор.

Эмоционально-ориентированное преодоление (к нему прибегают в случае невозможности урегулирования проблемы) включает в себя различные *поведенческие* и *когнитивные стратегии*. К *поведенческим стратегиям* относят, например, физические упражнения с целью отогнать ненужные мысли и проблемы, использование алкоголя и препаратов, вымещение злости и поиск поддержки у друзей. К *когнитивным стратегиям* относят умение временно отложить решение проблемы, изменить смысл и угрозу ситуации (переоценить её).

Отрицание своего негативного эмоционального состояния, как и вытеснение его из сознания, расценивается как *регрессивная форма преодоления*. Во «Введении в психологию» говорится, что *«вероятно, хроническое утаивание собственной идентичности /например, сокрытие своей склонности к гомосексуализму у мужчин/, как и хроническое сдерживание эмоций, оказывает непосредственное влияние на здоровье. С другой стороны, открытое обсуждение своих отрицательных эмоций и важных вопросов, касающихся собственной жизни, по-видимому, положительно влияет на здоровье»*. Хорошо также раскрывать свои личные травмы в дневниках и эссе, хотя *умственная жвачка* (то есть погружение человека в своё отрицательное состояние, тревожность по поводу последствий стрессовых ситуаций и постоянные разговоры об этом) без каких-либо действий с целью изменить ситуацию затягивает состояние депрессии. Состояние умственной жвачки наиболее характерно для тех, кто долго находился в состоянии социальной изоляции или конфликте с окружением. К числу *защитных механизмов* (это понятие ввела Анна Фрейд - при них как бы присутствует элемент обмана) при *эмоционально-ориентированном преодолении* относят: *подавление*; *вытеснение* (то есть исключение из сознания слишком пугающих импульсов или воспоминаний); *рационализацию* (то есть приписывание тому или иному действию логических или социально одобряемых мотивов; особенно это эффективно, как в басне «Лиса и виноград», при необходимости облегчить, оправдать наше разочарование); *формирование реакций* (как способа скрыть от самого себя истинный мотив поступка путём ярко выраженной демонстрации противоположного); *проекцию* (приписывание наших качеств или мотивов другим); *интеллектуализацию* (попытку оторваться от стрессовой ситуации путём её представления в интеллектуальной или обобщённой форме); *отрицание* (отрицание реальной угрозы ситуации; иногда это бывает необходимо для сбережения сил и времени для осознания печальных фактов); *замещение* (мотив, который не может быть удовлетворён в одной форме, переводится в другое русло).

Управление стрессом осуществляется с помощью широкого спектра методов и навыков преодоления, которые авторы делят на: *поведенческие методы* (к ним относят *биологическую обратную связь, релаксационный тренинг, медитацию и физические упражнения*); *когнитивные методы* (самонаблюдение и самоанализ).

Доктор психологических наук **Юрий Михайлович Орлов** создал свой метод психотерапии **«саногенное» мышление**, то есть мышление, порождающее здоровье. В его основе лежит контроль над эмоциями не путём их простого сдерживания, *«а в приобретении умения управлять своим мышлением в соответствии с определёнными правилами, которые не совпадают с логическими правилами, а большей частью противоречат им. Это мышление, которое уменьшает внутренний конфликт, напряжённость, позволяет контролировать эмоции, потребности и желания...»*. То есть любая эмоция (обида, страх, тоска и т.п.) может быть понята, осознана с точки зрения её происхождения. Например, истоки обиды на кого-нибудь могут заключаться в нереалистичности ожиданий определённого поведения, действий другого человека или людей (Ю.М. Орлов «Восхождение к индивидуальности»).

Можно действительно предположить и согласиться, что **в основе многих отрицательных явлений психики лежит неверная, неадекватная модель мира**. Но может ли она быть абсолютно адекватной? И всегда ли более полное понимание себя и реальности является благом? В этом сомневался ещё Фрейд. Ведь более точный прогноз обстоятельств, угрожающих, например, жизни, не всегда поможет эти угрозы предотвратить, но зато может увеличить панику, усилить стресс.

Сам Ю.М. Орлов отчасти ставит под сомнение жёсткость причинно-следственной связи между адекватностью модели мира, глубиной понимания жизни, собственного поведения и психическим благополучием, благодатью. В работе «Стыд. Зависть» он сравнивает две модели (или концепции) мира: Пелагия и Августина. Если первый связывал возможность заслужить Царство Небесное и загробное счастье благодаря нравственному поведению, то Августин считал, *«что никто не знает, за что Бог тебя награждает вечным блаженством»*. И на примере эксперимента с тремя группами пасущихся козлов Ю.М. Орлов доказывает, что *«когда мы принимаем свою судьбу, то становимся более благополучными. Когда мы её не принимаем и сражаемся с ней, мы можем иметь победы, какие-то успехи, но мы истощаемся в этой борьбе»*. В эксперименте те козлы, которых били током постоянно, стабильно терпели и паслись на лугу. Другие козлы, которых били током по звонку, и козлы из третьей группы, в которой они имели возможность отключать ток по звонку, заболели от постоянной бдительности и ожидания звонка. К тому же козлы третьей группы выели траву возле того места, где можно было отключать ток. Мне кажется, что дело не только в соответствии удара тока уровню терпимости (выживания) козлов (если бы удары тока были сильнее, то никакие бы козлы не выдержали!), но и в соотношении затрат энергии организма на бдительность, тревогу и энергии, сэкономленной в результате успешного отключения. Да и с людьми, наверное, сложнее, чем с козлами! Богатство воображения и образование повышают для человека «когнитивную сложность» проблемы выбора стратегии жизни и модели мира даже в

простой жизненной ситуации. И всё же: **умение принять жизненные обстоятельства и известная доля «пофигизма», чаще всего, способствуют выживанию и благополучию.** Но не мешают ли они лучшему отражению реальности и достижению полноты жизни?

Многочисленные **способы преодоления стрессовых ситуаций предлагает** в своей работе «Психология стресса» **Юрий Щербатых.** Он приводит алгоритм действий при: ожидании стрессового события; при наступлении стресса и для уменьшения его последствий. Алгоритм включает следующие элементы: нейтрализацию излишнего волнения (и негативных эмоций); формирование уверенности в себе; анализ структуры стресса и определение своих ресурсов, их поиск; моделирование желаемого результата, его планирование и начало реализации. (Мне представляется, что вера в успешную рационализацию любой ситуации – не более, как устойчивый архетип современного западного человека).

И всё же! Прислушаемся к советам Ю.Щербатых, которые, хотя и не охватывают явный «негатив» и «чертовщину», случай полного сумбура в голове, когда никакая рационализация невозможна, но предлагают разумную борьбу со стрессом начать с **ревизии жизненных программ и убеждений.** Одни программы наследуются, другие вырабатываются в процессе жизни. Ю. Щербатых пишет: *«Американские психологи утверждают: «Убеждения неадекватны, когда они приводят к крайностям в эмоциях и поведении».* На основе этой схемы наиболее неадекватными людьми можно считать не только явных «психов» и «депрессунов», но и пламенных революционеров, безутешных вдов и даже духовных подвижников! Поэтому, прежде чем ввязаться в революцию, научный спор, который может стоить человеку жизни (например, по вопросу: «Земля вертится или нет, обращается вокруг Солнца или нет?»), нужно, если следовать совету психолога, в начале поразмыслить, *«какая стратегия принесёт вам больший выигрыш и минимум ущерба: борьба, бегство или адаптация?».* В конце-то концов: не хотите же вы разделить участь Христа, Бруно-Галилея или Серафима Саровского!? Но если вы встали уже на путь большой любви или подвига, то всё равно советами психолога не пренебрегайте, так как они помогут разобраться в своих глубинных желаниях, жизненных целях и установках, сформулировать цели до мельчайших подробностей.

Ю.Щербатых пишет о необходимости **нахождения индивидуального «баланса покоя и движения»,** о необходимости **проверки адекватности своей модели мира** (ведь *«жизнь всегда богаче и интересней наших представлений о ней...»*); он советует **определить степень контроля над ситуацией,** поскольку существуют факторы, над которыми мы не властны; научиться мудрому смирению и различению типа стресса.

Ю.Щербатых выделяет 4 основных **типа стрессов** и в соответствии с каждым из них предлагает **способы преодоления.** Это:

- область мудрого принятия (помогут: мышечная релаксация, глубокое дыхание, визуализация, рациональная терапия);
- область конструктивных действий (эффективные меры преодоления: выбор правильной стратегии; постановка адекватных целей; тренинг социальных навыков; тренинг управления временем; принцип Парето, то есть понимание, что человек чаще всего действует с низкой эффективностью);
- область субъективных стрессов (помогут: преодоление оценочного подхода, навыки позитивного мышления, изменение неадекватных убеждений, блокировка нежелательных мыслей, рациональная терапия);
- область саморегуляции (помогут: аутотренинг, нейролингвистическое программирование (НЛП), тренинг уверенности в себе, релаксация, дыхание, биологическая обратная связь (БОС)).

Ю. Щербатых также приводит перечень факторов, которые определяют «положительный» (эустресс) или «отрицательный» (дистресс) **знак исходной стрессовой ситуации** (Д.Татаркова «Иммунитет к стрессу», журнал «МедиаПрофи», №№ 7-8, 2013). **Дистресс формируют:** 1) большая длительность стресса и высокая интенсивность; 2) негативный эмоциональный фон; 3) отсутствие достаточных ресурсов для преодоления стресса; 4) отсутствие опыта преодоления подобных ситуаций; 5) негативный прогноз; 6) осуждение социума. **Трансформация стресса в эустресс** происходит при условиях: 1) низкая интенсивность и длительность стресса; 2) положительный эмоциональный фон; 3) наличие ресурсов для преодоления; 4) наличие опыта решения подобных проблем; 5) позитивный прогноз; 6) одобрение, поддержка социальной среды.

В той же статье «Иммунитет к стрессу» приводятся **пять приёмов Майкла Креля**, консультанта международного финансового и налогового законодательства, который переживал серьёзные стрессовые ситуации, связанные с потерей работы, разрушением семьи и депрессией. Он предлагает: 1. Изменить своё отношение к стрессовой ситуации. 2. Объективно её проанализировать, определив наихудший исход (самый сильный страх). Надо стараться заставить себя смириться с самым худшим исходом и подготовить себя к этому. 3. Собрать все факты о проблеме. 4. Сделать всё, согласно плану, и отпустить проблему (например, путём самонаблюдения, отвлечения на что-то). 5. Не позволять пустякам расстраивать себя (составить их список).

Журнал «МедиаПрофи» представил рекомендации для **развития стрессоустойчивости**, разработанные профессионалами Центра Дарт – журналистами Джо Хайтом, Фрэнком Смайтом и Марком Брейном. Они включают правила: 1. Знайте пределы своих возможностей. Отказывайтесь от тяжёлых заданий; 2. Делайте перерывы во время работы в конфликтных зонах; 3. Во время конфликтов будьте сочувствующим, но не вовлечённым в ситуацию; 4. Найдите слушателя, кому можно рассказать о своих переживаниях. Запишите свой опыт; 5. Уделяйте больше времени себе, семье

и хобби. Не пренебрегайте отдыхом; 6. Следите за здоровьем; 7. Не стесняйтесь общаться с квалифицированными психологами.

Стресс-менеджмент, то есть постоянная работа с персоналом учреждения или компании включает в себя: 1. Диагностику ведущих стрессовых факторов и проявлений стресса у сотрудников. 2. Профилактические и корректирующие мероприятия, направленные на стабилизацию стресса на приемлемом уровне. 3. Мониторинг и оценку эффективности проводимых действий.

Мы уже рассмотрели в предыдущем разделе 2, чем **посттравматические стрессовые расстройства (ПТСР)** отличаются от обычных стрессов. ПТСР не только ухудшает качество жизни человека, но может её сокращать. Однако ведущим фактором является то, каким смыслом человек будет наполнять жизнь - мудростью жизненного опыта, либо болезненными переживаниями. Многолетние исследования эффективности психологической реабилитации военнослужащих во время «афганской» и «чеченской» войн подтвердили целесообразность «многоступенчатой» психологической службы в боевой обстановке.

В том же разделе 2 говорилось о страхе, как одной из форм проявления стресса, поэтому **преодоление страха** можно во многом отнести к методикам выживания в экстремальных условиях. Л.А. Китаев-Смык подробно рассматривает **феномен «абсолютного бесстрашия»** и различные пути к этому состоянию: через укрепление убеждённости в безошибочности своих действий в критической обстановке; через веру в собственную неуязвимость; через замещение тревожности состоянием напряжённого внимания; через культивирование приятных переживаний риска; через переживание сильного страха. **Индивидуальными «источками» смелости**, по убеждению Китаева-Смыка, являются следующие: 1) вытеснение (репрессия) страха другими эмоциями, психологическими установками (чувством мести, горя, религиозным экстазом, гражданским долгом) (я бы добавила к этому списку: жалость, сочувствие, влечение к чему-то или кому-то); 2) инверсия чувства страха в смелость; 3) предвкушение победы, триумфа; 4) экстатическая смелость обречённых; 5) сосуществование страха с чувством смелости, обусловленного представлением о долге, о постыдности страха; 6) смелость-глупость при не осознании опасности; 7) иллюзорные представления о своих боевых и других возможностях; 8) индивидуальная склонность к риску; 9) страсть к убийствам.

Смелость, как и страх, заразна. Поэтому, как пишет Л.А. Китаев-Смык в монографии «Антропология стресса», возможны **психосоциальные механизмы включения бесстрашия**. Это: 1) уверенность в силе и верности соратников; 2) уверенность в своём достоинстве и превосходстве (и страх потерять своё доброе имя); 3) вера в высшее покровительство и защиту; 4) отчаянное бесстрашие людей, защищающих свои семьи, дом, близких; 5) возможность ограбить побеждённых, захватить добычу; 6) право

сексуального разгула и насилия (в основе - подавление сексуальными половыми гормонами гормонов страха); 7) специальная выучка солдат, установка на недопущение страха (в частности, «*приказное бесстрашие*»); 8) бесстрашие обречённых на смерть, культивирование самопожертвования; 9) бесстрашие обречённых либо на победу, либо на смерть.

Одержимость смертью - важный компонент отваги, который используют некоторые традиционные психотренинги (например, переживание в мыслях и чувствах собственной смерти в ритуалах посвящения). Возможно и воспитание бесстрашия, включая специальные техники (например, в Шаолиньском монастыре в Китае). Можно достичь бесстрашия, пережив сильнейший страх. Некоторые виды истинного героизма и высокого искусства подпитываются эмоциями истероидного состояния.

Л.А.Китаев-Смык рассматривает социальную **стратификацию смелости с точки зрения мотивации**. Эволюционное предназначение смелости - способность живых существ к небезопасному освоению новых пространств существования. Существуют способы коллективного развития смелости: поддержка инициативности; наказание за задержку принятия решения (за нерешительность); поощрение критических, но не сумасбродных высказываний; терпимость к ошибкам инициативных людей; неизбежность промахов у профессионалов не должна подвергаться всеобщему порицанию; чрезмерность учебных и тренировочных нагрузок, профессиональная (боевая) подготовка к работе в экстремальных условиях.

Л.А. Китаев-Смык предлагает также **основные принципы борьбы со стрессом**: 1. При отсутствии естественной цикличности надо создавать её искусственно; 2. При отсутствии успешности надо моделировать успешность; 3. Моделирование «*комплекса активного реагирования*» с учётом личных особенностей.

Уход от стрессора может осуществляться путём его замещения идиолом, «козлом отпущения», через религию, путём уменьшения мыслительной активности; через болезненную пассивность мышления (нарколепсию, обморочные состояния); через стрессово-амнестические состояния; через снижение субъективной значимости контактов с реальным пространством и настоящим временем. **Вялость осмысления реальности**, в самом широком смысле, хотя иногда становится социально-политической проблемой (путём отрицания, избегания, выученного невежества, предубеждения, различных пристрастий), также является способом защиты от стресса. **Сон** благоприятно влияет на самочувствие людей, переживших стресс, который увеличивает потребность во сне, но могут возникать и «*фобии сна*». Характер сна при стрессе меняется. Наиболее уязвимым является парадоксальный сон (уменьшается его продолжительность), снижается глубина сна, нарушается индивидуальная ритмичность фаз сна. При сильном стрессе может уменьшаться антистрессовый эффект сна.

При рассмотрении **преодоления феномена «выгорание персонала», «выгорание личности»** (человек лишается веры, надежды, любви) как проявления стресса, считает Л.А. Китаев-Смык, может помочь лишь перемещение человека в другой жизненный ареал, кардинально отличающийся от ареала прежнего. Другие способы *«лечения» «выгорания»*: уход от обыденности; *«опрошение»* или *«усложнение»*; *«можно позволить себе мечтать»*; расширение знаний; любовь; религия.

Исследование Л.А. Китаевым-Смыком *«не выгорающих личностей»* показало их особенности: 1. Уравновешенность психических процессов. 2. Видение позитивных последствий во всех делах. 3. Любовь к работе благодаря созданию новизны в ней. 4. Ироничность. 5. Способность видеть изменчивость и разнообразие жизни. 6. Умеренный фатализм. 7. Свойство питать теплом своей души других людей. 8. Человек любим нижестоящими. 9. *«Чудоковатость»*. 10. Блокировка страхом перед вышестоящими лицами.

Если вернуться к типологии людей при стрессе, основанной на свойствах *«интровертность-экстравертность»*, то применительно к способам выхода из стресса Л.А. Китаев-Смык выделяет: *«интерналов»* (это люди, обретающие точку опоры внутри себя) и *«экстерналов»* (это люди, обретающие опору в других, в окружающих). В частности, на основе этих полярных различий он предлагает следующую **типологию пьяниц**: 1) *«лидер»* и *«пьяница-буян»* (интернал-экстраверт); 2) *«тихий пропойца»* (экстернал-интроверт); 4) *«стойк»*, *«неспивающийся выпивоха»* (интернал-интроверт); 5) *«искатель»* и *«лихой собутыльник»* (экстернал-экстраверт).

Данным исследователем рассмотрен также ряд других **стратегий поведения в экстремальных жизненных условиях**: стресс *«постоянно-опаздывающих»* и *«напряжённно-неспешиащих»*; искателей *«игр со смертью»* (склонны к риску); *«зрителей чужой смерти»*; болезненное стремление уйти от стрессовой реальности; фанатизм; временная реактивная дистрессовая квазидебильность (торможение интеллектуальных процессов, поглупение, диссоциация речевых и мыслительных способностей, когда *«мысли опережают слова»*).

Некоторые психологи, пишет в монографии о стрессе Л.А. Китаев-Смык, отмечают потребность людей после трудной интеллектуальной работы (в бизнесе, например) испытать физический риск. И, наоборот, после военного риска может быть отдых в форме интеллектуальной деятельности.

Психотерапевт с Украины **Сергей Степанович Яновский** в работе *«Семейная психоаналитическая психотерапия: Курс лекций»*, анализируя десятилетний опыт работы созданного им научно-практического центра наркологии и психосоматической медицины *«Медисса»*, считает *«наиболее эффективным гибкий и комплексный подход к каждому»*, сочетающий анализ эмоциональных и соматических проблем. Есть пациенты, которые, подобно младенцам, реагируют на эмоциональную боль на довербальном уровне, то есть *«мы имеем дело с архаической формой психического»*

функционирования», а психоаналитические интерпретации у таких пациентов «вызывают усиление работы психологических защит, сопротивление и избегание». Поэтому для эффективной психоаналитической психотерапии *«следует сформировать аналитическое семантическое поле, поскольку уровень психологической культуры, несмотря на обилие публикаций на эти темы в глянцевых журналах, крайне низок».*

Поскольку во всех цивилизациях семья выступала важнейшим элементом развития, а не выполнение ею своих социальных функций приводит к депопуляции населения, росту преступности, алкоголизма и наркомании, **семейная психоаналитическая психотерапия очень перспективна.** Семейные отношения, как объект психоанализа, фокусируют основное внимание на супружеской паре и позволяют соотносить в психике внутреннее и внешнее; индивидуальное и межличностное; сознательное и бессознательное. С.С. Яновский отмечает: *«Цель психоаналитической семейной терапии - изменение личностей участников психотерапии таким образом, чтобы они были в состоянии взаимодействовать как целостные здоровые личности без бессознательных ограничений, осознавая защитные реакции и подавляемые потребности на базе нынешней реальности, а не на базе неосознаваемых отношений прошлого».*

В семейной терапии в соответствии с её проблемами применяются как индивидуальные, так и групповые встречи и методики. С.С. Яновский отмечает следующие **цели разных моделей психотерапии:** *«изменение в семье отношения (установок, предположений) к предъявляемой проблеме; трансформация взглядов членов семьи на их проблему от индивидуально-личностного к системному подходу; модификация проницаемости каналов и границ между членами семьи; создание альтернативных моделей разрешения проблем через прямое или косвенное вмешательство; уменьшение эмоциональной вовлечённости членов семьи в симптоматическое поведение одного из её членов; коррекция различных форм иерархического несоответствия; прерывание дисфункциональных стереотипов поведения, взятых из родительской семьи; вынесение на поверхность важных «незаконченных дел», открытие семейных секретов; улучшение коммуникативного стиля отношений между членами».*

С.С. Яновский отмечает, что значение семейной терапии стали осознавать с середины XX века, основоположником её можно считать З. Фрейда, которого семья интересовала, прежде всего, как среда, *«где люди в прошлом приобрели свои невротические страхи».* Он перечисляет основные направления психотерапии, которые используются в семейной психотерапии (мы не станем здесь их называть). А также — описывает **структуру семейного психоанализа, которая включает в себя:** сущность брака, типологию семьи, функции и жизненные циклы семьи, семейные комплексы и защитные механизмы, взаимодействия и роли в семье, чувства, стили воспитания, психологию сексуальности и многое другое. К основным, популярным ныне, **теоретическим положениям семейной**

психоаналитической терапии С.С. Яновский относит следующие: теорию влечения Фрейда (согласно ей перекрытие и подавление основных влечений вызывает тревогу и депрессию); эго-психологию (человеку свойственно стремиться получать признание); теорию объектных отношений (человек постоянно находится в поиске объектов, но создаёт в себе их психологические дубликаты); неопсихоаналитические подходы (особое значение в формировании конфликтов придаётся интерперсональным отношениям).

С.С. Яновский анализирует опыт организации семейной психотерапии как на Украине и в России, так и за рубежом, регламент самого процесса, его этапы, способы ведения записей в ходе психотерапии, роли супервизора в процессе психотерапии. Большое внимание в книге отводится анализу **личности психотерапевта**, соотношению в его характере беспристрастности, безоценочного подхода к пациентам с эмпатией и искренностью. Он анализирует особенности работы психотерапевта с шизоидной, нарциссической, депрессивной, навязчивой, фобической, истеричной и с другими структурами личности, приводит результаты исследований, согласно которым, *«по меньшей мере, три четверти психотерапевтов испытали в течение последних трёх лет серьёзные психические проблемы. Более 60% психотерапевтов хотя бы раз в жизни уже страдали депрессией, соответствующей всем клиническим признакам. Половина психотерапевтов была не в состоянии оказывать во время личного кризиса психотерапевтическую помощь пациентам... Психолог David Leter...приводит данные, согласно которым среди психотерапевтов, психиатров и психологов-консультантов частота суицидов значительно превышает средние показатели. Психиатры совершают самоубийства в два раза чаще других медиков. Каждый четвёртый психолог постоянно носит в себе суицидальные мысли, а один из шестнадцати психологов уже совершал суицидальную попытку...»*. С.С. Яновский убеждён, что *«оставаясь один на один с пациентами и их проблемами, психотерапевт подвергает себя тяжёлым психическим нагрузкам... Наибольшую проблему представляет ненависть... Ненависть может возникать вследствие скуки, вследствие неспособности пациента к прогрессу, его заторможенности и ничегонеделанья при завершении сеанса...»*. Есть опасность для психотерапевта впасть в зависимость от своих пациентов.

Психотерапевт **Анн Анселин Шутценбергер** успешно применяет свою методику, связанную с передачей тех или иных психических травм и болезней по наследству, даже при лечении рака. Как правило, источники повторения тех или иных семейных болезней и событий не осознаются и даже не рационализируются. В своей книге «Синдром предков: Трансгенерационные связи, семейные тайны, синдром годовщины, передача травм и практическое использование геносоциограмм» она излагает **технику построения геносоциограмм**, то есть схематических моделей связей того

или иного человека с его родными и предками. *Геносоциограмма* включает в себя основных действующих лиц, описывает характер их связей, приводит даты наиболее значимых событий жизни и т.п. В своей работе она использует ряд известных школ и подходов к психотерапии. В их числе: *стратегическая семейная терапия*. Она использует парадокс, что реальная проблема больного известна ему самому и его семье, а помощь психотерапевта направлена как бы на *переопределение реальности*, то есть психотерапевт помещает событие в иную перспективу. *Структурная семейная терапия* ставит задачу изменить отношения в семье, ставшие стереотипными и часто являющиеся средством *передачи тревоги* от одного поколения другому.

А. А. Шутценбергер анализирует понятие *лояльности* (является одним из ключевых в концепциях некоторых психотерапевтов), а также *семейной справедливости*, как наследственно обусловленных свойств индивида отдавать предпочтение тем или иным жизненным идеалам, ценностям и моделям поведения. Она считает, что каждая семья осуществляет, своего рода, бухгалтерию, то есть ведёт *баланс семейных счётов*, который предполагает учёт всевозможных проявлений *лояльности* или их нарушений по отношению к выработанным семьёй моделям поведения и жизненным ценностям. Существует, своего рода *семейный миф* («*В нашей семье так принято*»), который создаётся личным примером и другими, программирующими сознание и бессознательный план личности, средствами. В отношениях между членами семьи всегда существуют *структуры ожидания* (*ролевые ожидания*, в том числе), которые могут не соответствовать реальности. Во многих семьях часто встречаются, своего рода, «*козлы отпущения*», которые накапливают, например, чувство обиды или злобы в результате пережитой несправедливости. Поэтому «*терапевтическое усилие по отношению к семье, индивиду или организму будет заключаться в восстановлении справедливости и устранении ущерба, понесённого «козлом отпущения» (или «жертвой»)*», а также должно быть задействовано *чувство вины* тех, кто воспользовался несправедливо ситуацией.

А. А. Шутценбергер отмечает важность при психотерапии различать *призраки* и *тайны* (чаще всего, это некие постыдные семейные события), которые принято скрывать и о которых не принято говорить, хотя именно факт проговаривания их может вести к исцелению. То есть при проблеме или болезни, «*по выражению Николая Абрахама и Марии Тёрёк, говорит и действует как раз эта невысказанность, обострённая молчанием и утаиванием*». А. А. Шутценбергер пишет: «*Терапевт, работающий в рамках трансгенерационного метода, помогает клиенту идентифицировать свой «склеп», освободить призрак, дав ему имя, а носитель призрака сможет, таким образом, прекратить свою идентификацию, отделиться от «призрака» предка...и уйти с миром*».

Чтобы лечить больного, считает этот психотерапевт, надо анализировать не только его *верования*. Нельзя лечить индивида не

анализируя его семейные взаимоотношения, так как для того, **чтобы человек изменился, его семейная и профессиональная среда должны позволить это сделать.** Поэтому А. А. Шутценбергер отмечает необходимость как бы *«платить по долгам прошлого»* не только в рамках семьи, рода, но и общества в целом (в частности, отмечая юбилей в 1992 году «открытия Америки» Колумбом, испанский король Хуан Карлос попросил прощения евреев за их высылку из Испании в 1492 году). (Почему он также не попросил прощения индейцев?). Здесь можно было бы привести огромный перечень многовековой ненависти отдельных народов и государств по отношению друг к другу, подтверждающий действенность не только трансгенной памяти, но и «родовых проклятий». *«Право территории, право крови, право победителей, право старшинства, право на наследство – вот «справедливые требования», которые вызывают новые смерти. Трудно нести груз наследия библейской истории, рассказанной по-разному, груз геноцидов, вторжений, истреблений, крестовых походов, насильственных обращений в другую веру, «этнических чисток» и т.п.»* Поэтому необходимо: *«либо простить, либо «перевернуть страницу» и забыть, чтобы смерть и насилие не закрепились навечно в форме бесконечной вендетты, чтобы не продолжилось вечное страдание».*

Надо отметить **значимость психоанализа**, как метода, не только исследующего личность и дающего оценку её психическому состоянию, но и готового **восстановить способность к развитию.**

Финский психоаналитик **Вейкко Тэхкэ** в монографии «Психика и её лечение. Психоаналитический подход» приводит усложняющуюся модель психики, которая, по его убеждению, представляет собой эволюционный и динамический процесс на пути взросления от многообразных форм физической и психической зависимости до обретения личной автономии и эмансипации. Он предлагает значительное количество новых концепций для описания эволюции психики. Например, такие: *«первичное психическое состояние недифференцированности»*; *«регрессивные угрозы утраты дифференцированности на последующих эволюционных уровнях»*; *«страх утраты дифференцированности»*; *«первичное идеальное состояние «Собственного Я»*; *«защитные дихотомии»*; *«оценочно-селективная идентификация как более высокое эволюционное достижение, чем функционально-селективная идентификация»*; *«информативные идентификации»*; *«сравнительная и творческая эмпатия»*, и многие другие.

Тем самым, В. Тэхкэ является сторонником **методики психоанализа, основанной на всё более сложной структуризации психики** на базе всё возрастающей оценочной сложности (через процессы: интернализации, интроекции, идентификации) при достижении всё более «идеальных» решений и структур памяти. Тем не менее, в работе Вейкко Тэхкэ проступает идея невозможности определить наиболее прямой, магистральный путь не только психоанализа различных состояний сознания пациентов, но и

понимание неизбежности сложного переплетения и взаимодействия самых разнообразных состояний психики. В этом случае, мне кажется, продуктивным может оказаться спектральный подход, который позволит отказаться от веры в линейную логику развития психики и личности в целом. **Будущее, как нам кажется, за искусством сочетать любую известную типологию с более глубоким пониманием индивидуального и особенного.**

В. Тэхэкэ рассматривает психоаналитическое лечение как процесс развития, в котором происходит тесное взаимодействие психики самого аналитика с психикой пациента. *«Максимальное понимание психики другого человека возможно лишь через максимальное использование собственной психики как воспринимающего, регистрирующего и делающего заключение инструмента».* При этом важны, как рациональные, так и эмоциональные (аффективные), иррациональные, комплиментарные, контрпереносные и эмпатические отклики пациента. Ведь *«зрелые любовники, подлинно «генеративные» родители и особенно успешные аналитики различаются по длительности мотивации и способности оставаться открытыми и подвергать себя новым эмоциональным переживаниям через творческое использование информативной идентификации с субъективными переживаниями своих объектов».*

В результате **«человеческое развитие как целое – интегративное явление, ведущее к возрастающей автономии и индивидуальности развёртывающегося переживания»**, - утверждает В. Тэхэкэ. Мне хотелось бы не столько оспорить данное утверждение, сколько попытаться показать обратную сторону как процесса интеграции, усложнения психики, так и автономии, подчеркнув их относительность. Мне представляется не совсем правильным, что почти любой метод психоанализа осуждает регресс, хотя **психика, как и организм человека в целом, - это сложная и неоднородная система.** В ней всегда есть как прогрессивные составляющие, с опережающими другие системы организма уровнями развития, так и отсталые, «слабые звенья». И подобная **неоднородность не может оцениваться однозначно как «регрессивная» или «прогрессивная»,** эволюционирующая. В зависимости от места и времени она может проявлять себя по-разному, но в любом случае **неоднородность развития элементов психики обеспечивает человеку большее разнообразие средств выживания.**

Психологи и психотерапевты Галина Тимошенко и Елена Леоненко в монографии «Метофорическая психология» подробно раскрывают свой научный и систематизированный подход к коррекции психики. Авторы утверждают: *«любое проявление человека в некотором смысле есть метафора всей его личностной структуры в целом и каждой её составляющей в частности».* Суть их подхода можно представить следующим образом. Авторы выделяют в структуре личности три основные

составляющие: картина мира, жизненная позиция и набор базовых умений. *«Каждая из этих составляющих, в свою очередь, состоит из четырёх – по числу этапов раннего развития человека – элементов. В картине мира – это инструменты её создания, в жизненной позиции – критерии оценки; точно так же каждое базовое умение, по сути, является элементом их целостного набора».* Авторы пишут: *«...личностью мы называем устойчивую стратегию реализации жизненной позиции человека».* Невольно возникает вопрос: если стратегия жизни неустойчивая, то нет и личности? Или это будет «колеблющаяся личность», незрелая личность? Авторы утверждают: *«мы вполне можем себе позволить сформулировать и конечную цель психотерапии: это – создание условий для конструктивной трансформации инструментов создания картины мира, критериев оценки внутри жизненной позиции и базовых умений».* Под «конструктивной трансформацией» они понимают приведение каждого из инструментов, всех критериев и умений «к вполне определённом состоянию», «максимально реалистичной картине мира». Эта картина, естественно, соответствует модели мира самих авторов, поэтому адекватность данного метода психокоррекции является не только их личным достижением, но и, на мой взгляд, отражает их собственный способ постижения, понимания и отражения реальности. То есть данный психоаналитический метод, по сути, как и любой другой, призван подвести клиента психоанализа к некоему «новому», более жизнеспособному состоянию сознания и бытия. При этом никто не может исключить риск, что разрушение прежней модели мира (в которую входит и представление о себе самом и своих возможностях в этом мире) окажется не совместимым не только с прежним образом жизни и окружением, но и с самой жизнью!

К сожалению, данный, по-своему эффективный психотерапевтический метод, грешит также линейным подходом. Прежде всего, потому, что принципиальная схема процесса жизнедеятельности выглядит примерно так: *картина мира (представления о потенциально значимом) - жизненная позиция – желание – базовые личностные умения с опорой на картину мира (представления об условиях и способах реализации желаемого) – действия.*

Мне представляется, что связи между составляющими и элементами психотерапевтической методики Г. Тимошенко и Е. Леоненко в реальности не линейны, то есть они не образуют однонаправленную последовательность во времени. Они образуют, своего рода, спектр проявлений личности, а каждая составляющая этого спектра также формирует собственный спектр. Их взаимодействие многомерно, поэтому **корректировать психику по большому счёту может только сама жизнь!**

Своего рода, «вершина» психотерапии представлена методикой психотехнолога **Олега Георгиевича Бахтиярова** в книге «Активное сознание». Эта методика претендует на возможность для человека достичь, по выражению автора предисловия к книге, Алексея Ксендзюка, «полной реализации своей способности к **осознанию**». Как отмечает Ксендзюк, данный подход может показаться «сухим, редукционистским, даже

«бесчувственным», и предостерегает от «ловушки ясности», когда сознание кажется большим механизмом». В то же время, он настаивает, что «*суть всякого духовного поиска....., это **Сила** (энергия) сознания, эффективность (безупречность) и намерение*». И для этого «*мы должны в равной степени и чувствовать, и контролировать*».

Тем не менее, процесс превращения «обусловленного сознания в активное» («активное сознание – это преодоление промежуточного статуса человеческого существа, застывшего между обусловленностью внешними стимулами и стабильными формами сознания и внутренней творящей свободой») по методике О.Г. Бахтиярова далеко не прост! На этом пути важны, прежде всего, не слова, а практика и состояния. Но, даже «*пробудив волю и достигнув ясного сознания, мы обретаем средство изображения Истины, но отнюдь не саму Истину*».

О.Г. Бахтияров убеждён, что есть лишь три способа рассмотрения Мира и себя: «*Мир (и человек) как машина; Мир (и человек) как организм; Мир (и человек) как воля. Люди, движения, идеологии различаются по этому критерию. Эти различия – различия «метафизических рас»*. Мир-Машина состоит из частей, он управляется через дискретные элементы психики посредством знаковой среды, языка. Организм – это целостность, которая имеет этапы развития и движется к заложенному природой результату, то есть к смерти. А вот для воли не существует законов, циклов и судеб. Мне же представляется, что различий, как и сходства, между этими мирами, между людьми и системами значительно больше. О некоторых важных критериях оценки, наверное, мы и не догадываемся.

В соответствии с тремя моделями мира О.Г.Бахтияров выделяет и три вида психотехники. *Психотехники механического машинного ряда* строятся по принципу «стимул-реакция» и являются манипулятивными. *Организмические (синэнергетические) психотехники* провоцируют процесс, ведущий к желаемому результату. Они нацелены на личностные изменения (например, это может быть изменение взгляда на мир и на себя, избавление от внутренних конфликтов). При *волевых психотехниках «весь процесс достижения результата находится под полным сознательным контролем*». (Мне же это представляется не столько невозможным, сколь опасным и даже ненужным!). Волевые техники начинаются с выделения *волевого намерения* (имеется в виду «свободный и необусловленный посторонними причинами выбор цели». На мой взгляд, это - утопия, хотя я могу согласиться, что методика О.Г.Бахтиярова может принести пользу, вернее, быть эффективной для достижения некоторых целей. Дальнейший алгоритм *волевой медитации* (например, техники *визуального, аудиального и соматического, тотального не-восприятия*; техники «не-память» и т.п.) здесь не привожу потому, что он – во-первых, сложный и я им не владею. Во-вторых, потому, что результат данной практики («*стимулы замещаются новыми формирующими сознание и поведение реальностями - реальностями волевых намерений и свободного творчества, а социальные отношения власти и подчинения в среде таких*

людей превращаются во взаимодействие свободных и упругих волей») не представляется мне абсолютной ценностью. Данный подход, как мне кажется, продолжает методику перехода от «выявления скрытой природы сознания к последовательному конструированию новых качеств» Г. Гурджиева. Поскольку я предполагаю, что «приобретая, мы обязательно что-то теряем», то не получится ли, что, двигаясь столь упорным и сложным путём, мы утратим главное, хотя и неосознаваемое, в своей жизни?!

Врач-психотерапевт с 20-летним стажем, **А.М. Васютин**, в книге «Психориургия, или психотехника нового поколения» и других работах не только проанализировал историю развития психотерапии (**раздел 3.3**), но и предложил свои методы психокоррекции в любых непростых жизненных условиях (сборник «Саморегуляция NEXT или 8 принципиально-новых способов управления своим организмом»). Кратко изложим их суть. Метод **Психоластик** способен разрушить застойные очаги возбуждения, доминанты в мозге, стереть их, путём простого упражнения - горизонтальных движений глаз, которые образуют своеобразные волны в коре головного мозга и приводят к синхронизации работы полушарий. **Психоскальпель** действует, наоборот, путём создания другой доминанты, «которая «съедает» доминанту боли или спазма». Нужно отвлечь внимание от боли или проблемы и переключить его на другую работу. **Психоякорь** позволяет отрегулировать характер отношения к тем или иным обстоятельствам жизни по типу «якоря», когда одно условие, предъявляемое при саморегуляции к своей психике, как бы тянет другое. Например: «Как только я разогну скрепку – я тут же успокоюсь!» «Психоякорь позволяет с помощью кинестетики связать одно действие с другим. И вынудить организм действовать по запрограммированному сценарию».

Психоматрица А.М. Васютина позволяет человеку ввести в себя позитивную программу, что сопровождается давлением на лоб пальцем или каким-либо тупым предметом до появления небольшой боли. **Психоплеер** позволяет ввести в себя нужную информацию как бы незаметно. **Психорация** усиливает самовнушение с помощью слухового аппарата. **Психолазер** позволяет согласовать воздействия на организм с фазами дыхания, усилив, тем самым, эти воздействия. На фазе вдоха можно высасывать плохую энергию из органов, на фазе выдоха (через рот) – выбрасывать её. **Психосканер** способен «перезаписать» события прошлого, откорректировать «незавершённый геиштальт», то есть прошлое событие, которое остаётся в психике человека активным. Надо изменить к нему отношение. Эта своеобразная «Машина времени» позволяет увидеть разные неприятные и тяжёлые события жизни и придать им иной смысл, окрасить в другие эмоции. «В результате в твоём бессознательном запишется новый вариант этого события». А.М. Васютин предлагает также комбинировать методы самокоррекции между собой, что позволяет резко увеличить энергетику организма.

Анализ психологических систем, представленный в книге **Ноэля Смита** «Психология. Современные системы», иллюстрирует **несовершенство любых современных психологических систем.**

Хочу, прежде всего, отметить, что большинство психологов – не столько сами «психи», сколько, как и бывает с любым человеком вообще, обладают ограниченной рефлексией, зациклены на тех или иных моделях и концепциях мироздания, которые можно отрефлексировать лишь с помощью «внешнего наблюдателя», если таковой найдётся! В этом деле нельзя, кстати, быть слишком серьёзным – необходим элемент непредсказуемости и юмор. Но даже эффективное осознание своих «тупиков» или особенностей не всегда даёт нужные результаты, так как человеческая природа имеет свои ограничения.

Ограниченность человеческой природы, как и ограниченность знания о человеке и мире, не позволяет выстроить совершенную классификацию методов психологии. Н. Смит показывает это в своей книге. Одна из классификаций, которую он предлагает, зиждется на установке **определить источник причинности.** Согласно этой классификации *«мы имеем четыре категории систем: а) органоцентрические – источник причинности заключён в организме; б) энвайроцентрические – источник причинности лежит в окружающей среде; в) социоцентрические – источник причинности находится в социальной группе; г) нецентрические – причинность не имеет какого-либо одного источника, но заключается в отношениях или поле событий».* **Последнее основание деления, с моей точки зрения, во многом соответствует авторскому, спектрально-целостному описанию мира и природы человека.** Но я бы добавила к этому списку – отсутствие причинности вообще.

Конечно, **многие психологические системы всегда рассматривают комплекс причин,** набор которых может быть разнообразным. Например, психолог **А.Ю. Афанасьев** («Синтаксис любви. Типология личности и прогноз парных отношений») рассматривает **четыре главные проявления (функции) любого человека: волю, эмоции, логику, физику.** Поскольку, как он считает, природа не наделяет всеми четырьмя функциями человека равномерно, каждая из них займёт то или иное место в 4-х членной иерархии. Этот психолог полагает, что функция, занявшая первое место в иерархии, – *результативная* (а её главное качество – *избыточность*; это самое сильное проявление нашей натуры, «*козырная карта*» нашего общения с людьми); занявшая второе место – *процессионная* (её главное качество – *нормативность*, поэтому она предстаёт как лучшее наше проявление); третья – тоже *процессионная* (по сути, это наша язва, болезненное место, та функция, которую мы считаем у себя уязвимой); четвёртая – снова *результативная* (эта та функция, которой мы сами придаём малое значение, отмечаем её скудность). В результате взаимодействия 4-х членной иерархии с 4-мя качествами получается 24-членная типология людей. **4 уровня воли** представлены следующей иерархией: *царь* (прирождённый лидер, но не

гибкий); *дворянин* (ему свойственно неприятие диктата и стремление к полноценному диалогу); *мещанин* (тотальная ранимость и неопределённость принадлежности к чему-то); *крепостной* (инфантильная воля без сопротивления). **4 уровня эмоций** А.Ю. Афанасьев описывает так: *романтик; актёр; сухарь; зевака*; **4 уровня логики** представлены рядом: *догматик; ритор; скептик; школяр*. **4 уровня физики** показаны типажам: *собственник; труженик; недотрога; лентяй*.

Далее этот автор развивает сложную теорию взаимоотношений партнёров в зависимости от силы или слабости проявления каждой из четырёх функций. Теория А.Ю. Афанасьева, несомненно, интересная, но, возможно, рассматривает людей весьма предвзято. Каждая личность намного сложнее. Сила проявления каждого качества, на мой взгляд, может меняться не только во времени, с возрастом, но и сильно зависеть от объекта (другая личность), с которым она взаимодействует.

Необходимым для выживания человека в экстремальных условиях мне представляется использование **сочетания сознательных и бессознательных методов регуляции сознания и процессов в организме**. Это не только сочетание разнообразных форм и методов психоанализа, самоанализа с молитвами, мантрами, но и **использование психологических методов, духовных практик в комплексе с оздоровительными методиками, спортом, искусством и даже социальной практикой**. О необходимости на современном этапе психологии и психотерапии наиболее полно **индивидуализировать подход к человеку** и к его жизненному пути, сочетая различные методы описания характера, структуры личности и их взаимодействия с окружающей средой, я уже писала в **разделе 3.3**, где приводится пример аналогичной работы с пациентами психотерапевта П.В. Волкова. О перспективе использования для построения **метатеории и метапрактики «Регуляция полноты жизни»** спектрального подхода будет сказано в **разделе 6**.

Мы хорошо знаем, что помимо **психогенных факторов** воздействия на человека, способных в той или иной степени обуздать стресс (или перепрограммировать состояние сознания), во все времена активно применялись естественные **психофизиологические методы воздействия, как то: голод, холод, физическая нагрузка, физические упражнения**. Все эти факторы, в той или иной степени, являются составляющими **здорового образа жизни**.

Так, например, **голодание** (современное название – РДТ, разгрузочно-диетическая терапия) известно давно. Как справедливо отмечает один из адептов применения РДТ, белорусский врач **Г.А. Войтович**, *«лечебно-профилактическое значение голодания было известно в древнем Египте, Индии, Греции и Риме»*. Любая религиозная и традиционная практика достижения совершенства и изменённых состояний сознания обязательно включала в себя требования ограничения потребления любой пищи,

определённых продуктов питания, посты, а также – правила, методики их реализации. Всем известны и факты отказа от пищи во время болезней, стрессов и *гипобиозов* (зимних и летних спячек) представителей животного мира. И дело не только в том, что в этих условиях организм переходит на *«полноценный внутренний режим питания»*, более экономное расходование энергетических и других резервов организма, но и улучшается биосинтез, нормализуются, восстанавливаются очень многие функции организма и рассасываются новообразования. Зачастую меняется в лучшую сторону функционирование центральной и периферической нервной системы, происходит изменение сознания.

Пионер применения метода РДТ в СССР и России, профессор **Ю.С. Николаев** (это название лечебному голоданию он дал в 1963 году), изначально наблюдал его благотворное воздействие на больных шизофренией, которые в состоянии ступора отказывались от еды. Он задумался о том, не является ли естественное голодание защитной реакцией организма. Потребовалось много сил и упорства для того, чтобы внедрить метод РДТ в психиатрическую и терапевтическую практику. Ю.С. Николаев показал, что **РДТ, добровольное голодание – это «терапевтический стресс»**, который обладает успокаивающим, гармонизирующим и стимулирующим воздействием на психику и весь организм человека.

В наши задачи не входит анализировать успехи применения данного метода во врачебной и повседневной практике, как и перечислять факторы его воздействия на человеческий организм. Тем не менее, мне также приходилось не раз применять голодание и другие диетические приёмы с терапевтическими и психологическими целями. В некоторых случаях ограничения даются легко, в других – проходят сложно и противоречиво. Иногда голодать несложно в обычных условиях работы и жизни, в других – можно лишь в изоляции и при постельном режиме. В любом случае, при этом происходит изменение сознания: человек, с одной стороны, как бы обособляется от окружающего мира, заворачивается в свой кокон; отрывается от многих привычных вещей, обрывает многие связи, перестраивает их. Иногда на начальном этапе наблюдается апатия и спад жизненной активности; с другой стороны, человек впадает в эйфорию, восторженность, подвержен повышенной возбудимости; может существенно повышаться умственная и даже физическая работоспособность. У человека может проявиться чувствительность к слабым энерго-информационным воздействиям, полям дальнего действия, могут открыться необычные способности.

Нечто подобное происходит и при воздействии холода, при стимулировании себя физическими нагрузками и специальными упражнениями (например, дыхательными). Всё это подробно описано в специальной литературе, которая в настоящее время доступна каждому. Русский подвижник **Порфирий Корнеевич Иванов** красноречиво выразил

суть подобной практики в своей «Детке», а слово **«Принимай!»** он адресовал к многочисленным «деструктивным» факторам окружающей среды.

Тем не менее, официальная наука и медицинская, психологическая практика не всегда охотно используют элементы голодания, закаливания. Они не применяют в полной мере опыт работы и достижения профессора Ю.С. Николаева, К.П. Бутейко, Г.С. Шаталовой, Г.А. Войтовича, П. Брэгга, Г. Шелтона, П.К. Иванова и многих других.

А.В. Фалеев в книге «Ошибки системы Малахова», критикуя пропагандируемые им методы оздоровления и их абсолютизацию, видит причину здоровья Г.П. Малахова в его образе жизни. Ведь Малахов включил в свою формулу здоровья: положительный настрой сознания; 5-7 дыхательных циклов в минуту; натуральное и не избыточное питание, хороший стул; чистую кожу; хороший иммунитет; гибкие движения, хорошую осанку. **А.В. Фалеев считает основной причиной болезней человека то, что здоровье стоит у него не на первом месте. Всё в жизни человека определяется его Образом Будущего, Целью.** Образ-Цель может вовсе отсутствовать, либо принимать уродливые формы – типа стремления к деньгам. (Я с этим не согласна, так как «причина» здоровья и болезни всегда комплексная).

Критикуя теорию «кармы» Г.П. Малахова, А.В. Фалеев отрицает выбранный им путь самоистязания, сознательный контроль над страданием. Он считает, что страдание – абсолютно неестественное для человека состояние. Все естественные действия ведут к тому, чтобы человеку было хорошо. И только коверкая природу, человек делает себе неприятное. А.В. Фалеев отмечает также, что в соответствии с убеждениями буддистов, *«желание избавиться от несчастья есть сама по себе страсть и потому ведёт к появлению кармы»*. А с точки зрения христианства ожидание наказания есть грех. Он советует выбросить из головы понятие «кармы» и совершать поступки, ведущие к счастью.

В глобальных многолетних исследованиях американских врачей в конце 1990 годов было показано, что 75% болезней связаны с психоневротической причиной, и лишь 25% не имеют связи с психикой. Вещества, выделяемые нервными клетками, могут напрямую воздействовать на клетки иммунной системы. Неумение противостоять хроническим стрессам увеличивает риск онкологических заболеваний в 6-8 раз, ишемической болезни сердца, гипертонии, язвенной болезни желудка в 4-5 раз, обычной простуды – в 3-4 раза. **На сегодняшний день 40% на селе и 75% в городе обращений в клинику – люди с неврозами, в основе которых лежат хронические стрессы.** Фалеев выделяет три фазы **неврастении**. Первая фаза – неумение отличать главное от второстепенного (И.П. Павлов называл её *«уравнительной фазой»*). Вторая фаза – *«парадоксальная»*, при которой человек не в силах реагировать на серьёзные проблемы, поэтому срывается на мелочи, что со стороны кажется

парадоксом. Третья фаза - «*ультрапарадоксальная*», фаза абсолютной усталости. Предполагается, что уровень смертности от суицидов к 2020 году превысит показатели смертности от рака. **Поэтому основная задача сейчас – повысить уровень психологических знаний.**

А.В. Фалеев рассматривает **основные иллюзии**, свойственные человеку. Это он называет *анатомией сознания*. Это *иллюзия опасности*. «*Страх – это всегда прогноз. Страх – это всегда попытка заглянуть в будущее*». С детства учат бояться, а не поведению во время опасности. Фалеев предлагает переживать неприятности по мере их поступления, так как никто не знает своего будущего. (Мне кажется, что в этом случае исчезает необходимость учить поведению во время опасности, да и не ясно, какие из опасностей считать реальными?) Любая незавершённая ситуация - это стопроцентный стресс. Важно не формальное завершение дела, а ощущение завершённости. *Иллюзия счастья* чаще всего связана с какими-то будущими событиями, а надо уметь довольствоваться настоящим. *Иллюзия страдания* закладывается в раннем детстве. Ребёнок привыкает к роли жертвы. За любым страданием, считает этот автор, скрываются «*всего три вещи: страх, упрёк самому себе и боль*». Боль надо просто перетерпеть. *Иллюзия взаимопонимания* строится на неправильном образе друг друга, поэтому очень важно прояснять свою позицию и позволять другому человеку быть другим. В *анатомии подсознания* А.В. Фалеев выделяет **управление мышцами** и **управление внутренними органами**. Он предлагает управление эмоциями путём «*расслабление через напряжение*» мышц, а также – через дыхание. **Управление своей психикой** А.В. Фалеев выстраивает через **управление привычками** (например, через «*положительное подкрепление*», то есть после введения чего-то нового надо успокоить подсознание чем-то приятным), а также – **управление доминантами**. Вредные привычки чаще всего возникают в результате «*удовольствия от избегания*». Положительное подкрепление должно быть своевременным. Отменив старую реакцию, надо тут же заменить её новой. То есть первое правило – начать реагировать на прежний раздражитель противоположным образом. Так как отрицательная эмоция связана с мышечным напряжением, её нельзя снять физической нагрузкой – от неё стресс будет лишь возрастать. При встрече с привычной негативной эмоцией моделируйте её иначе, не слушая доводов разума «*раскрутить её по полной*».

Управление доминантами. Если они естественные, то необходимо довести их до логического конца. Вредные доминанты могут искореняться «*методом размывания доминант*», то есть увеличением количества желаний, которые будут отнимать энергию доминанты. Если активно не заниматься анализом своих привычек, то подсознание побеждает, подсовывая нам стабильность. Она может выражаться, например, через *трудоголию* или *невроз борьбы*, или *невроз страдания*, чтобы привлечь к себе как можно больше внимания. Чувство несвободы может сниматься и *наркоманией*, *неврозом страсти*.

Страх можно преодолевать, а не сбегать от него. Прежде всего, надо расслабить мышцы и начать спокойно дышать; перевести внимание на внешний мир. А затем надо призвать фактор, которого так боишься (например, если боишься умереть, то ложись на диван и призывай смерть).

А.В. Фалеев предлагает активнее использовать самоподкрепление, аутотренинг, самовнушение, молитвы и заговоры.

Человек не может без общения, но подсознание подсовывает ему ловушку – *«поиск «идеального человека»*. *«Одиночество – это конфликт подсознания, желающего жить в коллективе, и сознания, ищущего идеальных отношений»*. *«Повлиять на подсознание можно двумя путями: первый путь – через создание привычек, методом положительных подкреплений; второй путь – через возбуждение доминанты, методом создания ярких образов»*.

Спорт, если нагрузки его не чрезмерные и он, действительно, привлекает человека, также **является способом преодоления стресса**. Хотя профессиональный спорт зачастую, наоборот, создаёт как физические, так и психические нагрузки, не способствующие оздоровлению души и тела. Но об этом надо вести отдельный разговор (проблема рассмотрена в книге И.С. Бреслава, Л.А. Брянцевой «Резервы и рекорды нашего организма», в работах Н.А. Агаждания и А.Ю. Каткова).

Необходимо сказать и об **искусстве**, как эффективном средстве восстановления резервов организма, гармонизации энергетики и преобразования сознания. Литература и живопись, кино и театр не только отвлекают, но и увлекают, позволяют «проработать» разнообразные внутренние противоречия, комплексы и внешние конфликты. Танцы и хоровое пение сближают людей и дают массу положительных эмоций. Но всё это надо также рассматривать отдельно. Коснёмся лишь благотворного влияния музыки, о чём, конечно, можно и поспорить, так как классическая музыка на некоторых действует раздражающе, повергает в уныние. Для достижения положительного эффекта её надо знать и любить. То же можно сказать и про церковное пение, которое на некоторых наводит тоску. Восточную музыку, как и колокольный звон, многие считают целительными, но другим и они не созвучны. В любом случае **необходим индивидуальный подход с учётом культурных традиций, воспитания, этапа развития личности и сознания, состояния организма**.

Есть и современные примеры музыкального творчества, дающие уникальный оздоровительный эффект. **Леонид Тимошенко**, бывший учёный-астрофизик, уже более 20 лет сочиняет и успешно исполняет на различных концертных площадках в разных городах мира свою уникальную музыку (подтверждение её благотворного воздействия даже на очень больных людей можно найти в его брошюре «Сверхбыстрые эффекты оздоровления уникальной музыкой»). Л.Тимошенко пишет: *«Музыка – прорыв в сферы тонких непроявленных миров. Она решает колоссальную задачу как*

многопрофильный, многоплановый универсальный язык – некая структура на уровне мыслеформ. Войдя в человека, сжатая в ней информация раскрывается, подобно цветку».

Музыка Л. Тимошенко объединяет различные пласты музыкальной культуры: от древних напевов до мощных симфонических картин; от имитации «неземных» звуков до всевозможных шумовых эффектов. Оздоровительный эффект музыки Л. Тимошенко был обнаружен ещё в 90-е годы; он проверялся различными исследовательскими группами, что даёт возможность её автору утверждать: *«эта музыка уникальна и содержит информационный банк данных, позволяющий изменять работу живого организма на клеточном уровне, и масштабно воздействовать на окружающую среду».* Л.Тимошенко была предложена также *тактильная музыкальная терапия* - путём передачи музыкальных вибраций на тело, кожу, на акупунктурные точки и каналы, то есть он использует сочетание слухового и тактильного восприятия музыки. Он пишет: *«...моя музыка даёт слушателям: мощный положительный жизненный настрой, открывает творческие способности взрослых и детей, заставляет мыслить многомерными категориями, улучшает настроение, снимает синдром апатии и недовольства, оказывает психологическую поддержку в сложном динамическом мире современной цивилизации».*

Имеет смысл упомянуть ещё один современный, на мой взгляд, уникальный и многомерный метод гармонизации человека на основе пульсирующего биополя человека, **«Дуплекс-сфера»**, который разработал врач-психотерапевт **М.Л. Перепелицын**. Этот метод подробно рассмотрен в его книге **«Философский камень»** (вышла в свет в 1990 году), после чего он написал и издал ещё несколько книг (в частности, **«Аналоговые системы»** и **«Возвращение фараона»**). Много лет М.Л. Перепелицын обучает своей методике разных людей, помогает им как психотерапевт и врач с большим опытом работы.

Метод **«Дуплекс-сфера»** не прост, хотя он начинается с умения концентрировать внимание поочерёдно на основных энергетических центрах (чакрах) человека (идя в начале снизу вверх, от копчика до макушки, а затем – сверху вниз). При каждой концентрации задействованы: цветовые, звуковые, тактильные ощущения. Затем необходимо перейти к воображаемой сфере, в которую вписан от копчика до макушки сам человек; к этой сфере мысленно надстраивается от макушки вертикально вверх вторая сфера, в которую вписан перевёрнутый воображаемый **«двойник»** человека (таким образом получается, своего рода, **«дуплекс-сфера»**). После последовательной концентрации на реальных чакрах, идет отработка семи сфер, образованных последовательным соединением аналогичных чакр человека с чакрами воображаемого **«двойника»**. Затем осуществляется ещё более сложная психотехника, основанная на спиральных соединениях различных энергетических центров человека и центров его воображаемого **«двойника»**.

Эту (весьма сложную методику) М.Л.Перепелицын постоянно развивает и совершенствует, усложняет её, что создаёт проблемы её освоения даже для опытных последователей. Тем не менее, мне представляется, что метод «Дуплекс-сфера», как интегральная форма аутотренинга, может эффективно помогать людям, оказавшимся в условиях вынужденной изоляции (в тюрьме и на больничной койке), так как она мысленно моделирует различные психические состояния и процессы перемещения во времени и пространстве. Более того, возможно, модель «Дуплекс-сфера» довольно адекватно может отражать неоднородность как внутреннего мира человека, так и Единого Пространства Жизни, его геометрию, отвечает структуре мроздания в целом. Применение этой модели на вербальном уровне с использованием «Спектральной логики» В.П. Грибашёва будет отчасти показано в **разделе 6**.

Большим подспорьем для неблагополучных людей (тяжело больных, прошедших через места заключения или потерявших самых дорогих и близких людей), на мой взгляд, являются работы психологов и психиатров, обучающих грамотному, оптимальному **прохождению психических и физиологических кризисов**. Если З.Фрейд интерпретировал психический кризис во многом как конфликт биологической и социальной составляющих бытия человека, сознательного и бессознательного плана личности, то К.Г.Юнг делал акцент на социальных факторах формирования личности и воздействии на человека коллективного бессознательного, на его *архетипах*, как неких базовых представлениях о реальности.

Богатый арсенал средств преодоления экстремальных психических состояний, которые, зачастую, бывают связаны с «духовным кризисом», но которые можно использовать и при преодолении любого стресса, приводят в своих книгах **специалисты по трансперсональной психологии Кристина и Станислав Гроф**. Как отмечается в предисловии к их сборнику «Духовный кризис»: *«К сожалению, современная психиатрия не делает различия между такими эпизодами и психическими заболеваниями. В результате кризисы преобразования нередко подавляются с использованием стандартных мер психической помощи, фармакологических препаратов и даже госпитализации»*. Тем не менее, многие кризисные состояния, прежде всего, указывают на то, *«что жизнь дошла до той точки, где становится очевидным /как я думаю, не всегда!/, что старые способы жизни более не работают и их пора изменить»*, а *«содержание бессознательного начинает прорываться в сознание»*. *«Содержание и глубина этого прорыва коррелируется с развитием невротических и психических явлений. Результирующая ситуация представляет собой кризис или даже катастрофу, но также и великую возможность»*. В своих книгах эти авторы приводят многочисленные **методики, облегчающие прохождение духовных кризисов**.

Спусковым крючком кризиса является то или иное событие жизни: болезнь, несчастный случай, операция, физическое или психическое

истощение организма, отсутствие сна, сексуальные впечатления и сильные психические переживания, связанные с потерями близких существ. Кризис может быть связан также с возрастными физическими и психическими изменениями, с изменением того или иного социального статуса и ролей. Причиной критических состояний может быть употребление алкоголя или психоделиков, даже увлечение различными духовными и психологическими практиками, вовлечение в те или иные формы медитации. **В любом случае имеет смысл при этом говорить о стрессе и изменённом состоянии сознания. Состояния кризиса, как стресса, сопровождаются разными переживаниями и явлениями.** В разделе 2 мы уже рассматривали многие состояния и явления, присущие стрессу. К. и С. Гроф отмечают такие явления, как: интенсивные эмоции (положительные и отрицательные), видения и различные изменения восприятия, непривычные мыслительные процессы, соматические симптомы – от дрожи до чувства удушья. Они делят подобные явления на три основные группы: 1) связанные с историей жизни человека - *биографическая* категория; 2) переживания, сосредоточенные на проблемах смерти и возрождения - *околородовые*, так как они, повидимому, связаны с травмой биологического рождения; 3) *надличностные* переживания, поскольку они выходят за рамки обычного человеческого опыта и тесно связаны с коллективным опытом человечества и с бессознательным. Надличностные переживания могут проявляться, например, как связь или отождествление с различными формами жизни и даже с неорганическими процессами (например, с субатомными явлениями).

С. и К. Гроф приводят перечень «*наиболее важных разновидностей «духовного кризиса»*». Это: 1. Шаманский кризис (кульминацией является переживание смерти и расчленения тела, за которыми следует восхождение в небесные сферы). 2. Пробуждение Кундалини, то есть творческой космической энергии (сопровождается ощущениями потоков энергии в теле, спазмами, дрожью и сильными эмоциями радости, восторга). 3. Эпизоды сознания единства («*пиковые переживания*», сопровождающиеся переживаниями растворения границ тела и чувством единства со всей Вселенной). 4. Психологическое обновление через возвращение к центру (часто сопровождается ощущением космической битвы между силами Добра и Зла, Света и Тьмы; в результате, может возникнуть представление об идеальном будущем, новом мире, управляемом любовью и справедливостью). 5. Кризис психического раскрытия (возникновение особых качеств человека – ясновидения, предвидения будущего, мысленного перемещения в пространстве и т.п.). 6. Переживание «*прошлых жизней*». 7. Общение с духами-проводниками и контактёрство (передаваемая информация может быть иногда очень точной). 8. Околосмертные переживания (описаны во многих книгах, например, Р. Моуди). 9. Переживания близких контактов с НЛЮ (их описания есть также в книгах Вадима Черноброва и И. Царёва). 10. Состояния одержимости (сопровождается ощущениями, что психика и тело захвачены и

контролируются чужеродными сущностями или энергиями; психотерапевтические сеансы, снимающие эти состояния, напоминают экзерцисы католической церкви и изгнание бесов православной церковью, сопровождаются страшными криками, судорогами, рвотой и т.п.).

Люди, подверженные тем или иным формам кризиса, зачастую чувствуют себя изгоями, попадают в ловушку полной изоляции, одиночества, не решаются обратиться за помощью даже в церковь. А **многообразие форм кризиса** предполагает необходимость поиска наиболее адекватной школы или системы содействия его прохождению, так как **любой социальный институт или учитель** (религиозная конфессия, психологический пункт, психбольница или хоспис, мастер йоги, дзэна или дао, экстрасенс) **предложит собственную интерпретацию происходящего и окажет помощь с позиции своей модели мира.**

Вот лишь некоторые выводы известного и разнопланового врача, психолога и писателя **Владимира Леви** (книга «Искусство быть собой. Индивидуальная психотехника»). *«Не разделяю людей на нормальных и ненормальных... Не знаю ещё, что такое истинная, безусловная, не административная норма. Люди, кажущиеся нормальными мне, - как раз те, кто сомневается в своей нормальности, не чужой».* Леви указывает на то, что в жизни существует, своего рода *«Закон сохранения (материи, энергии, энтропии, добра, зла, информации, духа...) лишь в разных обличьях».* То есть, овладевая собой в одних аспектах, решая одни проблемы, человек неизбежно становится перед лицом проблем новых. *«На всякий добрый совет нужен ещё десяток, как его выполнить... Помогать другим несравненно легче, чем помогать самому себе».* *«Панацеи нет и не будет /хотя спрос на неё всегда есть/... Нельзя вылечить от ограниченности ограниченностью... Закрываясь от сквозняка жизни – задохнёшься, протухнешь... И вряд ли необходимо, чтобы человек всегда владел собой сто процентно. Иногда Кто-то или Что-то должно владеть нами».* Более того: *«Можно сказать, что живём мы насильственной жизнью: так мало зависит от нашей воли то главное, что поддерживает наше существование».* Как бы в подтверждение «спектральной логики» В. Леви отмечает, что хотя *«особенность подсознания – смещать вероятность события в зависимости от его значимости»*, наиболее угрожающие события, наоборот, вытесняются из подсознания, *«неотвратимая угроза непостижимым образом игнорируется...».* Кроме того, *«иерархия ценностей и иерархия чувств по конкретным поводам – не согласуется. Как-то поменялись местами верхи и низы. И где-то нет логики».* **«Припомни: неподвижность есть завершённый Взрыв, прозревший и познавший свой Предел».**

Как пишут Грофы, пройдя необычные состояния, иногда подобные безумию и далеко не всегда связанные с положительными эмоциями (возможны тяжёлые переживания чувства вины, проклятия, ненависти и агрессии), люди выходят из них с возросшим чувством благополучия и *«более высоким уровнем функционирования в повседневной жизни»* (хотя,

конечно, может быть и наоборот). В любом случае **человеческая психика имеет доступ к самым разнообразным и уникальным состояниям сознания**, как бы мы их ни называли: *бессознательное* (по Фрейду), *архетипы* (по Юнгу), *космическое сознание* (по Бэкку), *изменённые состояния сознания* (по Лилли, Тарту и трансперсональным психологам). Наша психика, память и мозг содержат информацию, намного превышающую ту, которую человек может расценивать как собственный запас знаний и опыта.

Конечно, сам процесс разрушения старого часто настолько ужасен и труден, что на него может не хватить ни жизненной силы, ни адаптационного резерва организма, ни желания, решимости погрузиться в процесс полностью. Если быть честным до конца, то надо признать, что **любые изменения и трансформации сами по себе являются угрозой не только насущному существованию, но и самой жизни**. И хотя смерть, с точки зрения многих религиозных и философских концепций и представлений, не столько неизбежна, сколь необходима для дальнейшей трансформации, для развития души, для дальнейшего преображения и воскрешения, для обеспечения вечности жизни во Вселенной, она не может не пугать людей, даже достигших святости. Так как **подобная трансформация - это, прежде всего, неизвестность и насилие над волей и нынешней жизнью индивида**. Тем не менее, человек почти всегда не властен, не свободен в своём выборе условий и обстоятельств жизни, вынужден принимать вызов жизни и её логику, осуществлять сложнейшую трансформацию своей психики, включая интеллект и модель мира, представление о реальности.

Более того, вновь выскажу одну, возможно, с трудом воспринимаемую теми, кто твёрдо верит в линейную направленность эволюции и развития человека, мысль: **приобретая некие свойства, эволюционирующий объект что-то обязательно утрачивает**. В этом проявляется закон сохранения энергии и это, наверное, является условием вечности жизни.

Поэтому, **мы должны рассматривать душевный кризис с двойственных позиций: как угрозу, и как шанс, новую возможность**. Не зря *«китайская пиктограмма, символизирующая кризис, ... состоит из двух основных знаков, или радикалов, один из которых означает «опасность», а другой - «возможность»*. Различным методикам прохождения кризисов и посвящена книга С. И. К. Гроф.

Если современная психиатрия даже духовный опыт святых подвижников, как и любой мистицизм (включая переживание чувства единства со Вселенной, «космическое сознание» или «сверхценные идеи», не говоря уж о шаманской и экстрасенсорной, практике), рассматривает как отклонение от нормы, психическую болезнь, психоз, а психология любую своеобразную их интерпретацию квалифицирует как «магическое мышление», многие люди так или иначе приобщаются к многообразным

формам духовной жизни и её необычным феноменам, воспринимают личные переживания, изменённые состояния сознания как особую ценность жизни.

Во все времена и у всех народов были школы и учителя, под руководством которых люди овладевали специальными навыками прохождения и преодоления психических кризисов, либо получали от них квалифицированную помощь и консультации, которые в наши дни стали прерогативой психологов, психотерапевтов. Кристина и Станислав Гроф в книге «Духовный кризис», приводят выдержки из разнообразных работ психологов, психиатров и других мастеров, накопивших бесценный опыт преодоления кризисов, стрессовых ситуаций и выживания в сложных жизненных ситуациях. (Выдержки из рассмотрения ими разных методик содержат повторения уже изложенного материала).

Так, например, итальянский психиатр и психотерапевт **Роберто Ассаджиоли** *«сформулировал принцип психосинтеза, своей собственной теории и практики терапии и самопознания. Её основной постулат состоял в том, что любой индивидуум находится в постоянном процессе личностного развития, реализуя свой скрытый потенциал»*. Терапевтический процесс **психосинтеза** включал в себя четыре стадии. На первой клиент узнавал о различных элементах своей личности, которые до сих пор были скрыты от его сознания. На второй стадии он старался освободиться от их психического влияния (Ассаджиоли называл это *«разотождествлением»*). Затем он обнаруживал свой психический центр и осуществлял процесс интеграции различных субличностей вокруг него. На самом деле, конечно, не происходило полного освобождения от нежелательных частей личности, но открывались новые перспективы и составляющие психики, а жизнь наполнялась новым смыслом и целью. Процесс преобразования не был гладким, а сопровождался чередованием *«света и тьмы»*. В этом процессе возникала опасность, что человек, увлекшись задачей преобразования, слишком отгораживался от внешнего мира и повседневных проблем. Могло происходить также насильственное сдерживание или подавление агрессивных, сексуальных или других влечений, либо, наоборот, их бесконтрольное проявление. Поток сверхсознательной энергии, возникающий в результате преобразования личности, мог слабо контролироваться и рассеяться в лихорадочном возбуждении, либо, наоборот, *«удерживаться в латентном состоянии»*. В процессе преобразующей личности деятельности Ассаджиоли старался научить человека пониманию себя и контролю над собственными проявлениями и энергиями, сделать любое развитие более гармоничным. Он стремился создать для человека состояние *«самореализации»*, как *«состояние радости, безмятежности, внутренней уверенности, ощущения спокойной силы, ясного понимания и любви»*. Он был убеждён, что *«в своих высших аспектах – это реализация сущностного Бытия, соединения и отождествления с Универсальной жизнью»*.

Шотландский психиатр **Р.Д. Лэйнг**, к опыту которого также обращаются К. и С. Гроф в своей книге, рассматривал психозы, прежде всего, как следствие **нарушения структур человеческого общения**. Он считал, что *«душевно здоровые» люди в действительности не являются здоровыми, а психотики не столь безумны, как это кажется*. У психотиков весь жизненный опыт как бы расщеплён, у них неудовлетворительная связь, как с окружением, так и с самостью, поэтому они уходят от реальности в мир фантазии. Он утверждал, что *«когда глубинная основа нашего мира оказывается под вопросом, мы бежим к разным норам в земле; мы убегаем в роли, статусы, идентичности, межличностные отношения»*. А нужно стремиться к прорыву, который он связывал с состоянием *«архетипического проводника Божественной силы»*.

Калифорнийский психиатр и аналитик **Джон Уэйр Пери**, опыт которого также представлен в книге «Духовный кризис», рассматривая процесс обновления психики, отмечает **неизбежность прохождения через глубочайшие состояния регресса** – вплоть до ощущения масштабного разрушения и первозданного хаоса. Многие противоположности бытия и человеческой натуры как бы объединяются в противостоянии. Он убеждён, что *«по своей природе архетипический центр (Самость) подвержен циклам рождения, смерти и воскрешения. Люди древности...понимали это, однако это стало чуждым для современного человека, который очарован линейным прогрессом...»*. Для управления процессом обновления психики он создал интернат «Диабазис», в котором как клиенты, так и персонал, находились в предельно доверительных отношениях друг к другу.

Уникальный специалист в области шаманизма **Холджер Колвейт** в фрагменте книги, представленном К. и С. Гроф, утверждает: *«Болезнь – это зов к самореализации, к саморазвитию, а в экстремальных случаях...-разновидность шаманской инициации»*. *«Травматический шок может вызывать крушение психических структур, после чего из руин обыденного сознания начинает прорастать более тонкая и паранормальная чувствительность...фундаментальным изменением является скачок от трёхмерного к многомерному восприятию и опыту»*.

Психиатр и офтальмолог **Ли Саннелла** в сборнике «Духовный кризис» раскрывает йоговские представления о **пробуждении Кундалини**. По его трактовке, Кундалини, как энергия, обычно находящаяся у основания позвоночника, в начале поднимается от ступней по ногам и позвоночнику к голове, но затем спускается вниз по лицу и через горло завершает своё движение в брюшном отделе. Процесс этот бывает иногда очень тяжёлым. Особенно, когда ему сопротивляются.

«Жизнь «ни тут, ни там», в сфере незнания и неопределённости», которая возникает, в частности, в форме общения с НЛЮ, как считает исследователь подобных явлений **Кейт Томсон**, *«может сделать доступными новые прозрения, новые способы «построения реальности»*,

хотя «опыт встречи с НЛО может способствовать «демонтажу культуры».

Исследуя разнообразные ловушки и трудности на духовном пути, психолог и монах **Джек Корнфилд**, честно предупреждает «о демонах, которые проявляются, когда человек уходит в пустыню, чтобы стать отшельником и предаваться медитативной практике. Это демоны гордыни, демоны страха, демоны жажды, приходящий в полдень демон сна и др.». Есть и более коварные ловушки – привязанностей, ложного просветления. Поэтому он советует вообще не начинать идти духовным путём. Опыт работы с разными желаниями состоит не в том, чтобы осуждать их, а в том, чтобы обращать внимание на состояние ума, связанное с желанием, смотреть на него. Так же нужно работать с гневом и другими эмоциями. Одним из способов «борьбы» с затруднением заключается в том, чтобы «*просто позволять ему идти своим путём*» или «*позволить ему быть*». Это первый шаг. Второй шаг, если мы не способны позволить чему-то просто быть, состоит в сублимации, что «*означает взять энергию своего затруднения и преобразовать её внутренне или внешне*» (например, пойти и нарубить дров). Третий способ заключается в подавлении, которое иногда может быть полезным (то есть можно на время оставить без внимания или подавить особенно трудные энергии). Ещё одним способом работы с затруднениями является изучение их с помощью воображения и осторожное их «отреагирование» (у психологов называется это «*действовать по первому побуждению*»), в том числе и в воображении. Пятый, тантрический способ, - «отреагирование состояние ума», то есть реакция на затруднение в полном сознании и с особой внимательностью.

Джек Корнфилд рассматривает тип затруднений, связанных с неспособностью принять решение. Одна из причин этого – дезориентация, при которой внимание обращается на разные предметы. Кроме того, **духовная практика может подрывать мотивации, связанные с миром.** Кроме того, при большой сосредоточенности мыслительные процессы останавливаются. Может быть и так, что ум входит в состояние, при котором он «*ни стремится к приятному, ни противится неприятному*», что также мешает принимать решения. Поэтому в некоторых случаях необходимо развивать «*заземлённость*», понимая, что мы – лишь ограниченные существа, живущие в физической реальности. **Есть опасность для некоторых людей использовать духовную практику как средство бегства от реальности, как способ отказа или подавления своей жизни.** «*Мы боимся мира, боимся полноты жизни, боимся отношений с другими, боимся работы...*». И хотя в результате медитативной практики должны возникнуть качества «*любящей доброты*», ближайшим врагом их является привязанность и жалость, как и безразличие.

Рассматривая «экстаз», как проявление духовного опыта, Д. Корнфилд различает пять его уровней: 1) физический (дрожь и высвобождение энергии); 2) изменения восприятия; 3) высвобождение

сильных эмоций (отчаяния, восторга, печали, страха и других); 4) видение прошлых жизней; 5) раскрытие органов чувств, включая чакры. По мере того, как мир расширяется, углубляется перед нами и растворяется, может возникать чувство тревоги, ужаса и глубокой печали. Вот такой, этот непростой «духовный путь»!

О его ловушках повествует нам также Рам Дасс. Среди них, в частности, стремление к мессианству. **Духовный путь может и поймать своим методом, но если он действительно работает, то должен исчерпать и разрушить сам себя**, поскольку *«духовность умирает, превращаясь в вас самого»*. Как говорил Махатма Ганди: *«Когда человек теряет себя, он немедленно находит себя в служении всему живущему»*. И всё же «внутренний свидетель» остаётся.

Поддержка людей, находящихся в духовном кризисе, должна быть профессиональной, - убеждены С. и К. Гроф. При этом, как свидетельствует в их сборнике Рам Дасс, состояние сопровождающего даже тяжело больного СПИДом и страдающего, должно быть, по возможности, спокойным и радостным. *«Для меня это почти неразрешимый парадокс, - пишет он, - но это и есть настоящая помощь. Если вы позволяете страданию захватить себя, вы просто усугубляете чужую рану»*. На мой взгляд, этот парадокс объяснить просто. Ведь страдающего человека надо перевести в другое состояние, более равновесное и благополучное. И сделать это может лишь тот, кто сам находится в таком состоянии или может его генерировать в степени, способной вовлечь в своё состояние и другого. Важно также, *«чтобы человек, находящийся в кризисе, и тот, кто ему помогает, разделяли определённые базовые концепции»* (я бы сказала, придерживались сходных «моделей мира»). При этом, Грофы выделяют **две основные стратегии поддержки**: использовать подходы, облегчающие развитие процесса и содействующие его оздоровительному потенциалу; или использовать разнообразные меры ослабления и замедления процесса. Они описывают также ряд техник, облегчающих и ускоряющих процесс трансформации. К *мягким техникам* они относят различные типы медитаций, групповое произнесение мантр и другие формы духовной практики. Более радикальный подход состоит в создании ситуаций, в которых человек может погрузиться в себя и позволить полную свободу выражения энергий и эмоций – плакать, кричать, трястись, двигаться всем телом. Могут использоваться также различные формы работы и физической нагрузки, плавание, бег, творчество и умственная деятельность (рисование, танцы, ведение дневника), работа со сновидениями. Может применяться акупунктура, массаж, работа с телом и воображением, *«холоotropное дыхание»*, которое выводит *«на уровень сознания важный бессознательный материал»*. В качестве замедляющих процесс мер могут использоваться тёплые ванны, простая работа по дому; необходимо также избегать сложных общественных ситуаций, многолюдных шумных обществ и громкой музыки; могут использоваться слабые транквилизаторы; помогают и небольшие дозы алкоголя. Если кризис

приобретает саморазрушительные или агрессивные тенденции, психотерапевтическая работа может быть продолжена лишь при условии круглосуточного наблюдения в специализированных учреждениях. К сожалению, на современном этапе развития психотерапии в этих случаях используются традиционные способы подавления личности.

«*Сеть поддержки в духовном кризисе (SEN)*» была предложена в 1980 году Женен Прево и Рассом Парк из Калифорнии. Она сочетает большое разнообразие методов психиатрии. Одна из форм работы сети – выслушивание рассказов людей, переживших особый психический опыт. Используются также лекционные и практические занятия с людьми. *SEN* работает не только как «телефон доверия», но и как «социальная диспетчерская».

В сборник Грофов включена статья психиатров **Б.Грейсона и Б. Харрис** о консультировании людей, переживших околосмертный опыт (ОСО). *Танатология*, то есть наука о смерти, – сравнительно молодая наука, хотя все самые древние религиозные и философские традиции (йога, буддизм, христианство) имеют свои «методики» перехода в «загробный мир». Большинство людей, переживших опыт умирания, испытывают сильные переживания, которые невольно отделяют их от людей, не имеющих такого опыта. То есть возникают серьёзные социальные и эмоциональные проблемы (например, озлобленность и депрессия, нежелание возвращаться в физический мир). Иногда человеку, пережившему необычный духовный опыт, не с кем поделиться своими впечатлениями, а *«те части эго, которые, возможно, «умерли» во время ОСО, нуждаются в оплакивании»*. Некоторые, пережившие ОСО, *«чувствуют себя во власти «высшей силы»*, испытывают трудности в повседневной жизни, в которой они должны обрести новый жизненный стиль и найти новые роли.

Своеобразный метод преображения психики был разработан калифорнийским психологом и актёром **Полом Ребилло**. Он заключается в **психодраме** своего рода, посредством которой человек может погрузиться и проиграть *«мифологические слои психики»*. Данный метод (он назвал его *«Путешествие героя»*), во многом, восходит к ритуальной драме Древней Греции, к практике древних и современных мистерий посвящения, которая всегда осуществляется по определённой карте, следует определённому сюжету. Он включает в себя этапы: 1) *зов*, на котором герой должен разобраться в своей жизни, встретить помощников и *«духов-проводников»*; 2) *противоборство со стражем*, то есть внутреннее сопротивление, эмоциональное переживание противоборства в себе *«героя»* и *«демона»*. Дальнейший путь героя состоит из *«точно отмеренных испытаний»*, которые позволяют в итоге создать более широкую основу для самореализации. **«Любые изменения требуют прохождения через хаос»**. Прежние структуры и формы разрушаются, выстраиваются новые.

Не известно, существует ли фундаментальное, единое для всех или для большинства психических и духовных практик, мистическое переживание. Несомненно лишь одно: обычный **человек воспринимает и контролирует сознанием лишь малую часть окружающего мира**, поэтому во всех системах представления о мире мы сталкиваемся с образами глубинного бессознательного, которое в йоге и в буддизме описано с потрясающей «разрешающей способностью».

При этом для перехода в те или иные внутренние пространства и состояния сознания необходимо знание очень сложных обрядов и ритуалов, а также – **«технологий трансценденции»**. Трансперсональные психологи в книге «Пути за пределы «Эго» выделяют шесть основных элементов, лежащих в основе подобных технологий. Это: «1) этическая подготовка; 2) обучение концентрации; 3) эмоциональная трансформация; 4) переход от мотивации эгоцентрической, направляемой дефицитом, к высшим мотивам, например, самотрансценденции; 5) совершенствование сознания; 6) культивирование мудрости».

У людей, которые идут путём трансценденции, происходит перестройка структуры сознания и потребностей. На первый взгляд представляется, что уменьшается потребность брать и увеличивается потребность отдавать. Но мне кажется, что уменьшается потребность брать «материальное», но увеличивается потребность брать на «духовном» уровне. Мы уже отмечали, что трансперсональные психологи выделяют **несколько уровней развития, самосовершенствования или «прозрения»**. На первом уровне человек осознаёт, что он «спит». На втором уровне он начинает понимать свои мотивации и поведение. На третьем уровне осваивается практика ИСС. Затем он постигает, как устроен ум, как в нём возникают желания и мотивации. Затем постигается сам характер изменений в мире и происходит освобождение от «самости». Все эти стадии можно сравнивать с посвящением. И все **они сопровождаются духовными, эмоциональными, даже физическими кризисами**, болезнями, они аналогичны смерти и повторному рождению. Станислав Гроф, анализируя ЛСД-переживания, пишет о четырёх основных типах переживаний ИСС, соответствующих четырём областям человеческого бессознательного. Это: «1) абстрактные и эстетические; 2) психодинамические; 3) перинатальные и 4) трансперсональные переживания».

Таким образом, **трансперсональные переживания – выход сознания за пределы привычного «эго» и ограничений времени и пространства**. Но любое развитие, включая развитие сознания, - трудный процесс. При этом традиционные духовные пути ориентированы, как говорится, на «инобытие», отход от социальной жизни, хотя **практика трансцендентного имманентна, присуща жизни общества на всех этапах его развития и она нуждается в изучении и развитии**. Мне кажется, что необходимо **соединить практику самопознания, самосовершенствования с**

практикой совершенствования мира, содействия в развитии другим. То есть дополнить вертикальную форму регуляции горизонтальной.

Практика самопознания упирается, прежде всего, в образование, освоение культурных богатств, которое накопило человечество. Необходимо также благоприятное окружение, соответствующая модель социализации. Но у большинства людей потребность в трансперсональном опыте появляется лишь после сильных жизненных переживаний, связанных с потерей близких, близостью смерти, очевидности катастрофы.

Зададимся вопросом: **почему люди обращаются к трансцендентному опыту, выходящему за пределы привычного представления о мире?** Если встать на «материалистическую» точку зрения, то это связано с отсутствием возможности получить реальную помощь, душевное тепло, понимание и поддержку от окружающих людей и социума в целом. То есть стремление к трансцендентному **связано со страданием, неблагополучием**, прежде всего, психическим **и с невозможностью его снять через социум**. Профессиональная психологическая помощь в современном обществе, как правило, рациональна и узко профессиональна. Она не согревает душу и даже не даёт должной «пищи» уму, не учитывает индивидуальную структуру личности и жизненный опыт. Важным фактором можно считать **замкнутость** самих людей, не верящих в помощь ближних или стесняющихся обременить их своими заботами. Иногда у человека вообще **нет сил бороться за жизнь или идти к людям**. В этих условиях возможна альтернатива: уйти из жизни (не обязательно путём самоубийства, так как может проявиться смертельная болезнь), либо сильный стресс мобилизует резервы жизненной энергии, даст толчок чувствам и приведёт к «просветлению», которое будет воспринято как «трансцендентное» состояние сознания. Наверное, у человека существует **потребность в трансцендентном** формами проявления которой может быть потребность в развитии и потребность в расширении сферы понимания мира и смысла бытия.

Но погружение в бессознательное связано не только с изменением состояния сознания, но и со специальными проходами, *«гиперпространственными туннелями»*. Они могут иметь различные диапазоны прозрачности. Для подобного путешествия, как пишет в своих книгах **Е. Файдыш**, бывает необходимо посредничество более опытных людей и использование специальных веществ. В задачи **сакральной навигации**, по мнению некоторых специалистов, входит также правильный выбор места и времени погружения в иную реальность; их очищение и защита, а также - активизация психической энергии и структур тонкого мира путешественника. Для этого применяется широкий арсенал средств: пламя свечи, благовония, молитвы, мантры, дыхательные и медитационные практики; современные психотронные приборы и устройства.

На Земле для подобной практики существуют «места силы», привязанные к тем или иным религиозным традициям. Причём, мирное сосуществование различных систем - скорее исключение, чем правило. Часто

эти места отмечены теми или иными архитектурными сооружениями (например, христианскими часовнями, храмами, пирамидами, буддистскими ступами, мегалитами и т.п.). Одними из самых древних приспособлений являются различные галлюциногенные препараты растительного, животного или минерального происхождения. Не менее древними являются устройства, связанные с навязыванием, трансляцией определённого **ритма** (прежде всего, с помощью музыкальных инструментов, дыхательных упражнений и мантр). Они помогают приглушить восприятие 5-ти органов чувств и перестроить режим работы мозга. Часто используется и **эффект формы**, ритм задаётся через световые вспышки, воздействующие на органы зрения.

Есть подход к созданию ИСС и достижению трансцендентного на основе **сенсорной депривации**, то есть путём существенного ограничения потока сенсорных стимулов (например, монашеское заточение в пещере или келье, изоляционная ванна и т.п.).

Путешествие в «тонкий мир» таит в себе множество опасностей; на этом пути возможны не только открытые нападения, но и утончённые искушения разнообразными благами и преимуществами (в том числе знанием и сверхвозможностями). Е. Файдыш предупреждает, что в период «путешествия» необходимо использовать разнообразные техники и устройства: защитные и боевые; навигационные (для попадания в нужный мир и для ориентации в нём); коммуникационные (для обеспечения контакта с нужными обитателями тонкого мира). Важным этапом путешествия является и возвращение, после которого часто необходима процедура «дезинфекции» и восстановления.

Убедительную и довольно простую систему работы над собой, которая, по сути, означает перестройку разума на созидание, предлагает основоположник учения *данхак* и Председатель Фонда мира нового тысячелетия, основатель Корейского института изучения мозга **Ильчи ЛИ** (изложена в книге «Дыхание мозга. Путь к личному максимуму». Минск: «Попурри», 2006»). Этот автор различает физическое (питается действиями), энергетическое (питается энергией) и духовное или информационное тело человека (питается информацией, сведениями). Им разработана методика **респирации мозга** – это процесс осознанного дыхания через систему **меридианов тела**. Конечной целью системы респирации является *«формирование могучего Мозга – творческого, мирного и продуктивного. Творческий мозг обладает гибкостью и воображением. Даже в самых трудных ситуациях творческий мозг не приходит в отчаяние, а рисует картины лучшего будущего»*. *«С энергетической точки зрения, болезнь указывает на то, что организм отрезан от потока жизненной энергии, поступающей из Вселенной...Негативная или деструктивная информация ослабляет духовное тело..., необходимо заботиться о своём мозге, то есть взять под полный и сознательный контроль процесс выбора, оценки и передачи информации, в нём содержащейся»*. Необходимо научиться чувствовать, ощущать движение энергии *ки* в теле и, прежде всего, её

воздействие на мозг, путём специальных упражнений. В настоящее время выделяют **три слоя мозга: неокортекс** (новая кора головного мозга, которая отвечает за все функции высшего порядка: творчество, мышление, речь и т.п.); **лимбическая система** (связана со сложными проявлениями эмоций инстинктами, контролирует пять чувств); **ствол головного мозга** (включает продолговатый мозг – отвечает за регуляцию дыхания и кровообращения; таламус – зрительный бугор; гипоталамус – контролирует приём пищи, сексуальную активность, водный баланс, эндокринные железы и автономную нервную систему). При этом *«работу, которую выполняет ствол мозга, неокортекс не только не контролирует, но даже не замечает. Ствол мозга управляет всеми жизненно важными функциями организма. Если бы нам пришлось сознательно контролировать деятельность ствола мозга, мы бы не смогли заниматься чем-то ещё из опасения погубить себя по неосторожности и ошибке... Нам не приходится думать о том, что нужно выжить. Мы делаем это автоматически»*. При этом, *«если неокортекс однозначно принимает какую-то информацию за истину, эта информация может заставить ствол мозга нарушить заложенную в него программу»*, то есть *«невероятная сила абсолютной веры способна повлиять даже на самые основные жизненные функции»*. Илья Ли отмечает, что *«в состоянии гипноза неокортекс временно отключает функцию сомнения. В результате сообщение поступает напрямую в ствол мозга, который отдаёт соответствующей части тела команду на запуск соответствующего механизма»*. Поскольку нервные клетки или нейроны – основные строительные элементы нашего мозга, а нейроны общаются друг с другом через синапсы (это крошечные пространства между нейронами) путём выделения химических веществ (мессенджеров), *«продуктивность мозга зависит не от количества нейронов, а от степени развития информационной сети, которая состоит из нейронов и из синапсов»*. Количество синапсов резко возрастает на трёх стадиях жизни – в возрасте двух лет, когда человек начинает ходить и говорить; в шесть лет, когда обучаются чтению и счёту; в двенадцать лет, когда начинаем усваивать абстрактные и логические концепции. *«Самая важная и значимая информация, требующая создания новых нервных путей, связана с жизненными ценностями... А поскольку изменение нервных путей означает изменение сознания, то подобную перестройку схемы нейронных связей можно с полным основанием назвать просветлением»*.

«Как главный центр управления нашими жизненными функциями, ствол мозга нуждается в защите от негативного влияния внешних и внутренних факторов. Двумя самыми важными элементами в системе его защиты являются сомнение и страх. Защитный механизм сомнения используется неокортексом, а страх входит в арсенал лимбической системы». И средством преодоления сомнения является не слепая вера, а точное знание; средством преодоления страха названа любовь (я бы сказала, «приятие», заменив «страх» «неприятием»).

Энергия *Ki* – это мост, соединяющий тело и разум. В человеческом теле различают три вида энергии: врождённая, генетическая; энергия, получаемая с пищей и дыханием; энергия, получаемая в процессе глубокого, сосредоточенного дыхания. Энергия перемещается в организме по меридианам (их 12); их выходы на поверхность тела – акупунктурные точки (их 365). Их закупорка приводит к болезни. Илья Ли приводит точки, имеющие наиболее важное значение при освоении навыков респирации мозга. В природе огонь всегда устремляется вверх, а вода вниз, но в человеческом теле может быть наоборот, что, по сути, означает **преодоление энтропии**. Это **принцип су-сын-хва-ган** или **«вода вверх, огонь вниз»**. *«Когда энергия воды поднимается вверх вдоль позвоночника, мозг охлаждается и освежается. Когда энергия огня опускается вниз из груди, нижняя часть живота и кишечника согревается. Сильный или продолжительный стресс может нарушить естественный режим течения энергии и привести к «перегреву» мозга...»*, шея и плечи немеют, а живот холодеет, сердце начинает биться неровно, появляется ощущение усталости.

Илья Ли называет **пять основных условий для становления нового человека**: полный контроль над телом и разумом (их здоровье); приспособленность к жизни в среде современного общества; богатая эмоциональная жизнь (*«новый человек владеет полным спектром эмоций»*); признание приоритета совести; *«обретение божественности»*. То есть нужно *«стать владельцем информации самого высокого качества»*, стать *«движимым желанием принести пользу всему человечеству»*. Предлагается **пять этапов медитативных упражнений на респирацию мозга**: 1) сенсбилизация мозга (упражнения на изучение мозга и восприятия энергии); 2) *«смягчение»* мозга (упражнения на развитие гибкости и переименование, массаж); 3) очищение мозга (упражнения на освобождение, дыхание мозга); 4) перепрограммирование мозга (упражнения на развитие мозговой сети, на вибрацию «ом», на самовибрацию); 5) подчинение мозга (медитация на видение, молитва о видении, упражнения на самосозидание, на очищение Земли).

Надо отметить, что **перестройка сознания – это во многом «манипуляция» им**. Мы обсудили приёмы перестройки сознания, предлагаемые как бы с благими последствиями для человека (над этим предположением тоже можно поразмыслить) и осуществляемые человеком добровольно. Но перестройка сознания для определённых целей характерна для всех идеологий и политических систем, для чего они нередко прибегают к тем или иным скрытым психоманипуляциям (иногда с благими целями, иногда с весьма корыстными). **А.А. Гостев** в монографии *«Глобальная психоманипуляция: психологические и духовно-нравственные аспекты»* так определил основные приёмы, то есть *«последовательность информационно-психологических акций по продвижению той или иной темы в общественное сознание»*, то есть, по сути, для программирования сознания путём

включения в него ранее отвергаемых процессов или действий (например, допустимости каннибализма):

1. Перевод темы в область *«свободы слова»*.
2. Перевод темы в область возможного.
3. Создание в общественном сознании *«поля боя»* за проблему.
4. Перевод темы в сферу популярной.
5. Перевод темы в актуальную и подготовка законодательной базы.

*«Изучение манипулирования внутренним миром человека предполагает опору и на понятие **социального стереотипа** – устойчивую совокупность представлений, складывающуюся у человека на основании жизненного опыта совместно с влиянием других источников информации»,* - отмечает А.А. Гостев. Он выделяет, стереотипы, характерные для *«исторической России»*, *«советские стереотипы»*, *«прозападные стереотипы»*. Стереотипы выполняют, конечно, различные функции в общественном и индивидуальном сознании, - как *«положительные»*, так и *«отрицательные»*. Они, например, осуществляют роль *«фильтров»* восприятия мира и служат средствами защиты от разрушительного воздействия *«инновационных потрясений»* и *«манипулятивных воздействий»*.

Хочу завершить этот раздел изложением опыта **104-летнего Андрея Ворона** (его **Заветы, как жить долго в здравии, в счастье и радости**, изложены в брошюре *«Многие лета. Благие лета»* Мирослава Дочинца). В правилах Ворона нет ничего сверхъестественного, не отличаются они и новаторским подходом, так как почти во всём согласуются с обычными общечеловеческими заповедями. Они во многом солидарны и с современными методиками лучших психологов, **хотя вряд ли они совпадут с правилами жизни большинства граждан.** *«Живи в поте лица»*, - призывает Андрей Ворон. *(«Не отказывай, по возможности, другим, но отказывай себе. Потому что вся жизнь – отказ от чего-то. Аж до последнего отказа под этим небом – от всего. Научись отказываться и увидишь, сколько ненужного и обременительного отпадет. И обновишься. Потому что пустое – новым наполнится»;* *«Чем больше испытания, тем больше от тебя хотят... Бог никогда не посылает больше, чем мы можем вынести»;* *«Этот мир нам всё даёт и всё забирает»).*

«Чтобы долго быть молодым»: *«Сдерживай свои желания»;* *«Не ищи перемен без надобности»;* *«Улыбайтесь! Если не лицом, то сердцем»;* *«Ничего не следует бояться, кроме страха»;* *«Не перетруждай себя. Работай до первого пота и отдыхай. Хорошо, когда работается охотно»;* *«Мой отдых – это смена занятий»;* *«Не ищи славы»;* *«Когда тяжело на душе, нужно много ходить... Но запомни: наилучшее лекарство для тела и души – пост, молитвы и работа для рук»;* *«...человек выглядит соответственно тому, что он ест»;* *«Не переедай»;* *«Самые лучшие напитки – вода и чай из трав и листьев»;* *«Вино в небольшом количестве веселит сердце и согревает тело»;* *«Если куришь, брось сразу и навсегда!»;*

«Возьми за обычай...в любую пору постоять босиком на земле»; «Ищи случай побыть возле воды. Она снимет усталость, промоет мысли».

«Живите и делайте так, чтобы за вас помолился незнакомый, совсем чужой человек»: *«Всегда найдётся, чем поделиться с кем-то. А если ничего нет, то остаётся доброе слово»; «Не есть мяса – это ещё не пост. Не «есть» своего ближнего – вот первый шаг к посту»; «Если внимательно присмотреться: друг и враг – это две половинки одного тела. И чужого, и твоего»; «Не суди. Поскольку нет справедливого суда»; «Не соревнуйся ни в чём ни с кем. Каждому своё. Бедный не тот, у кого мало, а тот, кому мало»; «.. Состояние любви - наилучшая молитва»; «Не ходи неряшливым и в небрежной одежде. Этим проявляешь неуважение к себе и действуешь на нервы другим».*

«Счастье – категория парная. Оно начинается с наименьшего парного числа – с двоих». *«Закон сочетания людей очень прост. Мужчина, с первого взгляда, видит в женщине только тело и глаза, всё другое домысливает. Женщина слышит голос и угадывает необходимый ей запах, а всё другое внушает себе. Так они находят друг друга, объединяются природой».*

«Проси триединой целостности - тела, духа и сердца... - будь в единстве с собой»: *«Постоянно выравнивай свою душу. Внутренним покоем выравнивай, хорошим настроением, добрыми мыслями, порядочностью отношений, достойными делами и, конечно, молитвой и духовными раздумьями»; «Выращивайте в себе внутреннее чувство радости и восхищения жизнью»; «Будь мягким, чтобы не сломаться. Будь твёрдым, чтобы не согнуться»; «На всё имей свою точку зрения»; «Не стыдись своей судьбы»; «Не читай разрушительных книг; не смотри такие фильмы»; «Начатое дело всегда заканчивай, хоть и не будет с этого ожидаемой благодарности. Кто имеет волю, тот имеет долю»; «Не иди против течения...Лучше переждать».*

«Открой сердце духу», «Поднимайтесь вверх»: *«Первое слово утром – Богу!»; «Советуйся с Ангелом-хранителем»; «Хотя бы изредка отдыхайте от денег, и пусть они отдохнут от вас»; «Не обременяй себя земными благами»; «Посмотри на свои ежедневные хлопоты сверху». «Освободи время для дел, дающих духовное удовлетворение»; «Всегда иди вперёд. Помни, что ты постоянно в дороге»; «Не бойтесь смерти, не бойтесь забвения. Делайте то, что переживёт вас, что можете создать только вы и никто другой».*

«7 благ»: 1. Умеренное питание. 2. Постоянная посильная физическая работа, привычка много ходить. 3. Чистая вода и чистый воздух. 4. Солнце. 5. Умеренность, самоограничение. 6. Отдых. 7. Вера».

«7 основных правил, которым нужно научиться»: 1. Найти радость в этой жизни. 2. Принести радость другим. 3. Прощать. 4. Каяться. 5. Смеяться. 6. Дышать. 7. Спать».

3.5. Выводы и предложения автора

*«Если ты хочешь отдыха – веруй,
если ты жаждешь истины – ищи»
Ф. Ницше*

*«Человек может приближаться к реальности,
но никогда не овладевает ею»*

Убеждение автора

«Дело спасения утопающих – в руках самих утопающих»

В начале я представлю далеко не полный **перечень способов и методов выживания в непростых жизненных условиях** (отметив также их ограничения, слабые стороны), к которым, в той или иной степени, прибегали герои нашей первой части повествования (**разделы 1.1 – 1.7**).

Разделим их условно на три группы: 1) пассивные, 2) активные, 3) социально-обусловленные или социально-зависимые. Тогда мой перечень способов и методов выживания будет выглядеть так:

1. Пассивные и обусловленные невозможностью перемещения и изменения своего положения в реальном и социальном пространстве:

1.1. Смиренные, покорные:

- доверие к жизни, умение отдалиться «логике жизни» (осуществимо в замкнутом пространстве, при отсутствии перемещения в пространстве жизни, но требует усилий, чтобы подняться над текущими проблемами и своим состоянием);

- стремиться пережить страдание, боль, быть честным в своих переживаниях, не отгонять их (может быть непосильным бременем для психики и разрушить тело);

- выражение тоски, боли, скорби через плач, саможаление или слёзное покаяние (должно дополняться активными средствами преодоления подобных состояний);

- мысль о смерти как об освобождении от страданий, которые невозможно переносить (не всегда лучший способ их преодоления, может превратиться в привычку и вызвать депрессию);

- использование многоплановости, многомерности натуры, её «когнитивной сложности» (чем сложнее человек, тем труднее ему реализоваться в полную меру; но, с другой стороны, сложность является предпосылкой многомерности самореализации, то есть выбора направлений деятельности);

- загроуление чувствительности, формирование «пофигизма» (чревато деградацией и жестокостью, выгоранием психики);

- мобилизующая сила угрозы жизни и стресса в тяжёлых условиях (действует не постоянно и может истощить жизненные ресурсы).

1.2. Волевые, рефлекторные, связанные с трансформацией сознания:

- попытаться принять то, что есть (может оказаться непосильным и сковать волю к изменениям);

- не поддаваться панике, хаосу, так как абсолютного хаоса и безвыходности не существует, пытаться найти любые конкретные или абстрактные ориентиры в физическом и психическом пространстве, в мыслях и чувствах, начать организовывать и структурировать, ритмизировать это пространство (не работает, если человек жить не хочет; требует немалой воли, самообладания и правильного выбора ориентиров);

- рассматривать любое испытание как школу и средство для самосовершенствования, как возможность обрести новые жизненные цели и ценности (иногда ведёт к мазохизму, является одним из способов рационализации);

- возвращение ценностей, наполнение их энергией и жизненной силой, расширение зоны привязки к жизни (требует огромной воли, терпения и знаний);

- не заниматься самоедством и не абсолютизировать истину, своё нынешнее состояние – ведь человек никогда не знает всей правды о себе и жизни (можно впасть в агностицизм и начать потакать постоянно своим слабостям);

- изоляция от неприятных факторов, отстранённость, не желание думать о плохом и вспоминать неприятное (не всегда возможны; мешает своевременному прогнозу и действию). Кстати, лётчик-герой Алексей Маресьев, самолёт которого был сбит в 1942 году, и он 18 дней полз к своим, не хотел возвращаться в те места, где его подобрала жителя села и где его выходила одна женщина, – она даже обижалась на это. Встреча между ними в театре Советской Армии при огромном скоплении народа, на которую она приехала специально, так и не состоялась: Маресьев в тот же день скоропостижно скончался, собираясь на встречу;

- анализ «отрицательной» доминанты восприятия мира и попытка «растворить» её в пространстве жизни, её перекодировка и т.п. (может создать новую доминанту или погрузить человека в «пустоту»);

- человеку должно быть не безразлично, что с ним (так считал В. Буковский) (в этом состоянии важна мера беспокойства о себе и его направленность);

- концентрация на чём-то позитивном (чревато заикленностью на благополучии, привязанностью к благостному и беспечному состоянию или фактору, утрата которого может усилить страдание; такого объекта по силе противостояния «негативу» может не быть);

- поиск любого положительного впечатления; умение видеть «положительное» в «отрицательном» – Нельсон Мандела, например, считал, что тюрьма помогла ему сосредоточиться, хотя он провёл в ней 27 лет (может способствовать конформизму, соглашательству и отказу от избирательности,

выбора, формировать безразличие к обстоятельствам; требует иногда большой воли);

- дорогие или приятные воспоминания (чревато душевной болью и сожалением об утраченном);

- поиск, пусть иллюзорной, но перспективы, фантазирование (мешает осознать реальность и своевременно совершить необходимые действия);

- спонтанность сознания (метод В.В. Налимова), вероятностный подход к жизни, формирование чувства внутренней свободы (метод А. Кемпинского) (требует богатства внутренней жизни, культуры и воображения);

- трансценденция, воображение и мечты (чревато галлюцинациями и утратой реальности, уводит от конкретной жизни и их проблем);

- применение молитвы, мантры, медитации (может возникать неадекватное состояние сознания и формировать пассивное отношение к жизни);

- стремление подняться над обыденным, преодолеть биологический императив, стать над своим состоянием, испытать духовный порыв (подход А. Кемпинского и В.А. Пономаренко) (не всегда спасает жизнь, уводит от обычной жизни и её простых радостей; может не получиться у человека со слабым развитием духовных потребностей и заикленного на материальных и биологических потребностях);

- религиозность, вера в Бога и судьбу, ощущение некой внешней силы (как у Ф. Дзержинского) (может способствовать пассивности и фанатизму, нетерпимости к иноверам);

- вера в вечность мира, бесконечность жизненного пространства, *«философия вечного возврата»* Ницше (уводит от конкретных обстоятельств и их преодоления; является для многих лишь предметом «веры», а не точного знания);

- наличие опыта духовной работы и установка на неё, владение психаналитическими и психологическими методиками саморегуляции (требует немалых волевых усилий и практики);

- любая мыслительная деятельность: «повторение пройденного», чтение стихов и т.п., планирование каких-то несбыточных действий, составление прогнозов (чревато утратой реальности, последующим разочарованием);

- постоянный самоанализ, рефлексия, которые позволяют понять не уникальность своего состояния (зацикливает на себе; рефлексия может приводить к ошибочным выводам и излишнему смирению перед обстоятельствами);

- изменение жизненной позиции, попытка рассмотреть нынешнее состояние с разных сторон (разрушает прежнюю идентификацию личности и прежние жизненные ценности, а также – сложившиеся жизненные связи, что не всегда ведёт к лучшему состоянию);

- диалог, разговор с самим собой (если станет привычкой, может мешать живому общению);

- юмор, смех (требует умения смотреть на всё со стороны, иногда способствует самообману);

- поиск и «назначение» жертвы, виновника, «козла отпущения», поиск врага и виноватого (мешает понять суть ситуации и видеть целое, нарушает адекватность общения; является, чаще всего, формой самообмана и упрощения жизненной ситуации);

- перемещение «негатива» на собственное негативное состояние, то есть неприятие своего «негатива» (формирует чувство вины, неполноценности и иногда уводит от реальных причин состояния).

2. Активные, связанные с возможностью перемещения в реальном жизненном пространстве или любой деятельностью:

- новые, свежие впечатления, чувства, новые знакомства и события; новые приобретения, подарки (не всегда возможно и не всегда увлекает; может создавать новые проблемы, не помогая решить прежние и главные);

- путешествия, перемещения в физическом и географическом пространстве, прогулки (отвлекает от главных проблем, но не всегда увлекает в нужной степени; требует запаса свободной энергии, также является стрессом);

- общение с растениями, насекомыми, птицами, животными, либо уход за ними (иногда уводит от людей, не позволяет видеть психологические и социальные проблемы; потеря и утрата объектов привязанности может нанести глубокую рану);

- любая работа, деятельность, занятие (чревато псевдодеятельностью);

- выявление и использование каких-либо параметров жизни для сравнительно комфортного существования (пример портовой работницы Дины в воспоминаниях А.М. Лариной, которой на воле жилось хуже, и рабочего из воспоминаний Ф. Дзержинского, который много читал в тюрьме) (является парадоксом бесправной жизни и доказательством многомерности любых оценок);

- стремление сохранить элементы прежней, более благополучной жизни и её ритма (чревато отсутствием адаптации к новым условиям и излишним упрямством);

- чтение (не всегда доступно и не всегда увлекает; может вступать в противоречие с активными действиями и уводить в мир фантазий);

- записи, ведение дневника, Интернет, работа на компьютере (не всегда разрешается; может мешать поиску живого общения, подлинного дела, способствовать одиночеству и аутизму);

- переструктуризация потребностей и возможностей (трансформирует личность и её привязанности в иное состояние, что требует смены окружения, разрушает прежние связи; часто трудно достижимо);

- пение (если плохое, то мешает другим);

- танец, спортивные упражнения (надо соблюдать меру; невозможны для тяжело больных);

- ходьба и любое передвижение (не доступно парализованным и тяжело больным; при депрессии требует волевых усилий и выбора цели для передвижения, так как может быть состояние «идти некуда и незачем»).

3. Социально-обусловленные или социально-зависимые, связанные с общением и положением в социуме:

- не думать о себе, думать о других или другом (главное, чтобы эти мысли не были тяжёлыми, неподъёмными, как и проблемы других, а собственные проблемы не свалились потом «как снежный ком на голову»);

- решительное неприятие ситуации, бурный протест (чревато перерасходом энергии и провоцированием ответной агрессии и жестокости; состояние ненависти характерно для преступников, некоторые из которых вообще не знают других состояний);

- игра в карты, шахматы и т.п. (надо владеть навыками игры и иметь партнёра; иногда слишком увлекает);

- телевидение, кино, любое зрелище (не всегда доступно; уводит в мир фантазий, приучает к пассивности);

- общение с любым другим человеком (может стать «псевдообщением»; неправильный выбор собеседника может провоцировать конфликт, агрессию, вызвать сплетни, пересуды и непонимание);

- помощь любому другому человеку (иногда напрасный или необоснованный расход сил на ненужное дело);

- опора на другого (не всегда возможна; мешает найти внутренние ресурсы для выхода из ситуации).

В соответствии с перечислением благоприятных факторов, способствующих выживанию, назову **факторы, не способствующие выживанию**. Их можно также разбить на аналогичные три группы:

1) связанные с состоянием сознания:

- не желание жить вообще;
 - потеря любого смысла жизни;
 - суицидальное пренебрежение здоровьем и жизнью;
 - чувство обречённости и отсутствие перспективы, отчаяние;
 - нигилизм и безбожие;
 - полный душевный хаос и потеря ориентиров в жизненном пространстве;

- потеря себя, личности и способности к рассуждениям;
 - крайняя замкнутость, заикленность на себе;
 - крайняя необразованность и примитивность духовного мира при отсутствии практических навыков жизни;

- неконтролируемые грёзы, фантазии, галлюцинации, власть бессознательного;

- постоянная тревога и беспокойство, неврозы, сумасшествие;
 - повреждения мозга и болезни;

2) обусловленные поведением или деятельностью:

- бездействие, пассивность во всём, инертность;
- гиперактивность («беспредел», «насилие над средой»);
- крайняя неудовлетворённость желаний и базовых потребностей;
- ослабление контроля над собой;
- примитивизация поведения и регресс;
- излишний автоматизм и притупление творческого начала;
- отсутствие любых навыков в каком-нибудь деле, непробудная лень и презрительное отношение к работе;

3) обусловленные отношением с социумом:

- хулиганство и воровство;
- тотальное насилие, самосуд;
- уподобление тюремщикам и жестокость;
- ненависть к другим и обстоятельствам;
- поиск «козлов отпущения», виноватых.

При этом отмечу: даже вышеперечисленные осложнения в некоторых случаях являются нормальными реакциями организма и психики и не всегда сами по себе приводят к смерти или плохому исходу. **«Логика жизни» выводит из любых лабиринтов чувств и ума!**

Когда-то родственник моей бабушки, лечивший мою мать от мастопатии после родов, сказал ей: *«Не позволяй дурной мысли владеть собою»*. Это, конечно, во многом справедливо. **В экстремальных жизненных ситуациях надо уловить момент, когда негатив начинает слишком заполнять душу и не позволить ему захватить себя целиком.** Но, если процесс негативизации сознания зашёл очень далеко, то вернуться в полноценное состояние сознание с богатством эмоций бывает почти невозможно! Но это состояние ещё не означает физическую смерть, хотя можно было бы назвать «духовной смертью», что, наверное, страшнее смерти телесной. Мои личные наблюдения также противоречат распространённому мнению - не позволять негативным состояниям сознания овладевать собою, так как это ведёт к физической гибели или серьёзной болезни. **Наверное, нет жёсткой связи между психическим настроем, психическим состоянием человека и инстинктом жизни или адаптационным резервом организма в экстремальном состоянии.** Вспомним хотя бы жизненные позиции Достоевского и Толстого (они подробно проанализированы в работе В. Вересаева «Живая жизнь») – первому резерв жизненных сил давала вера в Бога и психический настрой на её основе. Для второго инстинкт, ощущение живой жизни, «жажда жизни», были важнее веры. Возможно, его адаптационный резерв был больше, чем у Достоевского. **Адаптационный резерв человека и его жизнеспособность связаны с пятью главными обстоятельствами:**

- состоянием тела, физическим здоровьем;
- состоянием души (психики), настроением;
- моделью мира (представлением о смысле жизни и смерти, значимости своего места в мироздании и т.п.);

- наличием или отсутствием факторов, стрессов, подтачивающих резервы организма;
- условиями жизни и образом жизни, способствующими сохранению резервов организма;
- наличием или отсутствием «подпитки» души и тела, адекватного, равноценного обмена с окружающей средой веществом, энергией и информацией.

То есть адаптационный резерв могут снизить не только экологические факторы (типа радиационного загрязнения, стихийных бедствий), бытовые и производственные стрессы и перегрузки, непосильная работа, но и утрата смысла жизни, непосильные изменения и удары судьбы. Все эти факторы, могут не только вести к переутомлению, истощению энергии, но и к гибели, физическому разрушению организма даже у оптимиста. Могут быть и роковые случайности.

В то же время пессимист может жить достаточно долго в негативном состоянии психики, ворча на всех и вся, если он, как говорится, «не лезет на рожон». А если у него есть ещё и слуги, подчинённые и разные мелкие заботы и «приятности», которые хоть изредка отвлекают от тяжёлых раздумий, то «логика жизни» вновь и вновь выводит из тупика одиночества, из-под власти «тёмных сил». В сложных жизненных ситуациях иногда могут выживать дремучие пессимисты, а в атмосфере благополучия - нелепо гибнуть и умирать оптимисты. Сколько примеров, когда человек не хочет жить, а живёт как бы по инерции. **Возможно, что даже при отсутствии жажды жизни и желания жить, для ухода из жизни должна быть дана, своего рода, «высшая санкция»**, которую можно интерпретировать и как Божью волю, волю ангела-хранителя, незримого Учителя, либо как «Сверх-Я» Фрейда, действие подсознания. В любом случае этот фактор является решающим. Наверное, не стоит абсолютизировать тезис, что плохие мысли осуществляются, что их обязательно надо изгонять. Иногда их лучше пережить, так как они сами уходят.

Попытаюсь обобщить **предпосылки, дающие возможность выжить практически в любых условиях:**

1. **Жажда жизни.** Человек должен хотеть жить.

2. **Многомерная логика жизни.** Бывают случаи, когда жажда жизни отсутствует, но при этом срабатывает, своего рода, «логика самой жизни», то есть человек продолжает жить как бы по инерции или на преодолении стремления к смерти, несмотря на отвращение к жизни. Возможно, что жизнь сама выведет его в иное состояние, если он не будет ей сопротивляться.

3. **Принятие испытаний, смирение.** Желательно принять, хотя бы в малом, свою нынешнюю позицию, состояние, смириться с ними, а не тотально протвоставляться им. Найти «положительное» в самом «отрицательном» (вспомните высказывание Р. Мессерер, что не может даже в лагере быть всё плохо). Этому может помешать, прежде всего, сложившаяся модель мира (тоталитарная или бинарная, когда человек

зациклился на своей боли, страдании, прошлом, либо вражде и борьбе со всем миром), но зато может помочь «спектральная» модель мира.

4. Гибкость позиций, спонтанность сознания и пластичность нервной системы. Жёсткая позиция «выжить любой ценой» менее эффективна, чем мягкая позиция, учитывающая обстановку, условия и собственное состояние. Более того, жёсткая позиция часто приводит к гибели. Это подтверждают исследования способности к выживанию в фашистских концентрационных лагерях А. Кемпинского и авиационного психолога В.А. Пономаренко в экстремальных условиях полёта, которые показали, что биологический императив не срабатывает, так как лучше выживают те, кто сумел его преодолеть, выйти за пределы своей биологической природы, поднялся над нею. Человек во многом может выбирать уровень, с которого он реагирует на ситуацию.

5. Богатство духовного мира, открытость миру. Главной причиной «невыживания» является сужение не столько внешнего, сколько внутреннего жизненного пространства человека, что переживается как депрессия, одиночество, богоотвленность, затерянность, изгойность и т.п.

Любое расширение внутреннего пространства (трансценденция, «космическое сознание», творческое озарение, ручная или умственная работа и т.п.) часто приносит облегчение. Это может достигаться самыми разными способами, в зависимости от «модели мира», - как молитвой, так и чтением, как через практическое дело, его детализацию, так и за счёт воображения, иллюзий, фантазий; как на абстрактном, так и на конкретном материале; иногда даже с помощью алкоголя и других «регрессивных» средств.

6. Не зацикливаться на главном и важном. Не надо пренебрегать иллюзиями и «маленькими радостями», то есть нельзя застревать на главном и самом важном для себя деле или неразрешимом вопросе и жизненной цели, ставить себя выше других и обстоятельств. То есть надо уметь расслабиться и отдаться потоку, «логике жизни», стараясь наблюдать за процессом как бы со стороны, не пытаясь его жёстко контролировать.

7. Наличие любого интереса, увлечённость. В трудных жизненных условиях помогает выжить не только вера, но и привязанность к чему-то очень дорогому, родному и ценному (любовь к другому человеку, животному, ненависть к угнетателям и т.п.), либо безграничная преданность какому-то конкретному делу, идее. Иногда это «хобби» или «идея фикс».

Поскольку все объекты этого мира конечны, то наиболее надёжным объектом для многих является **Бог**, а также - **вера, надежда, любовь**.

8. Вера в безграничность мироздания, во что-то абсолютное или незыблимое. Человек – существо ограниченное в своей свободе воли, в своих возможностях и удовлетворении потребностей, но он должен иметь хотя бы иллюзию своей безграничности, перспективы жизни вечной и значимости. В этом он как бы уподобляется Богу. Человек постоянно ищет в мире что-то вечное, стабильное, чего нет в нём, он должен стараться ухватиться за что-то, если не абсолютное, то надёжное на данном этапе. По

большому счёту только основные религии и традиционные системы представления о мире это ему предлагают (Бог, Абсолют, нирвана...). Но иногда надо критически относиться и к этому, а также – к вере в абсолютное.

9. Многогранность природы человека предполагает бесконечное количество средств выживания и их комбинаторики.

10. Баланс потерь и приобретений. Приобретая те или иные свойства в экстремальных условиях, человек всегда что-то утрачивает, то есть он «расплачивается» за приобретённое. Но и теряя что-то, человек способен приобретать. Хотя бы горький опыт... Важен баланс приобретённого и утраченного на основе индивидуальной ценностной шкалы, но эта шкала всегда субъективна. Субъективностью можно хоть отчасти управлять.

11. Наличие воли, желания и способности управлять своим состоянием, непрерывность, настойчивость поиска выхода. Безысходность и неизбежность конца гнетёт человека. И хотя смерть, как и большая жизненная трансформация, является жертвой во имя жизни других существ, она далеко не всегда добровольная и осознанная, часто человек не может принять её неизбежность. Поэтому он имеет право на поиск своего способа достижения жизни вечной или упрочения веры в это.

Откуда может взяться воля, если нет природного жизнелюбия и жажды жизни? Она может проистекать, например, от отвращения к чему-то, кому-то, из ненависти к своему состоянию. Она, конечно, обуславливается любой целью и стремлением к иному состоянию, нежеланием смириться с состоянием нынешним; она может моделироваться чужим примером и послушанием чужой воле, приказу; она может подкрепляться знанием о бесконечности мира, его вечности.

Таким образом, **нет единого рецепта преодоления стресса и выживания в сложных жизненных условиях.** Каждый человек выход находит свой. Если находит... И, как правило, этот выход комплексный. Слушать чужие советы надо, как и изучать традиционный опыт преодоления сложных жизненных ситуаций. Механизм положительно-отрицательных эмоций может помочь выбрать то, что подходит в данный момент. Но то, что помогает одним, иногда вредно другим. То, что помогало раньше, может не помочь сейчас... Необходимо учитывать «мишень наблюдателя», на основании которой происходит моделирование действительности. Показатель успешности в этом мире или в отдельной ситуации – не всегда признак адекватности его отражения. Можно быть успешным, то есть прекрасно вписаться в своё окружение, но иметь очень ограниченное представление о мире. Иногда тот, кто, как говорится, не может гвоздя вбить в стенку, прекрасно живёт в одних условиях, но, оказавшись в другой среде, утрачивает жизнеспособность. «Иной мир», который предлагает та или иная система, может казаться лучше нашего, но всегда ли нам туда нужно?...

Большинство предложенных способов человек, оказавшийся в сложных жизненных условиях, применяет бессознательно, но, в идеале, процесс может быть управляемым, то есть сознательным. **Проблема**

управляемости своим состоянием заключается не только во владении определёнными техниками и знаниями: **ЧТО и КАК ДЕЛАТЬ?** Она заключается, прежде всего, в мотивации, желании изменить своё состояние (сознательно или бессознательно), преодолеть его, выстоять и выйти в другое, более позитивное, сносное состояние. Ведь можно находиться в таком беспросветном, «адоподобном» состоянии, когда пропадает вера в любое положительное изменение, в его целесообразность, а смерть кажется желанной, как и стремление нанести урон другим, сделать назло себе, людям, миру и Богу... Во-вторых, **важна модель мира**, которая сформировалась у человека (в том числе и на бессознательном уровне), так как она будет во многом определять не только позицию, отношение к ситуации, стратегию выхода из сложных жизненных условий, но и тактику, методы и приёмы их преодоления.

Может быть и разрушительная модель (самого себя или мира), когда человек не может уже ничего принять в этом мире, хочет его разрушить, ненавидит всех и вся, включая самого себя. Степень обратимости такой модели, превращения её в модель принимающую, созидательную, зависит, прежде всего, от степени её абсолютизации, то есть глубины убеждённости человека, что он прав, либо степени одержимости определённым состоянием. Некоторые люди в этом состоянии идут на самоубийство, другие становятся закоренелыми преступниками. Так называемый «сатанизм» - это, наверное, крайняя форма неприятия мира и абсолютизации своей воли к власти, разрушению мира. Корни терроризма, наверное, также лежат в психологии неприятия-принятия мира и его составляющих. Обсуждать эти состояния надо особо. Чтобы преобразовать таких людей в «нормальные» человеческие существа, требуется много жизненной энергии, специальные методики, которыми современное общество не всегда располагает, да и пробиться к этим методикам из-за крайней депрессии и изоляции может не каждый. Проблему трансформации «негатива» в «позитив» надо рассматривать отдельно, да и решить её, наверное, сможет лишь более совершенное человеческое общество, способное не только противостоять агрессии, разрушению силовыми методами, но и преобразовывать их энергию в созидательную.

Возникает также крамольный вопрос: всегда ли можно в рамках человеческого бытия найти подходы к нейтрализации позиции крайнего отчуждения от мира и абсолютизации ненависти, неприятия людей и жизни? Возможно, крайне отчуждённый человек был лишён нормального детства и душевного тепла; его культурный и образовательный уровень очень низкий или односторонний (направлен на разрушение); могут быть и органические нарушения мозга и даже внешние воздействия «тёмных сил», программирование сознания. А вдруг знание в этой сфере для человека, как и абсолютное знание о месте и его назначении в мироздании, ограничено и нам не доступно? И смириться с этим может не каждый, поэтому бунтарь идёт на любые преступления перед мирозданием, не останавливаясь ни перед каким

уничтожением! Что гуманнее – выявлять и изолировать, даже уничтожать подобных людей, чтобы они не мешали другим жить, направлять их энергию и волю на какую-то приемлемую разрушительную деятельность, либо позволять им выполнять свою «сатанинскую» роль в мироздании? Кто решится ответить на этот вопрос окончательно, как и окончательно ответить на вопрос о смысле жизни?

Чем же вызвано обилие, разнообразие средств выживания человека, как в обычных, так и в экстремальных условиях? Прежде всего, - **многомерностью, спектральностью организации всех объектов мира, которая порождает неоднородность Единого Пространства Жизни (ЕПЖ) и разнообразие моделей мира**, что проявляет себя конкретно через факторы:

- разнообразие условий существования на протяжении истории;
- разнообразие типов личностей, уровней сознания и культуры;
- разнообразие типов общественных отношений и способов взаимодействия с окружающей средой (включая политический режим, систему управления и власти);
- ограниченность знаний о реальности, которая требует всё новых уровней и измерений её осознания;
- ограниченность возможностей человека при восприятии реальности, что снова и снова порождает новые «знаковые системы» отражения реальности и средства защиты от неё.

Мне представляется, что **любой стресс всегда сопровождается изменением пространства жизнедеятельности** (либо внутреннего, либо внешнего, а ещё чаще - обоих). Пространство жизнедеятельности может как сужаться, схлопываться до точки, так и расширяться; оно может разрываться на части; внутри этого пространства может происходить разрыв связей с привычными вещами, объектами, условиями жизни и людьми, то есть **разрыв связей, как и конец существования того или иного объекта, - это стресс разъединения**. Мы знаем, что Конец Света, Страшный Суд, то есть эсхатологические представления о мире и жизни человека, их ограничителях – распространённые религиозные представления. Но **религии предлагают и свои противоядия стрессу разъединения**: веру в перевоплощение и нирвану в йоге и буддизме; в Бога-творца, в бессмертие души и воскрешение в христианстве. Для неверующих и материалистов **противоядиями страха собственного конца могут стать следующие свойства**: уверенность в вечном существовании мира; представление о непрерывности пространства-времени; вера в бесконечность эволюции человека и жизни; открытость новым контактам и связям с окружающим миром на всех уровнях жизни, по многим параметрам энерго-информационного обмена; стремление сохранить жизнь на Земле; возможность продолжить собственный род; любовь и жалость, сочувствие к другим существам... Все эти представления и возможности, несомненно, обладают сильным психотерапевтическим

воздействием на сознание человека, так как **удовлетворяют потребность в трансцендентном, в соединении с вечным.**

Теперь я попытаюсь определить **основные жизненные стратегии**, которыми располагает человечество для преодоления непростых жизненных условий:

1. Большинство людей во все времена **не занимались ни собственным преобразованием, ни преобразованием мира, смирившись с тем, что есть.** Они замечали лишь очевидные вещи, умели находить смысл в доступных делах, скромных удовольствиях и не пытались лучше понять и, тем более, преобразовать этот мир.

2. Но множество людей во все времена всеми силами пытались **овладеть и обуздать реальность, покорить и преобразовать окружающую среду, верили в собственные силы, разум и научно-технический прогресс** (они во многом были «над миром»; среди них много выдающихся завоевателей, вождей, революционеров).

3. Были также люди, которые любым способом стремились уйти от реальности, **освободиться от мира и достичь непрекращающегося блаженства** (среди них немало творческих и талантливых людей, врачей душ).

4. Были и те, кто вольно или невольно стремился не только покинуть этот мир, не были способны принять его или даже преобразовать, но **стремились мир разрушить.** Эту категорию людей можно назвать «богоборцами» или даже «сатанистами» (среди них есть самоубийцы, террористы и вечные пессимисты, честные атеисты).

5. Среди людей-преобразователей «вихря жизни» немало было таких, кто, обладая значительной энергией, **стремились открыть «объективные законы» развития мира и научить жить по ним других** (это, например, выдающиеся вожди, социальные новаторы и гениальные учёные).

6. Несмотря на то, что принимающие мир и его преобразователи составляют большинство, немало и тех, кто достигает успешного обуздания «вихря жизни», «освобождения» лишь путём сложнейшей работы над собой, путём самосовершенствования, выйдя как бы на «вертикаль» развития. Эта категория людей, чаще всего, **занималась совершенствованием разнообразных форм познания реальности, стремилась преобразовать себя путём духовного подвижничества, пытаясь максимально познать истину, смысл жизни и мироздания** (прежде всего, этим путём шли духовные подвижники Востока и православной веры, толтеки и другие; среди них немало новаторов). Любое совершенствование всегда требует **самоограничения.**

7. Каждому человеку, в той или иной степени, присущи все эти жизненные стратегии, хотя большинство придерживается одной из них.

Ещё раз перечислю **основные жизненные стратегии:** 1) **принятие** себя и мира как есть, приспособление к нему, смирение; 2) **обуздание и**

преобразование мира, приспособление его к своим нуждам; 3) **отказ от реальности**, отстранённость от мира; 4) **«богоборчество»**, крайняя форма отчуждения, негативное отношение к жизни; 5) **объективизация** своего знания, стремление согласовать жизнеустройство с «объективными» знаниями о мире; 6) традиционное **самосовершенствование и самоограничение** в соответствии с заповедями и законами жизни; преобразование себя на пути к истине; 7) **сочетание** разных стратегий.

Все эти стратегии, в той или иной степени, нами уже рассмотрены на конкретных примерах. Что касается крайней формы отчуждения от жизни, то, как пишут учёные **А.Д. и И.Д. Егоровы** в книге «Феномен возникновения. От реальности к смыслу», *«человек получает «право» на существование, только когда он «лоялен» к окружающему его миру»*. Авторы также предполагают: *«Более того, в этом случае он ему даже необходим как наблюдатель, создающий возможность этому миру осознавать своё существование»*. То есть: в отношениях с окружающим миром и, наверное, даже с Богом тоже взаимность нужна! Поэтому, если человек ненавидит мир и Бога, то он сам в этом виноват. Если же мир его ненавидит, не принимает в одностороннем порядке, то дело сложнее, так как мир (точнее, какая-то его часть) тоже может быть неправым. Отказ от приближения к Богу у многих порождает тоску, приводит к потере жизненных ориентиров, наверное, потому, что приближение к Богу, по сути, это форма принятия мира, достижения любви к нему.

Надо особо сказать об **основных качествах, которыми обладает большинство религиозных и традиционных систем представления о мире:**

1. Все они **ориентированы во многом на «иной мир»**, трансценденцию нынешнего состояния человека.

2. Все признают наличие **единства Вселенной** и её подчинение некому Абсолюту, Богу, то есть необходимость тотального Ему подчинения.

3. При этом признаётся, в той или иной степени, **многоликость единого Бога** (Троица и другие), наличие земных представителей, посредников, небесной и земной иерархии.

4. Но и **принцип «дихотомии», бинарности**, противопоставления и симметрии достаточно распространён в представлениях древних («добро» - «зло»; «этот мир» - «иной мир», небо – земля, Бог - человек, жизнь - смерть, духовник или Учитель, пастырь - верующий или ученик; пассивное - активное получение знания и откровения).

5. Наиболее жизнеспособные и социально успешные системы находят компромисс (**баланс**) между **противоположностями**, создают **центр между земным и небесным**, этим миром и иным, закрепляют это в своих Священных писаниях и духовных практиках (*«Кесарю – кесарево; Богу – богово»*, что не мешает утверждать, что *«нельзя служить Богу и мамоне»*). Они создают социальные структуры (церковь, институт жречества), участвуют в хозяйственной и социальной жизни. То есть духовное и

материальное может быть уравновешено, хотя часто предписывается отдавать предпочтение духовному.

4. Для многих систем характерно **семеричное представление о пространстве** (например, земля, как центр мира, с небесным и подземным миром по вертикали и 4-мя сторонами света – по горизонтали; вперёд-назад, вправо-влево, вверх-вниз при наличии центра координат; восток-запад, юг-север, небо-бездна при центре). А также – для времени (семь дней творения и семь дней недели; 49-дневный период Великого поста до Дня пасхи).

5. Модель мира большинства этих систем опирается на идею единого творца и представление о **линейности прогресса человека**, в котором земная жизнь – лишь этап развития и средство достижения более высокого (божественного) состояния. Но при этом воля Бога может нарушать эту линейность и предопределённость.

6. Для многих из них характерны эсхатологические представления о Конце Света, времени за которыми, в зависимости от пророчества, видится Ничто или Царство Божие, воскрешение и бессмертие, то есть просматривается **победа вечности над преходящим**.

7. Мотив **жертвы самым дорогим** (близкими и родными, соплеменниками, аскеза и самоограничение) во имя достижения благодати и абсолютной любви к Богу характерен для всех традиционных религий.

8. Во всех системах в той или иной степени сохраняется как индивидуальный, так и коллективный опыт богообщения и духовного подвижничества (в молитве, старчестве, скитах, в церквях и мечетях), как индивидуальные, так и коллективные формы проживания и хозяйствования.

9. Для продвижения человека к Богу во всех почти системах важно достичь состояния внутреннего единства (интеграции всех психических качеств), как взаимосвязи всего со всем, то есть это не состояние изоляции или полной независимости, свободы, а состояние соборности, **связной взаимозависимости**.

10. Поэтому **неправильно видеть в традиционных религиозных и философских системах лишь путь освобождения от мира и его тягот путём трансценденции**. В большинстве случаев мы имеем, наоборот, особую форму взаимозависимости людей и объектов этого мира между собой (и в суфизме, и в буддизме, и в христианстве акцент делается не на независимости, а на взаимозависимости). **Предлагаемое большинством традиционных систем освобождение от обычного мира предполагает высшую форму ёмкости сознания и даже бытия, их многомерность. Стремление к такому состоянию взаимозависимости, соединение всего со всем, наверное, и олицетворяет Бог, Абсолют; это соединение даёт любовь и радость сопричастности, что ценнее свободы и независимости.**

11. Причиной обособления, одиночества, изоляции (как реальных, так и воображаемых) во многих системах считается, как эгоизм, заикленность на собственных интересах, так и отсутствие должных духовных знаний и техник

достижения более совершенных состояний сознания, то есть, по сути, отказ от многомерного сознания и мышления.

12. На пути совершенства неизбежны испытания и духовные кризисы, депрессии и потрясения, сопровождающиеся борьбой с соблазнами, искушениями.

13. Повидимому человеку свойственно стремление к новому, инаковости, то есть **самотрансценденция**, состояние которой он обретает через духовные практики. Таким способом он выходит в «положительные» изменённые состояния сознания, в которых ему более комфортно, чем в обычной жизни с её зажимами и ограничениями. Он словно возвращается к себе домой.

14. Большинство систем в процессе становления духовности отмечают **особую роль сердца и любви.**

Здесь я хочу перечислить **основания, по которым человек нуждается в Боге:**

1. Человеку нужна **абсолютная вера, смысл, авторитет** в жизни (абсолютный иерарх этого мира). Если нет веры в Бога, то на его место приходит вера в абсолютный прогресс, в человека, а то и в мировое господство денег или засилие зла, разрушения (так рождается «сатанизм», фашизм, сионизм и т.п.).

2. Бог является мощным **ограничителем** воли человека, его алчности, жажды жизни, как в физическом, так и духовном смысле, Он нормирует потребление, **определяет меру любого действия и проявления**, учит смирению и скромности, что позволяет не идти в разнос в сложной жизненной ситуации.

3. Бог выполняет многочисленные психические функции и, прежде всего, роль **утешителя и покровителя (Отца).**

4. Он является проявлением **высшей справедливости, верховным судьёй.**

5. Бог придаёт смелость в делах и поступках, помогает стать человеку в жизни настоящим воином, решать сложные дела с **опорой** на Него (иногда есть соблазн даже гадкие дела делать от Его имени – бомбёжки неудобных государств, не говоря уж о битве на Куликовом поле).

6. Он - вдохновитель величайших человеческих творений, посылающий духовное **озарение, просветление** и подъём.

7. Это - великий **координатор** человеческих отношений, осуществляющий **всеобщую связь и организацию, олицетворяет вечность и совершенство.**

8. Верующий человек во многом **перекладывает ответственность на Бога** и, как говорится, «спит спокойно»! Ведь обычный человек испытывает страх не только перед концом жизни и Света, но и перед различными жизненными обстоятельствами: собственной болезнью и беспомощностью, проблемами родных и близких, нищетой и безработицей, войной, терроризмом и катастрофами, преступлениями. Иногда страх и неприятие

каких-то явлений переносится на «козла отпущения» и «тёмные силы», но эту роль с ещё большим успехом может исполнять и Бог. Ведь «всё в руках Божьих!»

Итак, **основные функции и качества Бога** следующие: 1) вера, смысл; 2) мера и ограничение; 3) утешение и покровительство (Отец); 4) справедливый суд; 5) опора; 6) озарение, вдохновение; 7) организация, вечность и совершенство; 8) ответственность за всё «плохое» и «хорошее».

Теперь кратко опишу **собственный опыт преодоления депрессии и приближения к полноте жизни.**

Размышлять о смысле жизни я начала лет с четырёх-пяти. Иногда мне казалось, что я уже жила раньше. Но уже в детстве преобладали отрицательные эмоции; иногда жить вообще не хотелось. Моя «инаковость», отличие моих главных жизненных установок с детства толкала меня на освоение необычных навыков и новых представлений о мире. Подлинную радость я находила в знаниях и чтении.

В 1982 году я потеряла любимую мать: она умерла от рака. После её смерти, которая явилась для меня сильнейшим стресс-фактором, я впала в длительную депрессию, которая длилась более года. Пропал интерес к жизни, очень часто я плакала и тосковала по матери. На работе как бы «отбывала повинность», стремилась быстрее добраться до дому, чтобы остаться в одиночестве и предаться тоске и слезам. В церковь я не ходила – на это сил не было, да и не принадлежу я к числу фанатично верующих. Тем не менее, я опасалась, что самостоятельно из депрессии выбраться не смогу. Но поскольку врачам (тем более, психиатрам) с детства не доверяю, а таблетки и алкоголь были для меня неприемлемы, начала по часу в день читать Евангелие (мне посоветовал это делать один человек). Поскольку вслух читать сил не было, я читала про себя. В смысл текста не вдавалась – лишь упорно читала и читала... И что-то во мне действительно происходило! Мир в душе восстанавливался, дела повседневные делались, общение с людьми постепенно налаживалось. Не хочу богохульствовать, но подобный эффект, наверное, мог бы наступить и от регулярного чтения другого (обязательно «хорошего» текста) – например, стихов А.С. Пушкина, русских народных сказок. В подобных случаях некоторые прибегают к чтению мантр... Физиологическую и психическую природу данного эффекта врачи давно исследуют. Возможно, эффект связан, прежде всего, с раздражением одного и того же мозгового центра, в результате которого возникает своего рода гипнотический эффект, формируется доминанта и возникает «положительное изменённое состояние сознания». На этом принципе, наверное, и основано действие молитв, некоторых церковных таинств.

Ежедневное чтение Евангелия я практиковала около года. Оно стало мне «слаще мёда», само собой перешло в **повторение «Иисусовой молитвы»**, которое тоже длилось примерно год... В настоящее время я к этим средствам почти не прибегаю, хотя верующие могли бы меня за это

упрекнуть. Нужды в постоянной молитве или в чтении Священного писания я больше не испытываю, хотя то и другое средство, возможно, стало частью меня, вошло в моё бессознательное и «включается» иногда само собой.

Параллельно с этим **я общалась с людьми, которых считала более «продвинутыми»** в плане духовных практик, посещала лекции по здоровому образу жизни и самосовершенствованию, заставляла себя ходить на службу и выполнять необходимую домашнюю работу. Кстати, **поддержание привычного ритма жизни в периоды сильного стресса считаю архиважным.** Если невозможно выполнять полный набор прежних действий, то необходимо сохранить хотя часть сложившихся стереотипов жизни, постепенно наращивая утраченное. Заставлять себя жить, как раньше, просто необходимо. Параллельно должен понемногу идти процесс «перестройки» стереотипов в желаемом направлении. Но отношение «традиций» (стереотипов) и «новаций» (новых привычек) должно быть, по возможности, оптимальным, то есть соответствовать структуре личности. Критерием соответствия могут быть эмоции (благоприятное соотношение негативных и позитивных эмоций).

На упорядочение душевного хаоса работает и привычка описывать своё состояние в дневнике, попытка разобраться в себе с помощью тех или иных тестов или методик.

Очень многое в период своей депрессии я делала «стихийно», не имея возможности осознать, что же со мной происходит, да и цели такой не ставила: нужно было выжить и преодолеть своё негативное состояние. «Сила жизни», то есть мотив выжить, видимо, во мне всё же тогда присутствовали. Сейчас, овладев психологическим «ликбезом», мне хотелось бы сделать акцент на, прежде всего, **энергетическом аспекте преодоления депрессии.** Депрессия, как и последствие сильного стресса, - это снижение свободной энергетики организма (возможно, что энергия переходит в связанное состояние), её нехватка для обычной, ранее привычной, жизни. Поэтому в этом состоянии, прежде всего, надо всеми возможными способами **ограничить затраты энергии, а, затем постепенно начать энергию набирать или трансформировать.** Отдых и уединение, либо общение только с самыми близкими и желанными людьми – вот основные рецепты начала периода восстановления жизненных сил. Сохранению сил и энергии как раз и помогает та или иная традиционная техника концентрации внимания и сознания. К числу таких техник можно отнести православные молитвы или индийские мантры, чтение Священного писания. Это, своего рода, внутренняя работа, непосредственное **преодоление внутреннего хаоса.**

Второе средства, которое мне пришлось применять в дальнейшем для преодоления депрессии – это любая упорядочивающая поступающую информацию, энергию, впечатления и контакты деятельность, **работа по преодолению уже внешнего хаоса.** Это средство помогает тогда, когда

путём работы внутренней уже накоплен некоторый запас свободной жизненной энергии.

Когда моя мама лежала больной, ухода за ней почти не требовалось. Но в душе у меня была постоянная тревога, беспокойство... Чтобы обуздать свои эмоции, я начала разные вещи в доме сортировать, посуду и кастрюли чистить, порядок и чистоту во всех углах наводить... Вспомнила, как один мой знакомый, считавшийся шизофреником, сказал: *«Уверен, что если я приберу свою квартиру, то обязательно вылечусь!»*. Поразмыслив над его словами, я поняла, что **психическая болезнь – это, своего рода, душевный хаос**. И лечить его можно «наведением порядка» не только в душе, но и во внешней среде! Упорядочивая внешнее жизненное пространство, то есть, выполняя какую-то ритмичную и, одновременно, созидательную работу, человек невольно выстраивает и свой внутренний мир! В этом, наверное, секрет эффективности **трудотерапии**, составления коллажей и т.п. Вспомните, как Наташа Ростова в романе «Война и мир» Л.Н. Толстого у постели раненого Болконского вязала. Представьте себе, как трудно выдержать длительное морское плавание на подводной лодке или тюремное заключение без жёсткого распорядка дня, в котором должны быть отведены часы, как неустанному труду, так и отдыху... **Главное, чтобы в жизни был ритм, чтобы время было «структурировано», то есть взаимодействие человека с окружающими предметами было бы организовано**. И чем больше душевный хаос, чем серьёзнее внешние и внутренние ограничения жизни (при инвалидности, изоляции и т.п.), тем большая организованность внешнего и внутреннего жизненного пространства требуется! (Процедуры для больных и его опекунов важны, наверное, не столько своим исцеляющим значением, сколько ритмом; то же – при уходе за маленьким ребёнком).

Именно **концентрированная кропотливая работа в сочетании с верой в «светлое будущее», с регулярными физическими тренировками** помогли известному астроному и революционеру Н.А. Морозову выдержать 25-летнее заключение в Шлиссельбургской крепости. Там, находясь в жёстком режиме изоляции от внешнего мира, почти лишённый прогулок и книг, в основном, на основании Библии и собственного воображения он написал 26 томов различных сочинений, среди которых исследование «Христос».

Кстати, недавно, размышляя о хаосе в квартире очень близкого для меня человека, который достиг большого совершенства, порядка в своём деле (в траволечении и в ботанике) я поняла, что абсолютного хаоса не существует! Хаос – это способ расслабления, так как **хаос, беспорядок в одном аспекте жизни предполагает сверхпорядок, сосредоточенность, суперорганизованность в чём-то другом** (это, своего рода, «чёрная дыра»). Иногда эта сосредоточенность бывает чрезмерной. Люди, у которых хаос в доме, на самом деле сильно зациклены на чём-то своём, либо напряжённо занимаются делом, которому отдаются целиком. Подобно этому, при депрессии мир человека «схлопывается до точки». Поэтому, чтобы облегчить

это состояние, надо, **во-первых, попытаться определить главную «точку» концентрации эмоций и воли, зацикленности на чём-то.** Иногда это сопровождается крайней рассеянностью и невнимательностью при беседе с другими или в каком-то деле (кстати, цыганки и мошенники умеют это определять и использовать в своих целях). Надо определить в человеке очаг сверхзабоченности, нащупать доминирующую идею, о приближение к которым будет сигнализировать физическая и душевная боль, страдание. **Во-вторых, надо попытаться развернуть «точку» в пространство связей с другими объектами.** Иногда сделать это можно лишь путём концентрации на чём-то принципиально ином – пусть это будет пустое хобби: лишь бы отвлекло от прежней «точки», захватило человека, отвело его психику от тоски и боли. Таким образом мы можем получить уже «две точки», а потом выстроить связь между ними! Можно затем создать и другие «точки» приложения внимания. Так «точку» можно развернуть в «пространство»...Возможно, при этом происходит сложный процесс переструктуризации внутреннего жизненного пространства с перестройкой и перемещением прежнего Центра личности...Эту тему надо развивать отдельно.

Каждый человек в качестве «антидепрессанта» может выбрать то или иное дело в соответствии со своими способностями и навыками. Это может быть: вязание, несложное рукоделие; рисование; ремонт техники или починка обуви, одежды; делопроизводство и разбор бумаг; переплётное дело; кулинария и заготовки на зиму. Это может быть и сортировка любой рухляди или старых железок, уборка квартиры. Изучение иностранного языка, освоение правоведения или философии... Но это дело не должно раздражать, хотя заставлять себя работать в ином случае просто необходимо. В качестве средства, организующего душевный хаос, лично мне помогало **художественное рукоделие:** вышивка гладью и изготовление ковриков с аппликациями и вышивкой. Расскажу об этом чуть подробнее. (Кстати, выскажу крамольную мысль: работа, даже подневольная, - средство от любой депрессии, которая была бы неизбежна, если бы человек всё время осознавал своё незавидное положение в мироздании, был бы обеспокоен угрозой полного исчезновения и потерей близких, не умел бы наслаждаться текущим моментом, абстрагируясь от действительности).

Итак, излагаю **алгоритм изготовления коврика с аппликациями и вышивкой.** Почти у каждого в доме есть цветные лоскутки ткани и детские книжки-раскраски с изображениями сказочных персонажей, птиц, животных и бабочек. Добыть то и другое легко: было бы желание! В книжках выбираете лучшие картинки, копируете их через кальку. Можно выбрать общую тему для будущего коврика заранее: например, «Давайте жить дружно», «Русь», «Мироздание» и т.п., а можно лишь ограничиться подборкой наиболее интересных рисунков на темы русских и зарубежных сказок. Затем берёте отрезок плотной ткани нейтрального цвета (например, это подбортка или подкладочная ткань), любого, удобного размера

(например, в один или в полтора метра длиной). Раскладываете на ткани скопированные рисунки, формируете композицию; добавляете недостающие звенья из других книг или пособий по рукоделию. Затем прикрепляете бумажные рисунки булавками. После этого начинаете подбор цветных лоскутков последовательно под каждый рисунок для аппликации. Берёте иголку с чёрной или белой ниткой и примётываете лоскутки к ткани: сюжет за сюжетом. Потом начинается самая тонкая работа: каждый рисунок необходимо «обшить» специальным швом вручную (или на машинке) и дополнить вышивкой...

Подобный **коллаж** можно сделать и на большом листе бумаги с помощью ножниц и клея, вырезав интересные картинки из журналов, старых календарей, рекламных материалов, фотографий, открыток... Отличная картинка изобильной жизни получилась у дочери Александра Вакуленко, Наташи, инвалида детства. Кандидат наук, 90-летний филолог Альвика Александровна Быкова, **коллажи на картоне** составляла регулярно и учила этому детей.

Хочу рассказать ещё об одной интересной поделке: новогодних флажках из старых поздравительных открыток, которые есть почти в каждом доме – они уже не нужны, но и выбросить рука не поднимается, так как на обратной стороне открыток – добрые пожелания родных и близких, то есть флажки «пропитаны энергетикой». Из старых открыток можно создать гирлянды флажков. В начале рассортируйте открытки по темам: «1 Мая», «Октябрь», «День рождения», «Новый год» и другие (можно выбрать сложные сюжеты). Затем сложите открытки парами (надписями друг к другу, а изображениями – наружу), и пристрочите каждую пару на швейной машинке к тонкой тесьме. Длина гирлянды флажков может быть любой. Приделайте крючки на концы тесьмы для подвешивания. Развесьте флажки по квартире...

Депрессия, психическая слабость всегда сопровождается и физическим недомоганием. Мой случай не был исключением. Повышенная утомляемость, слабость, стоматит, опухшие дёсны – далеко не полный перечень тех бед. Хочу отметить **живительное воздействие холодной воды**. Свой стресс ещё в период болезни матери я старалась снимать купанием по утрам в прохладной воде – благо, что рядом была речка Торопа! Позднее пришлось прибегнуть к более экстремальному воздействию – обливанию с головой из ведра колодезной водой во дворе дома, а, затем - из таза в ванне квартиры. Эффект потрясающий! Привыкания к этой процедуре нет, поэтому приходится себя постоянно принуждать. Если очень не хочется обливаться с головой, можно лить воду на грудь, плечи или на живот. В крайнем случае, холодной водой можно лишь обтираться. Холодная вода бодрит, заряжает на весь день, возвращает к жизни.

Другим, физическим, средством преодоления немоги было для меня **голодание**, полный отказ от пищи на 7-10 дней. Мера крутая, но в моём случае помогла подлечить дёсны, отказаться от некоторых малоэффективных

стоматологических процедур. Но прибегнуть к голоданию я смогла лишь тогда, когда уже накопила энергию в результате внутренней и внешней работы по упорядочению хаоса (о чём я уже сказала). Голодание, видимо, мобилизует защитные силы организма. (Но если сил нет или их мало, то можно заменить его **сырой растительной диетой**). Голодать лучше всего под наблюдением врача и в специальных клиниках, а вот прожить несколько дней на сырой растительной и натуральной пище (на овощах и фруктах) сможет любой. Оздоровительный эффект может быть таким же, как от голодания, да и «живая» пища – прекрасный аккумулятор солнечной энергии. Могу порекомендовать также свой любимый, очищающий организм, напиток: в пол-литре тёплой (не горячей) воды растворите одну столовую ложку мёда и выдавите туда сок половинки лимона... Можете пить такой «лимонад» при простуде несколько дней.

Итак, если на первом этапе депрессии почти любое общение с людьми мне причиняло страдание, а уединение, молитва, внешняя работа и простая, «живая» пища являлись условием самосохранения и средством сбережения жизненной энергии, то на втором этапе преодоления депрессии предстоит начать набирать и аккумулировать энергию. То есть надо было **открыться миру, активизировать энерго-информационный обмен с окружающей средой**, наладить общение с людьми. **Желательно не только отвлечься от собственной проблемы, боли, страдания, но и чем-то или кем-то увлечься.** На этом этапе очень важно **найти себе интересное дело, обрести внешний идеал, интересный и значимый круг общения.** Такому взаимодействию должна сопутствовать и более сложная **работа по совершенствованию и развитию собственной картины мира, организации (регуляции) внутренней и внешней полноты жизни.**

Постепенно мне вырисовывались, мною осознавались отдельные элементы, этапы такой работы, то есть осуществлялась рефлексия. В начале понимаешь, что надо **поддерживать баланс «внутреннего» и «внешнего», «эгоизма» и «альтруизма», «закрытости» и «открытости» миру, («надо» и «хочу»).** Но жизнь постоянно будет подбрасывать всё новые и новые противоположности, поэтому далеко не все личные противопоставления миру человек в состоянии отследить и осознать, тем более «проработать». Ведь круглым и обтекаемым, как и гармоничным, по всем своим проявлениям человек быть не может, так как жизнь всегда «достанет», нарушит сложившееся равновесие, создаст новый стресс. **Отследить очередное нарушение баланса между «внешним» и «внутренним» можно через отрицательные и положительные эмоции.** Если негатив эмоций стал нестерпим, значит, человек в чём-то превысил свою меру; если нет в жизни радости, значит, остановился в развитии! И теория «маленьких радостей», то есть попытки компенсировать своё недовольство за счёт пищевых, вещевых и прочих поблажек – во многом тупиковое направление преодоления стресса. Помочь это иногда может, но на очень короткое время. **Искать и удалять**

причину негатива надо честным путём самопознания и самосовершенствования.

Но если в молодости я предполагала, что правда всегда лучше лжи и иллюзий, то с годами я поняла, что это далеко не так. Поскольку, как правильно заметил Шопенгауэр, *«характерной чертой первой половины жизни является жажда счастья, второй половины – боязнь несчастья»*, прекрасные иллюзии держат человека на плаву жизни лучше бескрылых истин. Обретение любой веры в справедливость, смысл жизни, перспективы – глубинная потребность человека. Правду об устройстве мироздания, наверное, мы никогда не узнаем, хотя некоторые люди убеждены, что знают её. Эта «правда» должна быть обнадеживающей. «Правда», лишаящая перспективы жизни, может свести с ума, разрушить физически. Поскольку любая «правда» многослойна и открывается человеку постепенно, всегда есть возможность найти выход из очередного тупика жизни. Хотя бы в воображении!

Депрессия, как мне представляется, - это уплотнённое, сжатое к точке восприятие человеком времени и пространства при невозможности самостоятельно их развернуть в обширное и более сложное, структурированное пространство связей с окружающим миром. Я считаю, что **восприятие пространства тесно связано с восприятием времени**, так как «путешествие во времени» - это путешествие в пространстве связей с теми или иными явлениями и людьми в прошлом, настоящем и будущем.

«Заикливание» человека на чём-то (супердоминанта) приводит к схлопыванию пространства жизни до «точки», его кристаллизации, что воспринимается как депрессия, психическое отклонение. Мною было уже отмечено, что обратной стороной этого состояния является хаос, беспорядок в голове и в делах. При исследовании этих состояний **важно понять, на чём человек заиклился, и постараться «развернуть» «точку» в пространство**. Иногда этому помогает и упорядочение внешнего хаоса. При этом можно использовать чертежи методологии «Спектральная логика» В.П. Грибашёва. **Основной алгоритм овладения пространством или обуздания хаоса**, я уже упоминала. Он включает в себя: осознание заикленности на точке и её оформление в качестве Центра; выбор объекта для связи, то есть направления движения; осознание противоположного направления движения и поиск баланса между ними; выстраивание системы координат вокруг Центра; осознание многомерности жизненного пространства; выстраивание уровней, этапов развития тех или иных качеств личности и среды, сфер мироздания; усложнение «геометрии» внешнего и внутреннего жизненного пространства и их регуляция.

Моя одноклассница из города Торопца Татьяна Гофман-Буякова (она затем стала директором нашей школы; умерла в 2006 году) сказала мне, когда я попала в очень трудную жизненную ситуацию: *«Ты всё равно «минус» обратишь в «плюс»*. Надо сказать, что я не подозревала за собой такого жизнеспособного качества, так как почти всегда ощущала себя в

жизни пессимистом, часто чувствую себя неприспособленным к жизни «пораженцем». Нарушение баланса между внутренним и внешним миром можно также отслеживать и по отдельным качествам личности: дерзость-смирение; любовь-ненависть; вера-скептицизм и т.п. Но, в любом случае, **если бы у меня не было духовного опыта работы над собой и знания «положительных» состояний сознания, преодолеть депрессию мне вряд ли бы удалось, как и преобразовать «минус» в «плюс».** Наличие подобного опыта необходимо. Если его нет, то его необходимо привнести за счёт благодатного внешнего воздействия – например, в храме или при визите к старцу, к «экстрасенсу» (например, к психотерапевту М.Л. Перепелицыну, система которого «Дуплекс-сфера» позволяет гармонизировать биополе человека).

Итак, вот **основные правила сознательной саморегуляции, которые я вывела для себя:**

1. Следовать основным общечеловеческим заповедям и принципам.
2. Осваивать основной мировой опыт саморегуляции и самосовершенствования – как древний, традиционный, так и современный, научный.
3. Пытаться расшифровать свои положительные и отрицательные эмоции и с их помощью поддерживать внутреннюю и внешнюю гармонию, гармонию между полюсами качеств, проявлениями личности.
4. Следовать своей внутренней правде, истине, по возможности, не обманывать себя и других.
5. Искать и находить друзей и единомышленников, учителей и наставников.
6. Искать и обрести своё собственное место в природе и обществе, которое, как говорил П.К.Иванов, *«никем не занято и не покупается ни за какие деньги».*
7. Помогать другим людям найти себя, своё место в жизни и близких людей, передавать свой жизненный опыт.
8. При отвращении к жизни и нежелании жить надо стараться обнаружить хоть какую-либо «точку» интереса в жизни или в воображении, стараться развернуть эту «точку» в пространство связей.
9. Надо помнить, что любое состояние можно пережить.
10. Надо стараться перенести негативное отношение к жизни и её явлениям на собственное негативное состояние, вызвать к нему отвращение, постараться возненавидеть его (состояние), а не самого себя или других.

Для описания **собственного опыта преодоления угрозы обособления и остановки в развитии** использую геометрическую модель «регуляция на кресте» (вертикаль символизирует внутренний мир человека с полюсами «хочу» - «не хочу»; горизонталь - внешний мир с полюсами «надо» - «нельзя», **рис. 2**). То есть необходимо сочетать самосовершенствование с изменением окружающей среды, так как ощущение отождествления с теми

или иными составляющими «мира духовного» должно сопровождаться соответствующим преодолением отдельности от «мира материального» (социума, природы). При этом последовательно, слой за слоем, уровень за уровнем. Поэтому «регуляцию на кресте» я позднее дополнила **регуляцией уровней бытия и сознания (набором концентрических окружностей)**. Кстати, у транспсихологов есть аналогичная модель «холоархии». Я только не согласна с их мнением, что чем выше уровень сознания, тем он содержательнее, так как убеждена, что, достигая одного, мы что-то другое обязательно утрачиваем.

Данную модель можно применить, например, для интерпретации спектра ощущений при **стрессе невесомости** в исследованиях Л.А. Китаева-Смыка. На основании этой модели я бы выделила следующие **стратегии преодоления стресса**: 1) при ощущении «падения» необходим поиск «опоры»; 2) при интенсивном «подъёме» необходимо найти способ «заземления»; 3) в случае «зацикленности» на внутренних ощущениях искать способ для «расширения», «открытости», обрести внешний интерес, дело; 4) при ощущении «разноса», «разброса» и избыточной эйфории нужно начать «сжатие» к точке, сформировать центр, остановиться на чём-то, взять на себя некий «груз»; 5) процесс «разборки» или «хаоса», «распада» необходимо преодолевать «сборкой», «организованностью», сосредоточенностью на детальной работе; 6) состоянию «одержимости» может противостоять «сдержанность»; 7) при чувстве «растворения» в пространстве можно прибегнуть к «сохранению целостности» и индивидуальности; 8) излишняя «организованность», «кристаллизация» и «структуризация» может быть преодолена «хаосом» и включением «неопределённости».

Новая жизненная ситуация всегда сопровождается сильным эмоциональным переживанием. Если это переживание затаивается (задерживается), как бывает, например, в моменты опасности, когда человек концентрируется на ней и экономит все силы для «взятия барьера», то позднее это проявится как посттравматический синдром, стресс. Для описания подобных ситуаций можно применить «энергетический подход»: количество энергии, затраченной на решение проблемы и взятие барьера, должно быть вскоре восполнено. Если этого не происходит, то организм переходит на другой, более низкий уровень бытия и сознания, соответствующий наличному запасу в нём свободной энергии.

Эмоции при принятии самых важных решений отстают по скорости от мыслей, поэтому при опасности человек не успевает испугаться, но успевает подумать и принять решение.

Перечислю лишь **несколько парадоксальных средств от стресса**. Любое напряжение, стресс можно снять, например, через, своего рода, «**расслоение личности и использование многомерности жизни**»: путём использования инстинктов (еда, удовлетворение биологических потребностей); за счёт временного регресса; путём концентрации на любом действии (даже самом бесполезном); через другой стресс (голодание,

купание в проруби, обливание холодной водой); путём переключения на самые насущные биологические потребности («очень в туалет хочется»); решая чужие проблемы и обслуживая, защищая интересы других людей – от самых родных и близких до «всего человечества». Даже механическое повторение молитв, мантр часто помогает... Конфликт на работе способен отвлечь от личной беды, а зубная боль может так «достать», что большое горе отойдёт на задний план (или, наоборот, усилится). Кстати, в прежние времена психические недуги неспроста лечили физическими средствами, так как телесная боль может иногда снять психическую, душевную боль. Но не всегда... Можно начать ремонт у себя или других или начать выполнять физическую работу под чьим-то руководством. А уж путешествия, перемена обстановки, места жительства или работы действуют почти безотказно!

Хочу поделиться также **опытом преодоления горя от потери любимого мужа**, которое усугубила смерть любимого кота Крыса, кошки Девчуры, ряд болезней и смертей родных и друзей. Свои переживания я описала в книгах «Спектральная логика» и «Диалоги на вечные темы». Конечно, эти книги – не для всех. Мои переживания слишком тяжёлые. Они камнем легли на мою душу. Жить просто не хотелось, негатив против себя самой, жизни и людей был столь сильный, что общаться с людьми было часто невозможно. Тем более не хотелось искать какой-либо выход из депрессии. Это состояние длилось более шести лет.

Но утверждение, что «ничто не забывается», - далеко не истина. Во-первых, всё же забывается. Прежде всего, уходят физические аспекты пережитого (например, телесная боль); затем – эмоциональные переживания; постепенно и память, как интеллектуальное проявление пережитого горя, тоже отступает. Тем не менее, бессознательный план личности всё же цепко хранит стрессовое состояние. Более того, то или иное пиковое состояние сознания (тоски, одиночества, злобы и т.п.) может надолго завладеть человеком, глубоко осесть в его сознательном или бессознательном, поэтому «выкурить» его оттуда бывает нелегко даже при наличии такого желания.

«Что делать?» - спросите Вы. «Впускать жизнь!» «Как?» - спросите снова. Если есть желание жить, то преодолеть негативное состояние можно, например, ругая себя или это состояние, то есть, действуя путём насилия. Можно молиться, призывая высшую помощь, либо сознательно устремлять себя на любое дело, интерес, перемещаться в реальном или воображаемом пространстве. Если повезёт – увлечься хоть на время чем-то или кем-то! А если жить не хочется, либо сил на это уже нет? Тут сложнее. Необходима внешняя помощь, даже чьё-то насилие. Толчком может быть также чувство обиды, мести, соперничества. Главное - вывести себя из затяжного состояния тоски и боли! Любой ценой! В конце-концов можно отдаться тоске до полного отвращения к ней, либо расслабиться и предаваться хандре как неизбежному состоянию. Ведь, **если жизненная сила ещё есть, «логика жизни» сама выведет из прежнего состояния и введёт в новое.**

Надо отдать должное «логике жизни», которой и я во многом доверилась. Никакие разумные доводы и самовнушения в тот период не действовали; ни личная, ни мировая перспектива просто не просматривались. Сейчас уже можно анализировать этот период и те факторы, которые помогли выйти из этого состояния. Да, желания жить, как и выйти из этого состояния не было! Я физически, а не только эмоционально, ненавидела себя и всю жизнь, во всех почти её проявлениях. Алкоголь и еда в начале помогали, а потом уже не давали отдохновения и не вызывали даже спасительных слёз. Но **был автоматизм**, хорошо отработанный механизм самоорганизации, который заставлял сохранять прежний ритм жизни пусть даже через «не могу!» Я упорно, хотя и с отвращением, ходила на работу, общалась с разными людьми, стараясь не «грузить» их своим негативом, который, конечно, всё равно прорывался. С работы меня не уволили, так как я с нею справлялась, как и с уборкой квартиры, поддержанием порядка в ней. Кстати, принадлежу к тем людям, стресс которым создаёт хаос, беспорядок и грязь в квартире, что усиливает душевный дискомфорт от главных жизненных событий (наверное, любовь к порядку, организованности, как и отвращение к хаосу, беспорядку, меня и спасли). Но при этом любая мелочь (неожиданное отключение телефона, компьютера, электричества, водопроводные и канализационные неисправности) в тот период вызывала у меня дополнительный стресс, неадекватный масштабу проблемы. Я всё время жила в ожидании чего-то плохого, худшего, хотя понимала, что утрирую любую ситуацию. Научилась даже проверять себя, заранее предполагая, что плохой прогноз не оправдается. Но мне всё же повезло с работой, где ко мне относились с пониманием; у меня было несколько друзей, кому я могла расписывать свою депрессию; у меня были проверенные мастера в сфере компьютеризации, сантехники и электрики...

Пережить горечь вдовства **помогали сны**. Во время одного из них мне вернулось эмоциональное ощущение близости родного человека, которое было со мной долгие годы, но было утрачено после его смерти. Это эмоциональное чувство во сне было столь ясно, что я проснулась и, убедившись, что это лишь сон, заплакала от разочарования. Тем не менее, я спала хорошо именно в надежде вновь увидеть покойного мужа во сне, хотя снился он мне редко. А самое главное, мне встретился человек, который с недюженной бесцеремонностью вторгся в мою личную жизнь. Не буду называть его имени, скажу лишь, что он был тоже вдовцом, не утратившим жизненную энергию и интереса к жизни – у меня же сил и желаний было очень мало. Он почти безжалостно, не задумываясь ни о чём, так как не привык замечать реакцию других на свою личность, ломал мои жизненные стереотипы, привил мне многие новые привычки, хотя я не всегда покорно шла на поводу его желаний. Долго мне казалось, что я живу чужой жизнью, спрашивая при этом: «Нина, а тебе это надо?» Но такова была логика самой жизни! Главное: я была интересна теперь другому человеку, что казалось мне

просто невероятным, невозможным, противоестественным и даже ненужным!

В начале «перестройки» ранее сложившейся у меня модели жизни и сознания я неоднократно обращалась к покойному мужу и Богу, стенала, что у меня нет сил, чтобы начать новую жизнь. Я по-прежнему не хотела жить. И лишь через 6,5 лет после смерти мужа у меня появились проблески «воли к жизни» - сначала слабые, неустойчивые, неуправляемые, в форме положительных эмоций, переживаний; потом возникло **сознательное желание изменить своё отношение к жизни**. Ради чего? В начале - ради любопытства, эксперимента («Неужели это может быть?», «Как именно это может быть?»). Потом возникла идея освоить переход от «негатива» к «позитиву» на практике, чтобы поделиться этим с другими. «Освоить вкус к жизни?» - «Ничего себе, замахнулась! У меня, ведь, его и в молодости не было!» Я купила несколько пар брюк, решила путешествовать с любимым человеком...Видимо, в моей «жизненной матрице» были ещё жизненные пробелы, которые можно было заполнить. Да и запас жизненной силы, адаптационного резерва, наверное, всё же был...

Конечно, помогала и литература – умные книги. Жизнь дарила иногда и встречи с интересными людьми, которые меня понимали и принимали. Надо ли писать об этом подробнее? Или моя книга расскажет об этом сама?... Позднее я открыла для себя продуктивную форму разговора сама с собой - **диалога «Я» и «Анти-Я»**. Эту форму самоанализа, в которой можно сочетать ассоциативность с рефлексией, может применять каждый. Заносишь в компьютер весь этот разговор с собой, всё, что приходит в голову, что подсказывает тебе твой незримый оппонент, и делается легче.

Любителям рефлексии можно предложить следующий **вариант самоанализа: «Мой воображаемый психолог»:**

- Описать отрицательные проявления своего нынешнего состояния психики. (Например, можно отметить параметры: одиночество; болезни и их симптомы; фигуру, вес, возраст; работу, отсутствие признания, понимания, близких, перспективы в жизни и т.п.).

- Попытаться найти возможные причины появления данного качества у себя (наследственность; впечатления детства; собственные черты характера; привычки и стереотипы поведения; отсутствие воли; политическая ситуация; ущербность жизни человека вообще и т.п.).

- Оценить перспективу и средства преодоления неприятных качеств и свойств собственной личности и жизненных обстоятельств. Наметить конкретные действия.

- Рассмотреть каждое проявление отдельно и сравнить своё положение с положением других людей, дать относительную оценку этому проявлению; попытаться найти «положительные» стороны каждого «отрицательного» проявления.

- Найти хоть какую-нибудь перспективу в своей жизни и следовать ей неукоснительно, стараться расширить своё жизненное пространство хоть в малом, включая воображение (перспектива всегда возможна, если прошлое не занимает всё жизненное пространство).

- Отслеживать динамику своих состояний, их изменение. При этом активность и даже агрессия лучше депрессии, безысходности, тоски, ужаса; сотрудничество лучше агрессии; творчество и собственная помощь другим лучше зависимости от внешних факторов и внешней поддержки.

- Тяжёлые прошлые события, негативные отношения к тем или иным объектам могут стать причиной одержимости, поэтому должны подвергнуться трансформации следующими приёмами:

- вытеснения (стремиться отгонять мысли о них);
- замещения (думать о чём-то новом и приятном, пусть даже иллюзорном);
- обесценивания (снижение значимости явления);
- изменения отношения к ним (поиск в них положительных моментов);
- переноса на другие объекты (поиск «козла отпущения»; поругаться на кого-то или с кем-то; негатив можно перенести на собственное негативное состояние);
- рационализация (путём анализа и реструктуризации, расчленения и т.п.);
- путём интеграции в нынешнюю жизнь благодаря извлечению уроков;
- пережить, принять как должное («так надо», своего рода мазохизм»; по возможности «расслабиться и получать удовольствие» от любого состояния).

Опишу свой конкретный опыт трансформации превращения «минусов» своей жизни в «плюсы»:

- конфликт моих родителей между собой и детская травма от этого (теперь я поняла и люблю их обоих, как и их несовместимость, что стало средством моего развития; я согласовала их позиции внутри себя);
- любовь к школе и книгам была сильной, но это привело к чрезмерной теоретизации и погружению (поэтому я научилась действовать вопреки своей склонности к инерции);
- боязнь контактов с противоположным полом в юности (в результате мне стала доступна сознательная поздняя настоящая любовь);
- отвращение к медицине - в детстве меня прятали от прививок и врачей (это стало средством обращения к здоровому образу жизни и натуропатии);
- особая чувствительность и повышенная эмоциональность, высокая интенсивность жизненных переживаний, склонность к депрессиям (привело к поиску выхода и изучению духовных традиций и психологии, написанию книг);

- в детстве мне не позволяли брать в постель кошек (отыгралась в зрелом возрасте и нашла среди кошек настоящих друзей);
- отношение ко мне других иногда было насмешливым (искала настоящего понимания в среде себе подобных, участвовала в создании фирмы «Социнновация»);
- нелюбовь к поездкам, переменам (поступила на геологический факультет университета и заставляла себя путешествовать, ходить в походы);
- если замечала в себе чрезмерное проявление какого-то качества, то старалось откорректировать его меру, либо примирялась с собой.

Чтобы поменять знак какого-либо события (например, оно всё время вызывало боль, раздражение, тревогу, стресс), надо оказаться в том же месте в прекрасном, радостном настроении или душевном равновесии; посетить это место с тем, с кем тебе очень хорошо, либо с тем, кто испытывает при этом противоположные тебе чувства. Чтобы расстаться с «плохим» прошлым, надо хоть отчасти его обесценить и увидеть перспективу в будущем, а также – обрести любой, пусть маленький, смысл и ценное дело в настоящем.

Для борьбы с депрессиями в обществе возможны следующие преобразования и методики:

- Осознание изоляции (физической и духовной) и экстремального состояния психики (стресса) как реальных факторов жизни и возможности превращения их в угрозы для всего человечества и общества.
- Определить пути преодоления различных форм изоляции и стресса.
- Заново определить, что значит «быть человеком» и при каких условиях возможен *«дефективный человеческий материал»* (выражение В.С. Мухиной). Изучение *«повреждений личности»* и условий их приобретения.
- Анализ условий деградации и условий для обеспечения необходимого и достаточного развития личности.
- Факультативное изучение опыта преодоления негативных и стрессовых жизненных ситуаций; обмен опытом на базе клубов единомышленников.
- Обучение методам преодоления стрессов всех желающих.

Закончу на весьма сомнительной для многих ноте: «Иллюзии в этом мире неизбежны; они – производные этой жизни и её охранители. Как же без них?» Ф. Ницше высказался по этому поводу весьма заумно: *«...без допущения логических фикций, без сравнения действительности с чисто вымышленным миром безусловного, самотождественного, без постоянного фальсифицирования мира посредством числа человек не мог бы жить, поскольку отречение от ложных суждений было бы отречением от жизни, отрицанием жизни. Признать ложь за условие, от которого зависит жизнь, - это, конечно, рискованный способ сопротивляться привычному чувству ценности вещей, и философия, отважившаяся на это, ставит себя уже одним этим по ту сторону добра и зла».*

**4. Ничто не забывается и ничто не приобретается даром.
Утраты и расплата «экстремалов»**

*«Мы должны иметь способность сокрушаться о своих грехах»
Владыка Кирилл*

*«Все перемены чреваты утратами,
так же как все утраты требуют перемен»
Роберт А. Нимейер*

*«Горя бояться – счастья не видать».
Русская пословица*

*«Неядовитых веществ нет. Яд или не яд – определяет только доза»
Парацельс*

*«Но нет следов, что исчезают без следа...»
Слова Е. Евтушенко к песне*

Народная мудрость и фольклор, наряду с религиозными традициями, всегда отдавала дань абсолютному, вечному и непреходящему в мироздании, выражая его понятием «Бог», которое отражает **склонность человеческого сознания к тоталитарному мышлению**, основанному на той или иной доминанте: «Жить – Богу служить», «Бог полюбит, так не погубит», «Без Бога ни до порога» (сборник В. Даля в трёх томах «Пословицы русского народа», М.: Русская книга, 1991).

Но **склонность к бинарным и противоречивым оценкам – также истонное качество человеческого сознания**, как и мышление, абсолютизирующее тот или иной жизненный фактор. Эту противоречивость отражает, например, пословица: «На Бога надейся, а сам не плошай!» Как гласит другая русская пословица: «Горя бояться – счастья не видать», – то есть одна эмоциональная и жизненная крайность связана с другой! **Двухполюсность и противоречивость всех жизненных явлений – общеизвестный факт, закреплённый на уровне жизненных и логических конструкций.**

В реальной жизни, как и в процессе развития человека и общества, не существует абсолютного выигрыша. За всё надо платить – и не только, не столько деньгами, сколько усилиями, энергией и утратами. То есть идея абсолютного прогресса опровергается самой жизнью на всех её уровнях. Не говоря уж о том, что большинство перемен в жизни каждого человека совершается не по его желанию и даже не по его вине, а, как говорится, «по логике жизни»....

И всё же от жизни большинство людей ждут «позитива», счастья, либо его ищут. Некоторые умеют его создавать. В молодости или иногда при

следовании предписаниям религии кажется, что если жить «правильно» или «безгрешно», то всё получится, так как страдания и наказания происходят и случаются от нарушения правил, законов жизни. Но любые правила и законы тоже меняются, что порождает неверие и даже ненависть к людям и жизни в целом. Это – обратная сторона любой веры в «позитив». Недаром **многие тома западной философии** (например, А.Камю: «Миф о Сизифе»; рассуждения Ф. Ницше, Кьеркегора и других) **заполнены непрерывным поиском смысла жизни, как и рецептов преодоления её кажущегося или явного абсурда.** В них можно найти немало умных и интересных рассуждений, которые не всегда помогают в конкретной жизненной ситуации, зато могут служить алиби для любого пессимиста – «Я не одинок в своих страданиях и поисках». Непрерывная рефлексия если и не исцеляет, то отвлекает и занимает, хотя иногда и изматывает. К тому же таким путём можно найти единомышленников и почитателей собственных теорий. Негативная оценка того или иного события и воздействия – это и способ защиты от реальности, вынести в полной мере которую никто не может. Наверное, **для каждого человека существует своя «доза» реальности, которую он может принять, а также свой способ её «освоения».** Поэтому не только йога и буддизм, но и Киплинг в стихотворении «Человек» словами *«и поражение от победы уж ты не должен отличать»* передал необходимость преодоления «чёрно-белого» восприятия реальности. Но адекватно ли такое восприятие самой реальности?! Ведь выживают в этом мире люди с различными моделями мира, то есть **каждая модель мира обладает своими способами приспособления к реальности, отражает её по-своему. Но при этом она имеет и свои слабые стороны, «болеву точку».**

Доктор геолого-минералогических наук, профессор кафедры национальной экономики Тихоокеанского государственного университета из Хабаровска **Юрий Сергеевич Салин** в книгах «Иная цивилизация. По стране оленных людей» и «Пизанская цивилизация» раскрывает читателю не оценённую современниками глубину почти утраченных ныне земных цивилизаций: народов Севера, индейцев Южной Америки и других. Он ставит под сомнение не только нравственность, но и линейность, непререкаемость научно-технического прогресса: *«Прогресс – это же контрэволюция! Если эволюция - это развитие и совершенствование живого за счёт мёртвого, то прогресс - развитие и совершенствование мёртвого за счёт живого... Ното sapiens утрачивает статус не только человека, он перестаёт быть одушевлённым существом. Творение информационного общества даст сто очков вперёд любому зомби... А, может, выход из кризиса надо искать в достоянии альтернативных культур?»*

...Доколумбовы цивилизации Нового света и народные культуры многочисленных племенных образований не знали рабовладения и частной собственности, их развитие не несло с собой угрозы уничтожения природы и народов...». Ю.С. Салин отмечает, что хотя так называемое

«цивилизационное сознание» стремилось отделить человека от основополагающих инстинктов, они никуда не исчезли, а лишь потеряли контакт с сознанием, проявляя себя посредством физических симптомов в случае неврозов или *«путём разного рода инцидентов, как-то: безотчётного настроения, внезапной забывчивости или речевых ошибок»*, о чём писал и К.Г. Юнг.

Поэтому Ю.С. Салин, вслед за очень многими учёными и мыслителями, включая Кропоткина («Этика»), ставит под сомнение основополагающую значимость для развития природы и общества **конкуренции**. Куда значимее и многомернее по форме и содержанию в природе и в обществе **сотрудничество и дополнительность**. На примере живучести вирусов и их способности, с одной стороны, превращаться в неживые кристаллы, а, с другой, в микробы (об этом писал Г.М. Бошьян в книге «О природе микробов и вирусов» - опубликована в 1949 году), Ю.С. Салин сомневается в возможности и целесообразности полного уничтожения вирусов и отстаивает их право на существование. Так как *«у любого мельчайшего существа есть своя доля, ведь многокрасочный пир жизни – общий для всех!»*. Даже эпидемии *«приходят и уходят, как приливы и отливы, независимо от усилий эпидемиологов, почему во время магнитных бурь, несмотря на все меры по соблюдению чистоты опыта, в сосудах обнаруживаются не те микробы, которые там посеяны, а совсем другие»*...*«Вывод: полной, абсолютной стерильности не существует, микроб и вирус уничтожить невозможно; он ускользает, меняет форму, становясь даже неживым, превращаясь в кристалл, а затем снова в вирус»*.

В разделе 1.5 мы уже упоминали, что, рассуждая о неизбежности кризисов в развитии цивилизаций, А.П. Назаретян также подвергает сомнению идею абсолютного прогресса общества, рассматривая веру в исторический прогресс и абсолютную эволюцию, как своеобразный «архетип» человеческого сознания, отмечая, что *«фактическое обоснование идеи эволюции опиралось на представление о деградации»*. Он убеждён, что **кризис** развития любой системы, включая человеческую цивилизацию, создаёт новые возможности, хотя при этом отмирает старое. О несостоятельности единого подхода к развитию на примере истории и необходимости учёта характеристик наблюдателя, пишет и С.Б. Переслегин в книге «Самоучитель игры на мировой шахматной доске».

То есть: **любое развитие сопровождается деградацией, в природных и общественных процессах нет абсолютного выигрыша. Развитие всегда относительно. Мир есть и остаётся многоукладным и неоднородным, так как это обеспечивает его непрерывное существование и развитие во всей полноте жизни.** Поэтому необходимо отказаться от односторонних оценок любого явления, от стремления закреплять исключительно «негатив» или «позитив» за теми или иными явлениями, от стремления уйти от «негатива» любой ценой. Хотя, конечно, и то, и другое, и третье всё равно будут происходить. Любая оценка отражает условия, а выбор реакции на то или

иное явление отражает уровень «адаптационного резерва» конкретного человека, общества, уровень их сознания, является доминантой их модели мира.

Отсутствие абсолютного выигрыша (но при этом возможен выигрыш, успех в сфере определённого, отдельного аспекта жизни человека) в процессе функционирования и развития живого существа применительно к экстремальным жизненным условиям означает, что даже «успешное» выживание обходится организму и психике человека дорого. В этом свойстве всего живого, наверное, выражается закон сохранения энергии.

То есть неизбежность утраты тех или иных качеств в процессе естественного развития объектов и приобретение новых – факт очевидный. Возрастная психология может поведать нам очень много о неизбежных изменениях в организме, психике и интеллекте индивида. В современных науках о человеке мы всё чаще наблюдаем отказ от однозначных оценок при сравнении достоинств и недостатков того или иного этапа развития человека, отдельных индивидов и даже культур, цивилизаций.

Например, Олег Дмитриев в книге «Разумная Вселенная» доказывает *«отсутствие превосходства мышления взрослого над мышлением детским»*. Детское мышление *«слабо дифференцирует близкие, а иногда и далёкие понятия»*, *«у ребёнка мы наблюдаем слабое удержание мысленного инварианта»*, откуда проистекает и слабость критического отношения к действительности (*«дитя всё принимает за «чистую монету», легко поддаётся внушению»*); у детей довольно слабая координация между различными органами чувств. Наконец, ребёнок не может *«адекватно выразить свою мысль словами, его мышление является насквозь предметным, ребёнок мыслит образами, а не словами»*, он во многом *«витает» в своём мире, не замечая реальности*. Но взрослое мышление имеет свои недостатки по сравнению с детским. Среди них: позиция эгоцентризма, отсутствие открытости, искренности, непосредственности, честности, непредсказуемости (спонтанности), повышенного любопытства. Все эти качества больше свойственны детям. *«Интеллектуальная работа взрослого, «отягощена» опытом, стереотипами, ...продиктована той или иной прагматической направленностью...»*.

Украинские авторы книги «Библия как праксеологическая система жизнедеятельного бытия» (Белая Церковь, Институт праксеологии, 2014), рассмотрели проблему соотношения различных человеческих качеств на каждом из этапов развития личности, из которых (по Шопенгауэру) и складывается *«мир как воля и представление»*. По трактовке немецкого философа в детстве вещи интересуют человека больше с виду, то есть *«со стороны представления»*, а не со стороны их бытия. Затем возникает жажда действительной жизни. Юношеский возраст – это во многом *«погоня за счастьем, предпринимаемая в предположении, что в жизни можно добыть его»*. В результате: *«Характерной чертой первой половины жизни является неутолимая жажда счастья; второй половины – боязнь несчастья»*. Более

того, если в юности люди чувствуют себя покинутыми другими, то *«в позднейшие годы они чувствуют, что сами убежали от людей»*. *«С точки зрения молодости жизнь есть бесконечно долгое будущее; с точки зрения старости – очень короткое прошлое»*. С годами также увеличивается страсть к обладанию, начинает ускоряться течение времени. *«В более широком смысле можно сказать, что первые 40 лет нашей жизни составляют текст, а дальнейшие 30 лет – комментарии к этому тексту, дающие нам возможность понять его истинный смысл и связность, а также все детали и нравоучение, из него вытекающее»*. Познание в старости более свободно от переживаний, приобретает оттенок созерцательности, многие потребности отмирают в результате их удовлетворения. Естественное умирание в возрасте около 100 лет происходит практически безболезненно. Шопенгауэр связывает также этапы развития человека, его возраста с действиями основных планет. В десять лет человеком управляет Меркурий, определяющий его повышенную подвижность и коммуникативность; с 12 лет наступает царство Венеры, когда человеком овладевает любовное томление; на тридцатом году сильно влияние Марса: человек становится воинственным и гордым. В пятьдесят лет владычествует Юпитер: человек достигает расцвета своих сил, начинает повелевать другими (например, молодым поколением); на шестидесятом году наступает время Сатурна, который наполняет жизнь человека медлительностью, инертностью, *«свинцовой тяжестью»* и разочарованностью в жизни. Затем, по аналогии с действием Урана, человеку *«пора идти на небо»*. Нептун ассоциируется с этапом соединения конца с началом, то есть, наверное, с тем, что Ницше называл *«философией вечного возврата»*.

Здесь мне невольно вновь пришли на ум строки перевода из стихотворения одного немецкого автора: *«И покуда не поймёшь, смерть – для жизни новой, хмурым гостем ты живёшь на Земле суровой!»* Продолжая эту мысль, должна заметить, что **высшей жертвой человека является жертва собственной жизнью, которая осуществляется ради вечной жизни на Земле у атеистов и «жизни вечной» в христианстве**. Обычная же, «среднестатистическая жизнь», во многом эгоистична, она чужда жертвенности, построена на однозначном «поедании» других существ, принятии чужой жертвы (в начале со стороны родителей, затем – со стороны общества). Но среднестатистический человек всё же способен и на жертву: по отношению к своим детям, родителям; он **вынужден** жертвовать временем, силами и иногда даже жизнью на работе и службе. Все народы приносят жертвы своим предкам и божествам, наверное, чтобы откупиться от них, «заплатить» за продление своей жизни. **Нормальная жизнь всегда не только эгоцентрична, строится на привлечении, использовании вещества, энергии, информации из окружающей среды и даже жизни других живых существ, но она, хоть отчасти, – обмен всеми этими благами и составляющими с окружающими людьми и мирозданием**. В лучшем случае, человек соблюдает меру использования «даров природы»

или своих жизненных преимуществ путём посильного ответного обмена, то есть он развивается путём возвышения потребностей; в худшем – он стремится всегда быть первым, успешным и получать от жизни как можно больше, отдавая взамен только отходы жизнедеятельности (то есть он, в основном, функционирует). Возможно, у **каждого живого существа, включая человека, есть мера допустимого потребления «даров жизни»**, определить которую, наверное, можно по эмоциональному настрою самого человека и его окружения, другим показателям.

Развитие – это всегда изменение, которое может порождать «футуршок», вести к болезни и даже смерти, оно никогда не воспринимается однозначно разными группами населения и отдельными индивидами. Далеко не всем удаётся выжить в условиях кризиса, сильного стресса, да и плата за выживание и интенсивное развитие может быть различной. **Выжить любой ценой и за счёт других – либо путём личных усилий и жертвы – вот вечная альтернатива этого мира.** Но тот и другой путь также не однозначен: усилия нужны как хищнику, так и троядному; жертвовать приходится не только жизнью, здоровьем, ресурсами, но и свободой, способностью к развитию

В издании «Психологический институт в современном научно-психологическом пространстве: Международные Челпановские чтения 2014» (статья Э.Ф. Николаевой, Е.А. Денисовой, С.Ю. Николаевой) на примере исследования социальной адаптации в условиях реформ в России показана её неоднозначность и многомерность. **Адаптация – это процесс приспособления организма к внешней среде;** Ф.Г. Меерсон, например, выделял *генотипическую* (выработанную в ходе эволюции и передаваемую по наследству) и *фенотипическую адаптацию* (приобретается в процесс индивидуального развития). Ж. Пиаже считал, что адаптация протекает в двух аспектах – ассимиляции (это воздействие на среду, которое приводит её в соответствие с требованием организма) и аккомодации (приведение поведения в соответствие со средой). Эти процессы протекают вместе. Э.Эриксон, изучая проблему адаптации, полагал, что *«в системе «индивид-среда» одной стороной адаптационного процесса являются конфликты и защиты, а другой – сотрудничество и гармония. Процесс адаптации рассматривается им как непрерывное движение от противоречий к тревоге, затем к защитным реакциям и только лишь потом возможен результат этого процесса, выраженный либо в гармоничном равновесии, либо в конфликте. А. Маслоу адаптацию рассматривает как динамический процесс взаимодействия личности и среды, а показателем адаптированности, с его точки зрения, является её интегрированность со средой»*. Поэтому, в частности, социально-психологическая адаптация, – это сложная совокупность разноплановых составляющих.

Исследования последствий перенесённых сильных стрессов приведены в работах **А. Кемпинского**. Антон Кемпинский, польский психиатр (1918-1972 гг.), был одним из первых, кого заинтересовали

психологические проблемы бывших узников фашистских лагерей смерти. В 1939 году, будучи студентом медицинского факультета Ягеллонского университета в Кракове, он стал солдатом польской армии и принимал участие в сражениях Второй мировой войны. После разгрома Польши оказался во Франции, откуда попал в Испанию, где был интернирован в концентрационный лагерь. Пройдя лагерный ад, он убедился, что человек, не переживший его, не в состоянии представить, что там происходит. **Но человек, пройдя через это, становился уже другим.** Ему трудно бывает приспособиться к обычной жизни, даже труднее, чем к лагерной жизни. Отсюда происходило естественное чувство отстранённости от обычных людей, поиск референтных групп среди бывших узников, хотя были и примеры повышенной открытости и общительности. Обо всём этом Кемпинский писал в работе «Экзистенциальная психиатрия».

Предложение заняться тематикой концентрационных лагерей исходило от доктора **Станислава Клодзильски**, бывшего многолетнего узника Освенцима. Профессионалами это предложение было воспринято с сомнением, так как многие психиатры посчитали невозможным постичь проблемы, которые выходят за границы человеческих дел. Благодаря помощи Краковского клуба *«освенцимцев»* удалось установить контакты с бывшими узниками. Было обследовано около 500 человек. Эти люди оказались иными. Их *«инаковость»* обнаруживается, когда они начинают говорить о лагере, — они словно не могут вырваться из *«лагерного круга»*, при этом они оживляются. **В лагере происходили ужасные и прекрасные вещи; они познали, что есть человек, но эта загадка продолжает их мучить.** При этом психиатрический контакт с этими людьми оказался даже легче, чем с теми, кто не дошёл до края человеческого существования. **У этих людей — общая неприязнь к позе и маскировке,** у них определились своеобразные черты, которые были названы *«прогрессирующей астенией»* или *«синдромом концлагеря»*, *«КЛ-синдром»* при разнородной картине соматических и психических последствий пребывания в лагере. Но определить словами сходство всех этих людей трудно, в нём есть что-то неуловимое. (Те, кто прошли через лагерь военнопленных, КЛ-синдромом не страдали, отмечает Кемпинский). Они очень трудно приспосабливаются к обычной жизни, словно не могут вернуться на землю. При этом чувство одиночества в обычной жизни им кажется большим, чем в лагере, где они были среди своих людей. Там, как это ни парадоксально, они *«познали вкус настоящей встречи с человеком. Такая встреча часто спасала им жизнь, из номера снова превращала их в людей»*. В лагере давно автоматизированные с детства движения и действия вновь становились полем борьбы и овладения, шла регрессия к первым годам жизни, всё время нужно было бороться с самим собой, с инерцией тела. *«Уменьшение внутреннего напряжения, связанного с желанием выжить, означало, как правило, конец жизни»*. В лагере такое **состояние отказа от борьбы** называли *«мусульманством»*. Это состояние особой атараксии, внутреннего одеревенения, нечувствительности к

страданиям. Заключённые часто шли с упрямым вызовом на своих мучителей: *«Ну, прикончи меня!»* Для выживания нужно было найти свой **«высокий замок»**, что поднимало над повседневностью.

Но необходимая для выживания мобилизация сил не могла остаться без последствий. У некоторых наблюдался преждевременный процесс инволюции. Стресс концентрационного лагеря долгое время мог оставаться скрытым, но мог проявиться неожиданно под воздействием иногда пустяковых факторов физического и психического характера. По-видимому, трудности адаптации при возвращении к нормальной жизни во многом объяснялись изменением основных жизненных установок и иерархии ценностей, *«признанием лагеря как центральной точки отсчёта»*. Формы человеческого общения на воле поражали лицемерием, а дела повседневной жизни казались пустяковыми.

А. Кемпинский убеждён, что **что-то изменяется при этом в самой структуре человека**. Наблюдающиеся у узников изменения личности касаются в основном трёх измерений: общей жизненной динамики, субъективно ощущаемой как настроение; отношения к людям; способности сдерживаться. В основном встречается снижение настроения, недоверчивое отношение к людям и повышенная возбудимость; но случаются изменения и в противоположном направлении. Кемпинский приводит слова профессора, бывшего узника концлагеря Захсенхауза, Яна Медоньски: *«Концентрационный лагерь научил меня одному: ненавидеть дисциплину и порядок»*. Но ведь «порядок» - не причина страданий; он лишь сопутствовал конкретному отрицательному опыту профессора, ассоциировал с действиями тюремщиков; да и «порядок-порядку – рознь». Хотя, конечно, проблема порядка, его восприятия, связана с властью, то есть со стремлением преобразовать жизнь на основе собственной модели мира. По моему представлению, - это стремление **«транцендировать собственный уровень организации во внешнюю среду»**. Это можно рассматривать также как одну из форм борьбы за пространство жизни. Кемпинский считает, что три рода власти над окружением можно определить посредством местоимения *«мой»*. Это: 1) пища, квартира, деньги и другие предметы, которые обеспечивают сохранение жизни; 2) лица, обеспечивающие сохранение вида, принадлежащие к семейной, национальной, религиозной, профессиональной, классовой и т.п. группе; 3) собственные впечатления и переживания, знания и решения, действия. При этом власть над окружающим миром является источником удовольствия, а её отсутствие – источником неприятных чувств. *«Чужой мир возбуждает страх и агрессию; стремятся от него бежать или его уничтожить»*.

Атрибуты власти Кемпинский представляет в трёх основных пунктах: ответственности, одиночества и зависимости (от исполняющих волю властителей). Творчество во многом заменяет борьбу, так как формы отношения с окружающими значительно богаче в горизонтальной плоскости, чем в вертикальной, где преобладает принуждение.

Изменения личности в лагере происходили не только у заключённых, но и у их тюремщиков. Стремление к порядку в лагерях достигло апогея чудовищного абсурда в период разрушения Третьего Рейха, в котором **совестью человека был приказ вождя**, а чувство вины рождалось, когда приказ был выполнен плохо. Как пишет Кемпинский, *«лагерный невроз Гесса проистекал не из чувства вины, что он является причиной гибели сотен тысяч людей, но из того, что уничтожение людей осуществлялось недостаточно эффективно. Невротические симптомы уменьшались, когда методы уничтожения были усовершенствованы путём применения газовых камер».* **А.Кемпинский раскрывает «психопатологию сверхчеловеков»** путём анализа биографии Рудольфа Гессе, в котором потеря человечности была обусловлена верой в провозглашённые идеалы Третьего Рейха и пристрастием к чистоте и порядку. При этом вопреки распространённому представлению о фашистах, чувство ненависти Гессу вообще было чуждо; в заключённых он видел лишь препятствие к окончательной победе в войне. *«Люди-роботы, - пишет Кемпинский, - действительно многих вещей не видят, ибо цель закрывает у них всё поле зрения. Они утрачивают способность смотреть на вещи с различных точек зрения».* Сомнение в правильности своих действий у Гесса появилось значительно позднее, в польской тюрьме. Кемпинский утверждает, что военные преступники не являются *«выродками-садистами»* (за исключением отдельных случаев), для своего окружения они были людьми добрыми, а основной причиной их жестокости была **трактовка человека как номера**. Уничтожать людей надлежало исключительно точными, научными методами. И этот подход характерен для всей нашей технической цивилизации! Кемпинский невольно иронизирует по поводу того, что *«диалог майора Этерли с венским философом Гюнтером Андерсом имеет большие шансы остаться в будущем символом атомной эпохи. Его апокалиптичность заключается не в угрозе атомной гибели, но в том, что во всём американском народе нашёлся только один человек, который чувствовал себя ответственным и виновным за сбрасывание первой атомной бомбы. И этот человек обществом и психиатрами был признан психически больным человеком».* Психиатр Мак Эрлой нашёл у пациента Клода Этерли *«очевидный случай изменения личности».* Кемпинский констатирует по этому поводу: *«Удивительные это времена, в которых единственный голос совести оказывается голосом шизофреника... Возможно, для того, чтобы удерживаться в границах так называемой нормы, нужно иметь в наше время кожу носорога».* Кемпинский в своей работе попутно исследует **противопоставление «космонавтской» установки технического мира установке спонтанного и индивидуального отношения к жизни, которую он называет «артистической».** Он убеждён: чтобы человеку не потеряться в современном мире, ему необходимо согласовать эти две установки и найти собственное место в нём. Психиатр предполагает, что **человек стоит перед эволюционным скачком, «а его**

невротические симптомы являются сигналом необходимости внутренней мобилизации для совершения такого скачка».

Американский психолог **Арлин Одергон** в книге «Отель «Война». Психологическая динамика вооружённых конфликтов» приводит ряд приёмов, используемых в терроре и при военных действиях в разных странах мира. Среди них: запугивание, пытки, убийства, изнасилования, унижения, поправление святынь, уничтожение культурных ценностей, книг, дезинформация, насаждение хаоса. Она отмечает ряд последствий, которые люди испытывают до конца своих дней. Но: *«вместе с тем некоторые из жертв пыток рассказывают: их дух превозмог все жестокости, и они почувствовали связь с чем-то священным, находящимся за пределами их личной истории, за пределами власти, силы и устрашения; они освободились от этих тисков, они – большие не жертвы. Они словно бы вдруг перестали придавать значение власти в её нелепых и отвратительных проявлениях».* Таким образом, *«вдохновляющими являются примеры людей, обретших надежду, внутреннюю гармонию и решимость не на основе наивной веры, а через опыт соприкосновения с пределами человеческой выносливости, показывая нам эти пределы. Заклятье спадает, за привычным горизонтом становятся видны новые возможности, власть террора преодолевается».* Отличительной чертой военной травмы является также состояние неистовства («берсеркер» у скандинавов – обезумевший воин, идущий в бой раздетым догола без доспехов, в состоянии божественной или демонической одержимости). Берсеркер как бы покончил с той жизнью, которой живёт большинство. *«Берсеркер полон огня, но совершенно холоден к проявлению жизни и смерти».* Эти люди часто погибают в бою. Если они выживают, то часто утрачивают память о своих переживаниях и действиях.

И всё же: *«Жизнь людей с психической травмой состоит из периодов нечувствительности, связанных с желанием забыть о происшедшем, и жестоких приступов, когда пережитые события вторгаются в сознание... в форме ночных кошмаров, эмоциональных реакций и телесных симптомов».* Травматический опыт (это не только шок, расщепление личности и перегрузка сознания) бывает как индивидуальный или групповой, так и коллективный, исторический; этот опыт имеет свойство воспроизводиться; многие люди, перенесшие травму, особенно в условиях боевых действий, остаются чрезвычайно насторожёнными, подозрительными, человек закичивается на события. Необходимо преодолеть свою изоляцию, поведать кому-то об этом опыте, почувствовать сочувствие и общность с другими людьми. Нередко *«старые травмы разжигают в людях воинственность».* Стремление к мести – это не только желание наказать и добиться справедливости; это и необходимость ослабить внутреннее психическое напряжение, преодолеть безысходность и *«встать в полный рост»*, даже сменить роль. *«Для того чтобы вырваться из порочного круга психической травмы, необходимо понимать личностное, коллективное, а также трансперсональное измерение травматического опыта»*, - утверждает А.

Одергон. Ведь *«психологическая травма – это общественное и политическое явление»*, хотя в современном обществе наблюдается тенденция вытолкнуть травматический опыт вовне, в результате чего он лишь усиливает своё воздействие. **Необходимо не только «уметь испытать горе», но привлекать для его проработки и трансперсональный опыт.**

Если неизбежность потерь (при сомнительных «приобретениях») во время пребывания в тюрьме, концлагере, при вооружённом конфликте с целью выживания признаёт каждый, то в лечебной практике, как и в духовном опыте, большинство людей зачастую готовы видеть лишь положительные стороны. **Склонность к тоталитарному мышлению понуждает человека искать панацею, как от болезни, так и от всех бед.** Психотерапевт из Украины **С.С. Яновский**, в частности, на примере регуляции индивидуальных психических проблем, отмечает неоднозначную эффективность психологической помощи: *«парадоксальными последствиями успешной индивидуальной терапии может быть также резкое ухудшение супружеских взаимоотношений, возникновение новых проблем и заболеваний у остальных членов семьи. Поэтому целью работы стало изменение скорее стереотипов взаимоотношений, чем персональных характеристик её членов».*

Поскольку *«стрессор»*, по Г. Селье, – это *«экстремальные воздействия»* факторов внешней среды, вызывающие напряжение и перенапряжение нервных, физиологических и физических процессов в организме, **«экстремальность» всегда относительна и имеет вероятностную природу.** Предельным состоянием при стрессе является умирание, деструкция (разрушение) организма, которому предшествует состояние болезни. Болезнь включает ряд аварийных, защитных механизмов, направленных на предотвращение умирания, на ликвидацию опасных факторов. Между нормой и болезнью существует промежуточное (третье) состояние, которое часто называют экстремальным. Показателями экстремального состояния являются: *первый субъективный комплекс* (от ощущений дискомфорта до чувства непереносимой болезненности); *второй показатель экстремальности* (степень дееспособности человека).

Экстремальность стрессоров, по мнению психологов, **определяется факторами:** 1) субъективная оценка опасности стрессора; 2) субъективная чувствительность к стрессору; 3) степень неожиданности; 4) близость стрессора к крайним точкам шкалы *«приятно-неприятно»*; 5) продолжительность действия; 6) продолжительность неопределённости; 7) степень контроля стрессора, 8) изменчивость экстремальной ситуации вследствие собственной динамики, 9) непредвиденная субъективная избыточность стрессора. **Экстремальность стрессора можно рассматривать как проявление степени согласованности человека и**

среды. Некоторые авторы различают при этом *требования человека к среде и требования среды к человеку.*

Показателем экстремальности стрессора во многом являются **эмоции**. В XIX веке развернулась дискуссия – **остаются ли в памяти эмоции**. Есть точка зрения, что чувства, ранее пережитые, не попадают в сферу бессознательного. Различают *«действительные» («периферические»)* и *«воображаемые» («центральные»)* эмоции. Первые заметны извне, вторые переживаются субъектом душевно. Л.А. Китаев-Смык считает, что *«стресс закладывает в неосознаваемые глубины психики (в подсознание) взрывчатую магму эмоциональной памяти»*. Из глубин памяти эмоциональные образы могут извлекаться с помощью стимулов-воспоминаний (это может быть и ассоциативный звук, и вкус, и встреча с каким-то человеком и т.п.). Китаев-Смык изучал приступы ночных страхов в Чечне во время боевых действий, применяя оперативную психотерапию, включающую интеллектуальную нагрузку. Часто неприятные события вообще вытесняются из памяти (например, определённые персоны, эпизоды интимности). Не ясно также, что возникает в начале в памяти: эмоции или связанные с ними воспоминания. У разных людей эмоциональное сопровождение воспоминаний различное. Данным специалистом исследованы особенности памяти при коротком и длительном стрессе. Был разработан метод *«внедрения»* в подсознание людей заданных представлений путём использования микроструктуры эмоционального стресса при усвоении информации. Лучше, если стресс-стимулы образно или по смыслу выделяются из общего информационного потока. Механизм возникновения в организме отпечатков перенесённых стрессов и их проработки можно изучить на примерах **посттравматических стрессовых расстройств (ПТСР)**.

ПТСР отличается от обычного стресса двумя особенностями: психологические, физиологические и социально-психологические изменения продолжаются и после устранения стрессора; расстройства возникают спустя несколько месяцев после пережитой психотравмы. Л.А. Китаев-Смык в монографии о стрессе пишет, что различают **виды ПТСР**: острое развитие (не больше 3-х месяцев), хроническое (больше 3-х месяцев), отсроченное (спустя месяцы и годы), без ярких проявлений, но с **деформацией характера**. Различают активные (неадекватная агрессивность, повышенная реактивность в сходных ситуациях и т.п.) и пассивные проявления (уклонения от напоминания о травме) ПТСР. К числу **проявлений ПТСР** относятся: *«навязчивость прошлого»*, *«непрошенные воспоминания»*, галлюцинаторные переживания, ночные кошмары, бессонница, невыносимые горестные ощущения, отождествление себя с безвременно умершим; вина выжившего; побуждение к суициду, *«вторичный послевоенный синдром»* (добровольный уход из жизни как присоединение к погибшим на фронте). Комплекс вины может повышать виктимность человека, то есть вероятность стать жертвой неблагоприятных или трагических обстоятельств. К проявлениям ПТСР можно также отнести: нарушения памяти, внимания,

немотивированную бдительность и способность к мгновенной защите, ярость, агрессивность, избегание тесных эмоциональных контактов, депрессию.

Возможны разные **формы патологического развития ПТСР**. Среди них: психосоматизация заболевания («уничтожение» болезненным процессом внутри организма локусов стресса, либо «уничтожение» субъектом самого себя); регрессия психики (уход от понимания и переживания неустрашимых, незабываемых последствий психотравмы: инфантилизация, дебилизация); диссоциация сознания и подсознания (расщепление сознания); приступы доминирования подсознания над сознанием в форме криков, скандалов, агрессии; приступы самоагрессии; уход во внутренний мир, не адекватный окружающему; припадки благодушия; проваливание в яркие образы событий; проявление множественности характеров в поведении человека и т.п.

Выделяются **типы ПТСР**: тревожный, астенический (с вялостью, слабостью); дисфорический тип (постоянная раздражительность, мрачное настроение); соматоформный тип (массивные болезненные телесные ощущения); фанатический тип развития личности (замкнутость, отчуждённость в сочетании с расстройством адаптации); с эффектами на семейную жизнь (склонность к насилию, ограниченность эмоциональной близости, общая неудовлетворённость семьёй, развитие созависимости).

Ссылаясь на В.Г. Василевского и Г.А. Фастовца, Л.А. Китаев-Смык отмечает **стадии развития ПТСР**: 1) острые аффективные реакции, 2) эмоциональное истощение с астенией и переживания опустошённости, 3) ощущение возврата хорошего настроения (латентный период), 4) невротические реакции, 5) патологические (невротические) изменения характера, 6) стойкое, многосимптомное, развёрнутое ПТСР. С позиций академиков П.К. Анохина и К.В. Судакова **стадийность развития ПТСР можно рассматривать как последовательность формирования функциональных систем, способствующих адаптации психологически травмированного человека к требованиям жизни.**

В психологии нет единой **теории патогенеза ПТСР** (посттравматических стрессовых расстройств). Предложены разные модели: психодинамическая, когнитивная, психосоциальная, психобиологическая, условно-рефлекторная и др. Нередко основной причиной ПТСР является *«травма прошлым»*, нанесённая переживанием ужаса или боли. Причиной может быть и *«травма нынешней жизнью»* (своей новизной или невзгодами), *«травма ожидаемым будущим»*. ПТСР – это, во многом, сложнейшая, так или иначе трансформированная, не удовлетворённая страсть отмищения. **Неотреагированная ситуация лишь загоняется внутрь.** (Но как «правильно» можно отреагировать, чтобы боль от травмы ушла навсегда? Возможно ли это?).

Причинами ПТСР бывают как обычные, так и экстремальные жизненные явления. При пережитых стихийных бедствиях и катастрофах,

например, отмечаются **стадии**: 1) «синдром катастроф»: панические действия; 2) экзальтированная радость спасения, которая сменяется утомлением, апатией; 3) усиленное чувство коллективизма, «братство» переживших близость смерти; 4) осознание горестных последствий и тревога за будущее. Т. Пирсон считает, что у 87% профессионалов, призванных купировать инциденты, возникают симптомы ПТСР.

Стресс может стать причиной серьёзных психических расстройств. Л.А. Китаев-Смык пишет, что нет единого взгляда на **психические болезни стресса**. Согласно «Триаде Ясперса», есть связь между психотравмой и расстройством; психотравма отражается в мыслях и переживаниях больного. Личность, склонная к невротическим расстройствам, исключает из ожидаемых ею событий события нежелательные (это - *антиципационная несостоятельность*; *антиципация* - способность личности принимать решения с определённой степенью упреждения в отношении ожидаемых событий). **Неврозы** – болезни личности, вызванные психотравмами без органического поражения психики. (На субмикроскопическом уровне всё же замечены церебральные изменения). Некоторые специалисты видят причину невроза в наличии конфликта между личностью и значимыми для неё сторонами действительности.

Более подробно классификация психических и характерологических особенностей людей и неврозов была представлена в **разделах 1.5 и 3.3**. Здесь упомянем лишь основные **формы невроза**: неврастения (симптомы: раздражительность, слабость, повышенная возбудимость), невроз навязчивых состояний (волевая навязчивость, навязчивость расщеплённой воли, навязчивое бездействие), истерия (притворство, стремление вызвать к себе определённое отношение), психостения (повышенная застенчивость, нерешительность). Некоторые авторы добавляют к этому перечню: ипохондрический невроз, невроз страха, депрессивный невроз. Истероидность, как потребность в высших раздражителях, это, прежде всего, потребность в интенсивном энерго-информационном обмене с окружающей средой. И удовлетворяться эта потребность может не только за счёт «революций», войн, но и путём организации «экстрим-туризма» и интенсификации общения, концентрации коммуникаций. Речь может идти также о высокой «плотности», напряжённости внутренней жизни истероида – внутренняя пружина требует более интенсивной раскрутки, богатства впечатлений, эмоций.

Даже в обычной жизни может возникнуть **парадокс**: уходя от негатива, «отрицательного» полюса бытия путём его подавления в себе самом, мы сталкиваемся с ним снова и снова, на более высоких ступенях нашей борьбы с ним уже при социальной, общественной работе. И здесь зачастую мы начинаем жить в негативном состоянии, в страдании, вне категории личного благополучия и счастья, жертвуем ими ради достижения

чего-то более значимого, к чему, возможно, подводит нас само страдание. Чего же именно?

В обществе всегда есть как категория людей, которая верит в жизнь вечную, в физическое бессмертие, так и те, кто хотел бы остановить время и **процесс изменения**, так как он **связан, прежде всего, с утратами, потерями**, которые хоть и могут сопровождаться приобретениями, почти всегда вызывают протест и страдания. В любом случае **достижение высшей стабильности и благополучия в этом нестабильном мире возможно лишь на пути принятия неизбежности перемен и баланса полюсов** («сила – бессилие», «болезнь-здоровье», «жизнь-смерть» и т.п.) и на пути к бесконечному, вечному превращению. Но в жизни происходит чаще всего так: чем больше энергии и сил человек затрачивает на какую-то привязанность, тем больше он утрачивает с гибелью и потерей дорогого ему объекта. И не всегда эти потери можно восполнить за счёт новой привязанности. Поэтому многие традиционные системы **предписывают «непривязанность»** как единственное средство профилактики неизбежного во многом горя от потери, либо **декларируют привязанность к Богу, как неистощимому источнику любви и энергии**. Таким образом, человек как бы старается преодолеть двойственность жизни, «обыграть» саму природу.

Неоднозначность оценок различных жизненных явлений и отказ от крайностей проявления был свойственен традиционным культурам Востока. В йоге, буддизме, во многих религиозных практиках приветствуется равновесие духа, сдержанность эмоций, а то и вовсе бесстрашие. Если взять общество в целом, можно предположить, что большинство людей изначально не стремятся к высокому накалу страстей, счастью, не ищут большой любви и не хотят совершать особых усилий. И в этом, наверное, мудрость жизни, её экономность. Лишь наиболее сильные духом, телом и умом люди не боятся крайностей, не страшатся бури на море и сильных чувств! Подобно буревестнику Максима Горького они их ищут и призывают. И за свои большие радости, переживания и достижения, как правило, они расплачиваются сильными страданиями, горестями, обидами и непониманием окружающих, а то и подвергаются гонениям, изоляции, физическому уничтожению! Либо сгорают, уходят из жизни быстрее других (такowymi, наверное, несмотря на различие жизненной миссии и позиции, были Феликс Дзержинский и Владимир Высоцкий).

Любому человеку свойственен, с одной стороны, страх смерти, а, с другой, страх жизни, то есть страх перед теми или иными её проявлениями, прежде всего, экстремальными.

Известно, что стадии смерти, как формы трансформации, предшествующей новому «рождению», пробуждению к духовной жизни, моделируются многими эзотерическими традициями (например, масонством). При этом человек отчасти или совсем лишается страха смерти, может постоянно и спокойно о ней думать, «советоваться» с ней (как это делал дон Хуан у К. Кастанеды). Но в этом есть и обратная сторона –

опасность отупеть к проявлениям обычной жизни и уход в «иное» бытие, «подлинную» реальность.

Ограниченность человеческих возможностей при преодолении стресса и экстрима подтверждает, в частности, то, что **преодоление страха в том или ином аспекте не обеспечивает абсолютного бесстрашия**. Спектральная природа человека как бы «освобождает» его от тоталитарного, абсолютного бесстрашия. Например, смелый и отважный мореход, лётчик может робеть перед начальством, пасовать перед интеллектуалом и быть беспомощным перед чиновником пенсионного отдела. Охотник, смелый в тайге, может заблудиться и растеряться в большом городе. А иной гениальный интеллектуал боится летать на самолёте, испытывает потусторонний страх в ночном лесу, теряется на перед плитой на кухне ...

Страх, как и **реакция на стресс**, в частности, в невесомости, по-видимому, как и характер «расщепления» личности при стрессе, **определяет сильное и слабое звено в структуре личности и в структуре ситуации**. Например, человек с сильным мышлением и ценностными ориентациями страх возьмёт под контроль за счёт этих качеств. Можно один вид страха преодолеть другим – «страх перед начальником», «палачом» и т.п. может быть преодолен страхом перед Богом или путём осознания долга перед обществом, любовью к близким людям, гордостью. Тот или иной страх можно преодолеть не только за счёт «сильного звена» личности, но и путём сотрудничества с другими, за счёт жалости и сочувствия.

Мы уже отмечали, что любые экстремальные условия порождают стресс и **изменённые состояния сознания (ИСС) (раздел 2)**. Все древние культуры придавали им большое значение. Это излюбленная тема трансперсональной психологии, так как ИСС - важное средство изучения скрытых аспектов мироздания, источник духовной и психической силы для человека. Многими отмечается, какой **целительной силой обладает чувство единства со всей Вселенной, «космическое сознание»**. На примере Н. Морозова мы уже убедились в этом; чувство единства с Вселенной было ему присуще само по себе, не покидало его все 28 лет тюремного заключения и потом, на воле, до смерти в возрасте 93 лет. Было ли это биологическим свойством мозга, либо следствием перенесённого стресса с последующим просветлением? У меня нет данных, что он занимался молитвенной практикой или специальной медитацией, если не считать таковой его кропотливую научную работу. Но позднее Морозов страдал рассеянностью, не замечал близких людей; некоторые его представления психологи могли бы счесть «не адекватными».

Мы уже отмечали, что «космическое сознание» посещает людей и в результате приёма алкоголя, в период влюблённости, при приёме тех или иных лекарств. И это явление тесно смыкается со всем восточным опытом работы над сознанием. Транспсихологи в книге «Пути за пределы «Эго», ссылаясь на мнения экспертов, пишут: *«желание периодически изменять*

состояние сознания является нормальной врождённой склонностью, аналогичной голоду или сексуальному влечению». Но наша культурная традиция связывает психическую «норму», как и представление о «реальности», лишь с вполне определённым состоянием сознания: «реальность – это общепринятое, хотя и условное соглашение; изменённое состояние сознания может представляться антисоциальным, неправильным способом существования», - отмечают трансперсональные психологи. Но те, кто занимается духовной практикой, нередко абсолютизируют переживаемые ими состояния, однозначно считают их высшими. Нередко признаются более значимыми и интеллектуальные, творческие («креативные») проявления личности, по сравнению, например, с простым физическим трудом, что создаёт иногда пропасть между учёными, интеллигентами и так называемыми «простыми людьми». Во многом это происходит потому, что в сознание большинства людей прочно внедрена строго иерархическая модель Вселенной и общества, соотношения различных видов деятельности.

Примером исследования различий между привычным для каждого представлением о жизни и миром *«подлинной реальности»* является опыт, предлагаемый учением мексиканского мага дона Хуана, представленный в работах антрополога Карлоса Кастанеды и идеях Тимоти Лири. Президент США Никсон назвал его *«самым опасным человеком в Америке»* (Н.Н. Непомнящий «Карлос Кастанеда», М.: Вече, 2013). Этот опыт, как и книги К. Кастанеды о доне Хуане, послужил во многом основой «контркультурного» движения в США и во всём мире, основанного на понимании духовного прогресса как преодоления привычного восприятия мира. Новое (*«подлинное»*) восприятие строилось не только на основе приёма психоделиков, но и за счёт использования сложнейших систем достижения как духовного, так и физического, социального освобождения. Как отмечает Н.Н. Непомнящий, *«Карлос всегда говорил о начале революции. Он хотел помочь всем угнетённым мира, особенно странам Латинской Америки», а «в шестидесятые годы многие дети-цветы желают порвать с западной цивилизацией, где правят деньги».*

Представитель угнетённых индейцев дон Хуан учит представителя угнетателей, Карлоса Кастанеду, основам предельного освобождения от иллюзорного мира (*тоналя*) ради достижения *«совершенно достоверного иного мира» (нагваля)*. *«Основной задачей дона Хуана, - пишет Н.Н. Непомнящий, - было разрушить все уже сформировавшиеся в мозгу Кастанеды рамки и заставить его увидеть не узкую полоску реальности, а весь огромный и бесконечно разнообразный мир».* Это достигалось путём очень жёстких мер (чуть подробнее об этом - в конце **раздела 3.1**) и за счёт приёма растительных психотропных средств. На этом пути Кастанеде, чтобы стать воином, предстояло не только *«ускользнуть от любой определённости»*, *«стереть свою личную историю»*, постичь *«внутреннее безмолвие»*, но и *«остановить мир»*. В пределе предстояло *«избежать*

смерти», что, как свидетельствует Кастанеде, стало доступно самому дон Хуану. Но бессмертие или *«полная свобода»* по учению шаманов Древней Мексики, как уже отмечалось в **разделе 3.1**, – это превращение *«в неорганическое существо, то есть в самоосознающую энергию, проявляющуюся как целостная система, но лишённую организма»*, то есть *«в этом состоянии осознанность оказывается освобождённой от ограничений общественной жизни»*. Это, по-видимому, означает отказ от личного бессмертия по-христиански. При этом сам Кастанеде умер от рака печени 27 апреля 1998 года. Он был очень противоречивой натурой, понять которую не решился никто. Он признавался, что *«система верований, которую я собирался изучать, поглотила меня, и, для того, чтобы продолжать свой критический обзор, я должен платить ежедневно необычайной ценой – своей жизнью как человека в этом мире»*. Тем более что *«тот, кто ступил на путь воина – «путь с сердцем», - уже никогда не сможет повернуть вспять»*. На этом пути смерть была необходимым советчиком для принятия особой ответственности за свой выбор. **Была ли мстью дон Хуана угнетателям Запада и его населению передача через Кастанеде столь «разрушительного психотропного оружия»?** При желании это можно легко доказать, как пытаются доказать некоторые, что христианство – средство разрушения арийского психотипа. Мне этот подход представляется не бесспорным убеждением людей с дуалистическим мышлением, хотя, несомненно, даже в нём есть доля истины. С позиций «спектральной логики» мне кажется не бесполезным изучение проверенных веками (или даже тысячелетиями) средств преодоления запрограммированности сознания человека. Как пишет исследователь системы дон Хуана-Кастианеды Алексей Ксендзюк, *«мы подавлены тяжестью мира. Его однозначная и утомительная структура поработывает нас, принуждая исполнять запрограммированное действие, имеющее всегда один сценарий: выживание»*. Чтобы уйти от этого, люди придумывают сказки, поэтому, по выражению создателей Агни-йоги, *«опасность одурения возрастает»*.

Да, современного человека очень страшит отсутствие выбора или его неосознанность, отсутствие свободы. Но не предлагают ли нам через учение Кастанеде-дона Хуана и другие системы ещё одну сказку, миф о свободе выбора и путешествии в иные миры и бессмертии? Ведь **полная сознательность выбора для человека, как и полная свобода, невозможна. Если мы выбираем духовный путь – несём одни потери; живём обычной жизнью – потери будут другие**; хотя в наше время возможно путешествие туда и обратно, как и смена верований на манер И.Охлобыстина и других странников. Но в этом случае сознание человека чаще всего пребывает как бы в хаосе. Возможно, для современного человека основным стимулом, ставшим и символом веры, является стремление к благополучию, счастью. В этом случае заменой истины, мерой её «потребления», усвоения может стать **соответствие собственных достижений - актуальной структуре потребностей и желаний личности, их насущному «спектральному**

составу». На этом пути не нужно, конечно, позволять себе всё, но можно попробовать уже многое. (Но даже в этом есть своя обратная сторона!). Не приведёт ли это к потере смысла жизни, утрате её ценности и абсолютизации воли человека по Ницше? Одним из возможных следствий этого может стать та или иная форма духовного и социального экстремизма, включая фашизм, терроризм и т.п. Но возможен и выход к регуляции полноты жизни.

А что же говорят нам **авторитетные представители традиционных форм духовного подвижничества**, представители основных религиозных конфессий, независимые исследователи трансперсональных и изменённых состояний сознания? Как они сами расценивают **«цену» достижения самых совершенных состояний сознания и результативность духовных практик**, своего рода «издержки» духовных свершений, вынужденного и добровольного уединения?

Прежде всего, мы сталкиваемся с откровенным признанием очень **высокой «платы» за все духовные достижения.** Плата за все эти достижения – это, прежде всего **нравственные страдания, отрицательные эмоции, переживания**, которые хоть и преодолимы, но лишь огромными усилиями. Это, зачастую, **физические страдания:** реальное распятие на кресте Христа, мучения апостолов и святых. А также - болезни, разнообразные **лишения:** многочисленные физиологические самоограничения – в еде, в питье, в одежде и комфорте, жилище, отказ от благополучной и сытой жизни, культ нищеты, отказ даже от гигиены. Иоанн Кронштадский, например, пишет: *«Объединение пригвозждает нас к земле и обсекает, так сказать, у души её крылья. А посмотрите, какой высокий полёт был у всех постников и воздержников! Они, как орлы, парили в небесах; они, земнородные, жили умом и сердцем на небесах и слышали там неизречённые глаголы и там научились божественной премудрости».*

Это также - **психологическое и социальное неблагополучие** (например, отсутствие здорового мужского потомства у Магомеда); поругание современниками, их хула и непонимание, изгойность и презрение. Это – и высочайшее **интеллектуальное напряжение и духовный труд, подвиг, а в некоторых случаях – даже утрата разума (юрродство).**

Для того чтобы обрести жизнь вечную (во Христе или по заветам ислама) **надо** иногда ещё при жизни умереть для этой жизни. Ведь в **приобщении к инобытию – суть таинства крещения и любого посвящения.**

Помимо высокой цены за духовные достижения путём отказа от многого и выживания в любых экстремальных условиях (добровольных или вынужденных), **надо отметить противоречивость духовного опыта**, отсутствие в нём однозначности. Достижения, как и само выживание, обеспечиваются не только в процессе неустанной **борьбы с собой или обстоятельствами**, с другими составляющими жизни (например «грехом», «соблазнами»), но и с незримыми сущностями («дьяволом», «сатаной», «демонами»). То есть налицо **двухполюсность, дихотомия состояний ума,**

сознания, психики и даже физического тела, длительная или всегда непрекращающаяся их борьба и смена.

Но многие православные, католические, суфийские, буддийские и представители других религиозных течений и доктрин, как и интеллектуальные, духовные, социальные новаторы и подвижники всех времён и народов, вовсе не скрывают от непосвящённых тёмных тайников своей души, борьбы с негативными явлениями, которую приходится вести всю жизнь. Иоанн Кронштадский, например, признаётся: *«Сердце в одну минуту может измениться несколько раз к доброму или к худому, к вере или неверию, к простоте или лукавству, к любви и ненависти, к доброжелательству и зависти, к щедрости и скупости, к целомудрию и блуду. О, какое непостоянство! О, сколько опасностей! О, какое нужно трезвление и внимание к себе!»*. При этом в соответствии с традицией, основной враг достижения незамутнённого состояния сознания, благодати и божественной благодати, - это, «дьявол», который принимает иногда очень коварное обличье: *«Несомненно, что дьявол в сердцах весьма многих людей сидит какою-то сердечною вялостью, расслаблением и ленью ко всякому доброму и полезному делу, особенно к делу веры и благочестия, требующему сердечного внимания и трезвения, вообще духовного труда.. Надо постоянно внимать своему сердцу, прогонять из него мглу лености и окаменелого нечувствия, наблюдать, чтобы оно всегда горело верою и любовью к Богу и ближнему и готово было на все труды и самопожертвования для славы Божией и для спасения ближнего»*.

При этом, чаще всего, выражаясь языком психологии, основным методом борьбы с тёмной стороной души остаётся её **подавление и перенос**, освобождение от негатива путём, например, отождествления с дьяволом, с грехом. Светлая же сторона личности всегда связана с Богом, поэтому следующим этапом борьбы является наращивание, формирование в своём духе, **создание положительного, благодостного состояния личности, психики**. Иоанн Кронштадский (1829-1907 гг.) в размышлениях «Моя жизнь во Христе» советует по этому поводу: *«Всё искусство лечить болезни духа состоит в том, чтобы нисколько не останавливаться на них вниманием и нисколько не потворствовать им, но тотчас отсекал их; напала на тебя гордость – скорее смиришь до земли; напала на тебя скупость - скорее будь щедр; напала сребролюбие – скорее похвали нестяжание и возревнуй о нём. Напала на тебя иная болезнь - не потворствуй ей, не грей её, а бей, распинай её»*.

Эта методика православного священника совпадает со многими другими древнейшими и даже современными приёмами очищения души, психологического оздоровления! Учёный-буддист Шри Дхамананда, например, в книге «Как жить без страха и тревоги» так излагает «процесс самоочищения, предписанный Буддой:

- 1) Отречься от уже проявившихся вредных мыслей;
- 2) Уничтожить возникающие вредные мысли;

- 3) *Питать возникающие здоровые мысли, практикуя их ежедневно;*
- 4) *Культивировать здоровые мысли, которые пока что не возникли».*

При этом он отмечает: *«Несмотря на то, что многие люди решают не следовать этим путём, а предпочитают сдаться диктату своей жажды, желания и отвращения, всё равно мы не должны уподобляться им, если мы по-настоящему хотим обрести счастье».*

Зададим крамольный вопрос: «А если мы не хотим счастья?» Или хотим счастья для других, как, например, хотел его революционер Дзержинский, как желали христианские подвижники? Ведь даже буддизм, кроме очищающей душу нирваны, собственного благополучия и блаженства, предлагает некоторым путь добровольного самопожертвования бодхисатв.

Здесь я вновь воспроизведу (из **раздела 1.4**) мнение митрополита Вениамина (на основе опыта архимандрита Иоанна (Раева). Он сравнивает монашество с цветущим лугом (сверху – цветы и яркая зелень, а внизу – грязь и даже черви): *«Так и монашество,- говорил о. Иоанн, - лишь на высотах и совне – красиво; а самый подвиг иноческий и труден, и проходит через нечистоты, и в большей части монашеской жизни является крестной борьбой с греховными страстями».* Да *«и в Житиях Святых описываются большей частью светлые явления из жизни их и особенные подвиги. А о греховной борьбе упоминается обычно кратко и мимоходом...».*

Независимо от методов достижения любые **трансперсональные переживания – выход сознания за пределы привычного «эго», «я» и ограничений времени и пространства.** Это могут быть: архетипические, мифологические переживания, состояния отождествления с универсальным разумом; переживание метакосмической пустоты; пробуждение кундалини и раскрытие чакр человека с мгновенным высвобождением энергии. Но в экстремальных условиях и при духовной практике часто формируются качества: презрение к другим и миру; их отторжение; духовный и моральный экстремизм. Приобретённый опыт создаёт барьеры общения с другими людьми; возникает тоска по инобытию; иногда усиливается ощущение изгойности, затерянности в этом мире; возможна и заторможенность в развитии многих человеческих качеств и свойств; возникает страх неугодности Богу и другие «отрицательные» проявления.

Разрушение прежней личности при этом проходит этапы:

- обесценивание и вытеснение прежних представлений;
- разрушение прежней душевной организации и структуры сознания;
- душевный хаос, размытость восприятия;
- изоляция от мира и противопоставление ему;
- депрессия, крайняя степень подавленности;
- самоуничтожение.

Если человек способен на созидание и находит в себе силу на это, то последний этап может не состояться и произойдёт процесс **перерождения личности**, то есть параллельно с разрушением прежних структур сознания будет происходить:

- насыщение психики новыми, «чужеродными» элементами;
- поиск ориентиров для жизни (*«поисковая адаптация»* по физиологу В.В. Аршавскому);
- концентрация воли и жизненных сил на выбранных ориентирах;
- наполнение позитивной энергией действия за счёт взаимодействия с внешним миром, памятью и собственным опытом;
- соблюдение ритма и темпа реализации поставленных целей;
- самоорганизация новых и прежних элементов психики;
- формирование нового качества личности.

Считаю, что **все эти процессы далеко не однозначны**, так как **не существует жёсткой иерархии состояний и уровней сознания. Развитие – это не только приобретение неких преимуществ по сравнению с предыдущим уровнем существования, но и неизбежная утрата каких-то свойств. Пора, наверное, отойти от понимания развития как чего-то абсолютного и исключительно самоценного!** Необходимо системное, спектрально-целостное, рассмотрение различных состояний и уровней сознания не только самих по себе, но и в их сложном взаимодействии. Тем более что любое развитие, включая развитие сознания, - трудный процесс, а человеку свойственно бояться развития.

В книге **У. Броуда «Научная йога. Демистификация»** анализируются как положительные, так и отрицательные достижения и последствия занятий йогой: оздоровление тела и психики, долголетие, освобождение от депрессий. В книге приводятся исследования феномена *«пробуждение кундалини»* швейцарским психиатром Карлом Юнгом. *«Кундалини, заключил Юнг, наносит удар по самым основам человеческого существования и способен высвободить такой поток страданий, о каком ни один разумный человек и не помышлял».* Юнг сравнивал подобный опыт с *«намеренно спровоцированным психозом, который у отдельных лиц с неустойчивой психикой может легко вызвать реальный психоз»*, сопровождающийся бредом, галлюцинациями, резкими перепадами настроения и т.п. Одна из оптимистических оценок данного явления принадлежит психиатру из Сан-Франциско Ли Санелле (он изучал также наркотики и секс, религию и философию). Но и для него, как отмечает У. Броуд, данный опыт неоднозначен: *«для Санеллы вопрос заключается в том, к чему приводит эта энергетическая встряска – к гениальности или безумию, либо же к непонятной смеси того и другого».* Это не означает, что данный опыт подлежит лишь осуждению, как и экстремальные практики самосовершенствования в христианстве и исламе, как любые научно-технические достижения человечества. **Человек в своей жизни должен соединить практику самопознания, самосовершенствования с практикой совершенствования мира, содействия в развитии другим.** То есть дополнить «вертикальную» форму регуляции «горизонтальной», освоение внутреннего, психического жизненного пространства – освоением пространства внешнего.

А что говорит нам о невозможности абсолютного выигрыша в природе и жизни наука в лице **синергетики**, междисциплинарной науки, развивающейся на стыке философии, физики, химии, биологии? Английский учёный Эткинс в книге «Порядок и беспорядок в природе» так выразил, по сути, проявление **закона сохранения энергии и второго начала термодинамики**, связанное «с неизбежными потерями энергии в процессе преобразования неупорядоченного движения в упорядоченное, происходит ли то в тепловом двигателе, химической реакции или в живом организме»: «Как известно, в открытых системах возможно возникновение локальной структуры из хаоса, что неизбежно компенсируется повышением энтропии где-либо в другой области окружающей среды», поэтому пресловутая теория «тепловой смерти Вселенной», неуклонной деградации её энергии, по-видимому, не верна. Тем более что **хаос или энтропия (как и порядок, нэгэнтропия)** – это всегда некая условность, относительность, связанная с точкой зрения (**«мишенью наблюдателя»**) на тот или иной процесс или объект. Как отмечено в книге В.Г. Буданова «Методология синергетики в постнеклассической науке и в образовании», «хаос, образно говоря, повсеместно присутствует, ...он наблюдаем (видим) лишь под углом определённой перспективы». Более того, имеет смысл говорить о «творческой, созидательной роли хаоса как генератора новой информации».

Автор, на примере наблюдения за жизнью некоторых людей сделала вывод: оцениваемый, как крайний хаос или беспорядок, «порядок» в квартире, делах или в чувствах того или иного человека, всегда сопровождается сверхупорядоченностью, заикленностью на «точке», на том или ином жизненном аспекте. Да и психиатр Антон Кемпинский отмечал у людей, страдающих депрессией, сужение до точки их жизненного пространства. То есть душевный хаос психически больного человека выражается через высокую степень организованности, сжатости, его жизненного пространства в каком-то аспекте. На психическом и ментальном уровне хаос, во многом, это состояние, когда «всё равно», безнадежно, так как сделать выбор невозможно. Для исцеления можно идти путём организации самого хаоса, его структуризации...А можно определить точку сжатия жизненного пространства, заикленности, и развернуть её в пространство путём, в начале, выстраивания взимодействия с другой точкой пространства, а, затем, путём постепенного наполнения этого пространства другими точками и связями с ними...

Многие психологические и религиозные методики нацелены на управление эмоциями (тоской, злобой, раздражением и другими), которые нередко разрушительно действуют на психику и даже приводят к гибели. Но **цена управления эмоциями**, на мой взгляд, это, во многом, их **обесценивание**. При этом обесценивается и объект, вызывающий эти эмоции. Так, например, происходит при потере самых близких людей, при расставании с прежними привязанностями и идеалами...Человек, его сознание, неизбежно как бы перемещаются в Едином Пространстве Жизни,

чаще всего, не по своей воле. **Цена любой организованности, преодоления так называемого хаоса, - во многом, ущемление широты выбора, фиксация выбора на определённом объекте, цели.**

Более того, «в сложных системах, где отдельные виды растений, животных и индивиды вступают между собой в многочисленные и разнообразные взаимодействия, связь между различными частями системы не может не быть достаточно эффективной, между устойчивостью, обеспечиваемой связью, и неустойчивостью из-за флуктуаций имеется конкуренция. От исхода этой конкуренции зависит порог устойчивости», - отмечается в работе «Порядок из хаоса» И. Пригожина и И. Стенгерс. То есть устойчивость системы («структурная устойчивость») – это всегда баланс противоположностей. Перестройка сложной системы на новый режим функционирования связана с вмешательством того или иного фактора, предсказать полностью воздействие которого на систему в целом невозможно. Так происходит, например, в обществе при внедрении тех или иных новаций, то есть «мы приучены мыслить в терминах линейной причинности, но теперь нуждаемся в новых «средства мышления». Поэтому **парадигма оптимизации** при управлении сложными объектами может давать непредсказуемые сбои. Грегори Бейтсон в «Шаги в направлении экологии разума» отмечает: «человек совершает ошибку целенаправленного мышления и пренебрегает системной природой того мира, с которым ему приходится иметь дело. Психологи называют этот феномен «проекцией». В конце концов, человек действовал в соответствии с тем, что имело для него здравый смысл, а теперь обнаруживает себя среди хаоса... Он по-прежнему не видит себя частью той системы, в которой существует хаос, и обвиняет либо остальную систему, либо себя». Таким образом, цель или здравый смысл вступают в противоречие с абсурдом жизни, а логика ума – с логикой жизни. Согласовать их отчасти можно лишь на основании «квантово-волнового» подхода, описания объектов мира с помощью «Спектральной логики».

Хочу проиллюстрировать вышесказанное одним примером. Интересное объяснение особенности памятников Ленину дал учёный из г. Новосибирска Алексей Петрович Крысин. Он пишет: «Давайте обратимся к памятникам. У Музыканта на памятнике выбивают ноты, у Морехода – парусный корабль. У Сказочника – сказочные герои охраняют его покой, а Ленин стоит с вытянутой рукой. Что же это означает? Я задумался об этом.

В буржуазном обществе время движется по улитке, довольно быстро мы сталкиваемся с проблемами, которые уже были. История «зеркалит»... А что сделал Ленин? – Он вместе с партией сделал гигантские усилия, чтобы **выпрямить** улитку времени. Его жест означает «Время, вперёд!» И оно стало работать на Советский строй. Главное, гениальное достижение Ленина – это новое время, которое он запустил. А буржуи по времени крутятся себе по улитке...».

Но не будем спешить с выводами. *«Цель оправдывает средства»*. Кажется, Ленин и большевики следовали этому правилу. Ведь они абсолютизировали линейность научного и исторического прогресса, но реальность по-прежнему оставалась многомерной. Отсюда и излишние жертвы, репрессии, борьба с инакомыслием. И чтобы не было по Черномырдину: *«хотели как лучше, а получилось как всегда»*, сам Ленин и наиболее успешные управленцы в СССР постоянно отклонялись от линейной логики. Они словно колебались по отношению к некоторому, выбранному ими, вектору движения, направленному к определённом состоянию, идеалу. При неэффективности провозглашаемых ими принципов (народовластия, демократии, власти Советов и даже классового подхода, планирования) они смело прибегали к противоположным мерам (военной и силовой диктатуре, централизованной власти партаппарата, НЭПу, привлечению в страну буржуазных инвестиций и специалистов, рыночным отношениям). То есть, на практике управление, как и мышление, наиболее успешных вождей, было гибким, диалектичным, системным («спектрально-целостным»), а их успехи сопровождались утратами (труд историков «Наше отечество. Опыт политической истории», 2 тома; Л.А. Данилкин «Пантократор солнечных пылинок»).

Возможно, что напряжённые факторы современной жизни, воспринимаемые многими как хаос, абсурд, требуют естественного отбора людей, способных к жизни в этих условиях и успешно преодолевающих стрессовые кризисы всех рангов. И методы преодоления будут комплексными и различными. Об «успешном» преодолении стресса и страха жизни и даже смерти свидетельствуют и некоторые примеры из **раздела 1** нашей книги. На этих примерах надо учиться и нашим современникам. Тем не менее, я **убеждена, что ничто не проходит даром! Приобретая одни качества, мы утрачиваем другие. Но если даже ты готов к жертве и страданию – не пренебрегай благами жизни.**

Любой выбор, как та или иная цель, без которых невозможна жизнь любого автономного объекта, строится на концентрации энергии и сил на чём-то определённом, поэтому всё прочее часто уходит в тень, отторгается и аннигилируется. Но любой успех предполагает агрессию, неприятие, отторжение «неуспеха» или неуспешных людей, вплоть до их уничтожения... **Проблема согласования цели и средств, хаоса, турбулентности и порядка, прямолинейного движения, конечного и вечного требует особого, отдельного исследования.** Только в Боге, как в перспективе Вечности, человек может избавиться от страха исчезновения. Но для этого надо любить Бога, то есть, по сути, отвергать свою ограниченную жизнь, несовершенный мир в его вечном превращении и изменении, составляющей которых является и смерть, как предельный вариант превращения. Но это несёт страдание, поэтому **необходим жизнеспособный баланс вечного и преходящего, чему учат нас почти все духовные традиции, включая православие.**

Можно сделать следующие общие **выводы об «эффективной двойственности» конкретных средств выживания человека в экстремальных условиях:**

1. «За всё надо платить!». И вовсе не деньгами. Во всяком случае, не только ими, так как оплата деньгами чаще всего мешает развиваться чему-то большему, как мешает этому и доступность, избыток ресурсов: комфорт разлагает, НТП разрушает природу, достижения цивилизации лишают жизненной силы и создают привязки; рационализм мешает непредсказуемости и чувству. Список можно продолжить...

2. В природе и жизни не существует абсолютного выигрыша. Поэтому невозможна абсолютная власть и мировое господство, как и вечная жизнь. Жизнелюбие и успех привязывает к текущему, быстротечному, как депрессия привязывает к страху смерти и жизни, к тоске и ограниченному существованию. А «платой за вечное» является жертва повседневным и текущим. **Смерть конечных объектов мироздания – плата за вечность и непрерывность самой жизни.** Вновь приведу перевод строчек стихов немецкого поэта: *«И куда не поймешь – смерть для жизни новой, хмурым гостем ты живёшь на земле суровой».*

3. Есть только перемены, что является неизменным, но человек всегда стремился создать «полюс стабильности» и абсолютной власти. Отторжение жизни в большинстве её проявлений как раз и связано со стремлением овладеть ритмом изменений, поставить его на службу своей жизни, создав, тем самым, центр или полюс стабильности. Часто организация жизни человека и общества использует тоталитарные или иерархические подходы. Дальнейшее повышение сложности и открытости системы, рост количества её свободной энергии вступает в противоречие с простотой, замкнутостью и тенденцией к сбережению внутренней энергии. Необходим динамический баланс противоположностей.

4. Но даже каждое негативное состояние психики является своеобразным приспособлением к стрессу, выполняет защитные функции и позволяет индивиду пережить стресс наиболее присущим для него способом, что включает в себе положительный аспект.

5. Представление о мироздании («картина мира») и о человеке, как основа выбора пути в жизни и способа выживания в любых условиях

«К сожалению, модными являются только простые модели»

Сергей Глазьев

«Жизнь каждого человека – это конкретный способ структуризации её пространства»

Автор

Зададимся вопросом: почему одни люди от отчаяния и безысходности жизни, оказавшись в экстремальных условиях, приходят к вере в Бога, а другие – к безверию, полному отрицанию не только Творца, но и высшего смысла жизни? Есть и те, кто постоянно колеблется от одного к другому.

В политических, научных и бытовых спорах люди всегда опираются на ряд факторов, среди которых: настроение, реакции (они могут быть спровоцированными); состояние и ближайший интерес, потребность; уровень сознания, как устойчивая доминанта выбора. Трезвая оценка ситуации встречается реже. В любом случае, **человек опирается на ту или иную модель реальности**, даже если не подозревает об этом, хотя элементы этой модели взаимодействуют между собой и с окружающей средой. Иногда человек стремится приблизиться к более точному отражению реальности, иногда не задумывается об этом вовсе; в некоторых случаях впадает в агностицизм, не верит в истину и в саму реальность. И модель мира – это не нечто застывшее, неизменное, а своеобразный динамичный фильтр, соединяющий внутреннее пространство жизнедеятельности человека с внешним пространством, при относительности деления на внешнее и внутреннее пространство и при взаимодействии отдельных элементов модели между собой.

Модель мира, как представление человека о реальности, о самом себе и окружающем мире, от чего она зависит? Меня, как обычного человека, прежде всего, волнует вопрос: **как наиболее адекватно, «правильно» и «счастливо» жить в этом мире?** Тем более что «логика жизни» снова и снова заставляет человека не только искать символ веры, приемлемую идеологию и религию, но и **безжалостно разрушает прежние представления и устоявшиеся модели мира.**

5.1. Отношение к реальности и развитие «моделирования» мира сознанием

*«Які очі – такий світ». «Какие глаза – таков мир»
(украинская поговорка и русский перевод)*

*«Свобода нужна тому, кто чего-то хочет, чему есть
препятствие. Но она не нужна тому, кто ничего в
жизни ещё или уже не хочет»*

Автор

Поскольку в построении моделей мира активно участвует сознание человека, остановимся на различных представлениях о его природе. Есть две основные (противоположные) **тенденции рассмотрения природы сознания**. Одна связана с «материалистическим» представлением о сознании, как функции мозга; другая, «идеалистическая» или религиозная. Она связывает

сознание с наличием «нематериальных» или «тонкоматериальных» структур человека, типа души. Кроме того, существует и «безличностный» подход к определению сознания. Так, например, известный исследователь «семантических полей» и «изменённых состояний сознания» математик В.В. Налимов говорил о существовании *«континуальных потоков сознания»*, которые существуют в едином пространстве жизни и на которые человек может выходить посредством своего сознания. Налимов верил в идею метаспихоза (перевоплощения), которая была осуждена Церковью только в середине VI века. Тогда возникло противоречие, между, с одной стороны, идеей перевоплощения и идеей креацинизма, сотворения мира, с другой стороны, фактом неповторимости человеческой жизни, признаваемых христианством. Налимов говорил о многослойности сознания, «двоеверии» и даже «многоверии», поскольку был уверен, что *«социокультурный монизм не способствует выживанию: теряется способность адаптации в быстро меняющихся ныне условиях существования. Монокультура всегда анемична»*. Его «конёк» - это *«смысл, как организующая структура сознания и его относительная размытость, вероятностность»*. Об этом он писал в работе «Вероятностная модель языка».

Но у большинства исследователей и обычных людей бытует мнение: **сознание связано со строением мозга человека**, то есть: те или иные проявления сознания связаны с определёнными разделами мозга и центральной нервной системой человека. **Центральная нервная система**, которая руководит всем организмом человека и сохраняет гомеостаз, состоит из: **головного мозга и спинного мозга**. Функциональной единицей центральной нервной системы является некое подобие клетки, называемой нейроном. Нейрон получает импульс через тонкие волокна (дендриты), которые ведут внутрь нейрона. Передача импульса дендритам другого нейрона происходит через особые волокна другого типа (аксоны). Место соединения аксона одного нейрона с дендритом другого называется «синапс». Импульс через синапс достигает другого нейрона при помощи химических медиаторов-посредников. **Мозг** делится на **кору, промежуточный мозг** (зрительный бугор и гипоталамус), **средний мозг, варолиев мост, продолговатый мозг и мозжечок**. Все эти структуры делятся на две симметричные половины, каждая из которых руководит противоположной стороной тела. Кора мозга, в свою очередь, состоит примерно из 4-х отделов: 1) лобной (связана с интеллектуальной функцией, отвечает за речь и абстрактное мышление; от её целостности зависит чувство юмора и нравственные устои; часть лобной доли ближе к теменной заведует движением; затылочная часть получает зрительные импульсы; остальная часть коры отвечает за осязание и слух), 2) височной, 3) затылочной, 4) теменной доли. Промежуточный мозг (зрительный бугор и таламус) – ретранслятор чувственных ощущений. В гипоталамусе берёт начало **вегетативная нервная система** (регулирует основные телесные функции, которые не поддаются произвольному контролю: сердечный ритм, кровяное

давление, функции желудочно-кишечного тракта). Один из отделов вегетативной нервной системы, - симпатическая нервная система, - управляет организмом во время экстремальных ситуаций; другая - парасимпатическая нервная система, работает в обычных условиях. В зависимости от условий нагрузка на ту и другую нервную систему перераспределяется. Гипоталамус касается поведенческих аспектов эмоций. Кора мозга подавляет его активность. Средний мозг регулирует движение скелетных мышц. Мозжечок обеспечивает равновесие и пространственную ориентацию.

Но признание определяющей значимости связи между материальным носителем сознания, в качестве которого выступает, прежде всего, мозг человека, и его способностями, приводит иногда к парадоксам. Так, например, учёными при сопоставлении гениев было выяснено, что самым большим мозгом обладал писатель Иван Сергеевич Тургенев (его мозг весил 2200 граммов), но мозг ещё большего размера (2220 граммов) оказался у идиота! Мозг французского писателя Анатолия Франса весил всего лишь 1135 граммов (*«Парадоксы мозга»*, газета *«Новые известия»*, 15 сентября 2001 г.). Были выявлены также разделы мозга: *«бугор любви и страсти»* (оказался где-то на затылке), а также - *«шишка жестокости и преступности»*, *«центр жадности»* и *«центр удовольствия»*. Но френология зашла в тупик, так как выяснилось, что, преуспевая в одном деле, человек может отставать в другом: *«Ни объём, ни вес, ни форма мозга, ни количество и глубина его извилин не дают стопроцентной гарантии гениальности и нормальности одновременно. А вот нехватка какого-нибудь из этих «слагаемых» может основательно подпортить жизнь»*.

Доктор медицины из США, **Норманн Дойдж** в книге *«Пластичность мозга»* сообщает: *«впервые карты мозга человека были составлены в 1930-х годах канадским нейрохирургом доктором Уайлдером Пенфилдом...»*. То есть в мозге были найдены *«проекционные зоны»*, которые связаны с теми или иными частями тела и функциями организма. Например, было обнаружено, что кора мозга в области лобных долей отвечает за моторную, двигательную систему мышц. Ещё три зоны коры (височная, теменная и затылочная) образуют сенсорную, чувствительную систему мозга, обрабатывая сигналы, поступающие от всех органов чувств.

То есть **мозг подвержен чёткому «разделению труда» между его частями**. И это, наверное, так и есть. Иначе наше поведение, как и вся жизнь, отличалось бы нестабильностью... Но исследователь Мерцених, пишет Н. Дойдж, *«выяснил, что карты мозга не являются неизменными и универсальными, а имеют разные границы и размеры у разных людей»*. Были открыты *«критические периоды»* в развитии человека, во время которых создаются наиболее благоприятные условия для освоения тех или иных жизненных функций и навыков (например, овладение языком происходит с младенчества до половой зрелости). Этолог Конрад Лоренц, изучая животных, развил идею о сенситивных, *«критических периодах»* в развитии, открыв процесс *«импринтинг»* (*«запечатление»*). З. Фрейд, по сути, также

исследовал данную проблему и выделил в развитии человека периоды, в которые он должен испытывать определённые переживания. Стадиями развития личности в соответствии с возрастной предрасположенностью к освоению тех или иных функций и жизненных навыков занимался и американский психолог Э. Эриксон.

В результате многочисленных исследований **была выявлена пластичность мозга**, то есть *«отсутствие однозначной связи между двигательной картой мозга и определённым движением»*. Н. Дойдж утверждает, что *«пластичность мозга существует с момента рождения человека до его смерти»*. Более того, он убеждён, что *«мозг постоянно перестраивает сам себя»* и *«мозг не просто учится; он всегда **«учится учиться»***. Таким образом: *«Представления о том, что ваши мозговые ресурсы постоянны и не могут быть существенно улучшены или изменены, крайне деструктивны»*.

Возможно, что древние мудрецы всегда знали не только о связи отдельных частей мозга с функциями организма, но и о пластичности мозга, хотя не занимались анатомией. Они, наверняка знали об этом благодаря **«экстрасенсорному» восприятию энергетических каналов и анатомического строения людей**, других живых существ (и сейчас есть «люди-рентгены»). Тем более что *«образы нашего нематериального сознания оставляют материальные следы»*, а представительство мозга и различных функций организма во многих частях тела (в ушной раковине или на радужной оболочке глаза, на стопах ног, на руке и т.п.), умение ими пользоваться для лечения издревле доказывает наличие этого знания.

В книге «Деструктивные эмоции» Далай-Лама и группа учёных из разных стран подробно обсудили **связь отрицательных эмоций с теми или иными разделами мозга, как и способы влияния на настроение, состояние человека путём буддийской медитации**. *«Экспериментально доказано, что миндалевидное тело имеет очень большое значение для некоторых видов негативных эмоций, и мы знаем, что отдельные участки лобных долей способны понижать его активность. С помощью этого механизма мы можем изменить мозг, сделав акцент на позитивных реакциях»*, - отмечается в этой книге. Кстати, подобным исследованием занимается и так называемая «когнитивная терапия» Запада.

А.В. Фалеев в основе работы мозга видит три основных механизма:

«1. Мы – это набор динамически изменяющихся привычек (И.П. Павлов). 2. Привычки функционируют по принципу доминанты (А.А. Ухтомский). 3. Привычки располагаются в подсознании и направляют работу сознания (Л.С. Выготский)».

«Привычка – это то, что предохраняет нас от пугающей неизвестности». Мозг реагирует негативно на любые непривычные изменения, как «положительные», так и «отрицательные». (Мне представляется, что при этом надо учитывать запас свободной энергии, её количество и качество; необходимо соотносить изменения со структурой

личности). При этом инстинкт самосохранения, отмечает А.В. Фалеев, диктует необходимость *«оставить всё, как было»* (мне представляется, что это не всегда так, так как механизм «положительно-отрицательных» эмоций подсказывает выход по типу «да-нет», то есть путём выбора альтернатив, как показал А. Кемпинский). Но **в любом случае организм на новую ситуацию реагирует стрессом, то есть мобилизацией резервов организма, что может привести и к истощению.**

Доминанта – *«выигравший в конкурентной борьбе очаг возбуждения»*, который *«захватывает практически все ресурсы мозга»*, поэтому в мозгу нет равноправия разнообразных очагов возбуждения. И если у животных очагов (потребностей) не так уж много, то у человека большая часть потребностей иллюзорна. Доминанта прекращает своё существование, если она удовлетворена, и если она вытесняется более важной потребностью. **«Мир человека таков, каковы его доминанты»** - такой важный вывод сделал А.А. Ухтомский». И в этом смысле мир справедлив, так как относится к нам так, как мы относимся к нему.

Психотерапевт А. Эллис, пишет Фалеев, выделил три группы требований, которые гарантированно приводят к неврозу. Это, прежде всего, стремление делать всё хорошо и получать одобрение. Человек имеет склонность ожидать от других справедливого и хорошего отношения (иначе оценивает другого как «плохого» человека), а от жизни - нужные и благоприятные условия для существования. Но это завышенные требования. *«Требования – это основной сценарий, по которому развивается любой невроз. Мы чего-то хотим, а нам этого не дают – это прямая дорога в собственный психологический ад»*. Но ведь далеко не все потребности, тем более, у каждого человека, могут и должны удовлетворяться, хотя регулировать свои отношения с собственными потребностями, соразмеряя их с возможностями своими и чужими, могут далеко не все. Отказ от ненужных потребностей – секрет к счастью, но отказываться трудно, прежде всего, потому, что мы живём в такое время, когда доступно многое. А.В. Фалеев, ссылаясь на И.М. Сеченова, пишет: *«животное живёт в условиях постоянных боевых действий»*, а мозг человека призван эволюцией принимать решения в условиях опасности, поэтому в период войны резко снижается количество заболеваний, а их пик приходится на 10-12 год после окончания боевых действий. Мне представляется, что во всём должна быть мера, так как количество может перейти в качество. Кстати, я заметила, что большинство людей **справедливым** считают лишь то, что улучшает их жизнь, как правило, не задумываясь над тем, за счёт чего (или кого) это улучшение происходит.

Л.С. Выготский *«озвучил важную формулу: поведение человека определяется его подсознанием»*. Сознание человека больше связано с корой головного мозга, а подсознание (бессознательное) – с подкоркой, то есть большим мозгом (занимает 4/5 объёма мозга). Сознание часто плохо понимает подсознание, которое во многом определяется инстинктом

самосохранения. Эксперименты учёных показывают, что сознание человека отстывает чаще всего под влиянием подсознательного страха. Но *«наше сознание подсовывает нам иллюзии, к реальному миру не имеющие никакого отношения»*. **Поведение человека чаще всего определяется не его взглядами и мировоззрением, а эмоциями, страхами и желаниями, то есть наборами привычек и доминант.** Кроме того, сознание и подсознание говорят как бы на разных языках. Сознание оперирует знаками (словами), а подкорка – ощущениями и эмоциями. Подкорка ответственна за реализацию самых насущных, физиологических потребностей организма, а сознание преследует высшие цели.

На примере эволюции человеческого мозга и его пяти различных нервных структур (раздел 3.3) **Д. Ч. Пирс** в книге «Биология трансцендентного» показывает, **как формируется модель восприятия мира человеком в процессе развития.** Исследователь Пол МакЛин назвал *«семейной триадой потребностей»*: аудиовизуальную коммуникацию, воспитание и игру. Аудиовизуальное общение востребовано, прежде всего, **Р-системой мозга человека**, то есть системой, связанной с эмоциями. Эта потребность удовлетворяется в процессе общения ребёнка с матерью. Воспитание во многом связано с развитием эмоционально-когнитивной системы на основе **лобных долей мозга и его связи с сердцем.** Эксперименты показали: *«если беременное животное поместить во враждебную или соревновательную среду, вызывающую постоянное беспокойство, то самка родит детёныша с увеличенной затылочной частью мозга, крупным телом, чрезмерно развитой мускулатурой и уменьшенными лобными долями мозга»*. В противоположном случае родится детёныш с увеличенной передней частью мозга и уменьшенной затылочной. Когда потребность в безопасности и некоторые другие удовлетворены, разворачивается игра, которая связана во многом с **неокортексом**. При этом огромную роль играет **образец, как природный императив.** Д.Ч. Пирс утверждает, что *«потребность в наличии стимулирующего образца относится ко всем нашим способностям»*, включая способность человека к языку, способность видеть (она начинается с различения лица человека, то есть включения сознания) и разумность сердца (пробуждается благодаря близости тела ребёнка к сердцу матери), поэтому, если **«нет образца, нет развития»**. Таким образом в утробе и в девять-двенадцать месяцев после рождения является мать. Поэтому процесс медицинского вмешательства в роды и в кормление ребёнка негативно сказывается на его развитии. Было отмечено, в частности, исследованиями Тюбингенского университета в Германии в 1960-е годы, *«заметное снижение уровня чувственного восприятия и развития сознания среди студентов»*. Поэтому для формирования знаний им потребовались *«возбудители высокого уровня»*, то есть у современных людей, возвращенных в более искусственной среде, порог восприятия окружающего мира значительно выше, чем у представителей

традиционных цивилизаций. Д.Ч.Пирс пишет: *«Исследование Томатиса показало, что каждая клетка кожи работает как ухо, принимающее сигналы звуковой волны. Результаты другого исследования показали, что на каждом пласте мышечных волокон есть...небольшое нервное окончание, соединённое с периферической нервной системой и мозжечком».* *«Развитие ребёнка, как результат следования окружающим образцам поведения, идёт от универсалий к более точным и особенным индивидуальным вариантам».*

В современном мире *«рождённые между 1949 и 1969 проявляют снижение мозговой активности. Рождённые после 1969 года демонстрируют функционирование мозга по новому образцу: новое поколение может вынести предельно резкий звук или диссонанс...»,* а гармоничные звуки не воспринимаются *«из-за опустошительных возбудителей».* *«То, что раньше вызывало надлом или раздвоение сознания, сегодня стало казаться нормой».* В результате нарушается логика восприятия, так как возникает способность соединять логически несвязанные элементы окружающей среды, *«в результате чего молодой человек ко всему относится с одинаковым безразличием».* **Мозг современного человека обрабатывает всё больше информации, но лишь часть её доходит до сознания.** При этом есть предположение, что если раньше мозг приспосабливался к окружающей среде, то теперь *«он восстаёт против мира и перемен в нём происходящих, против изменения себя».* Существенно снизился уровень эстетического вкуса и уровень получаемого удовольствия. *«Пятнадцать лет назад, - пишет Д.Ч. Пирс, - люди были в состоянии различать 300 000 звуков, сегодня многие дети не могут расслышать более 100 000, а средний уровень составляет 180 000. Двадцать лет назад человек в среднем мог различать 350 оттенков цветов; сегодняшнее число различаемых цветовых нюансов – 130. Мозг теряет свои стандарты и деградирует до диалектической обработки чувственных впечатлений...Мозг просто хранит противостоящие и противоречащие блоки информации, не создавая синтеза».* Словарный запас учащихся высшей школы в США в 1950 году состоял из 25 000 слов, сейчас состоит из 10 000. Немецкие психологи предполагают, что всё это вызовет **необходимость прибегать к искусственным стимулам, которые нормальный мозг не может выдержать.** При этом, как показали некоторые исследования, уровень чувствительности и осознания у детей из примитивного окружения на 25-30% выше, чем у детей из индустриально развитых стран. Более того, способность к обучению этих детей в 3-4 раза выше, чем у детей из благополучных семей. В результате, **общество должно всё больше строить тюрем, увеличивать объёмы производимых медицинских препаратов и, конечно, методов психокоррекции.** Д.Ч. Пирс отмечает: *«Примите во внимание и следующее пророчество, сделанное рядом более светлых умов, чем мой, о том, что компьютеризированные школы приведут весь этот усиливающийся хаос к ужасающему, необратимому финалу. Использование*

электронных устройств, не соответствующих возрасту, уничтожит ценность самих устройств».

Доводы Д.Ч. Пирса способны убедить нас в том, что **модель мира человека связана с развитием определённых частей мозга, которые, в свою очередь, связаны с подражанием и свойством окружающей среды развивать природные задатки человека.** Вывод, в общем-то, тривиальный. *«Следует отметить, что при первой возможности природа с упора на физическое выживание переключается на усиление интеллектуального развития. Так она постоянно стремится к большему развитию и увеличению лобных долей мозга».* Во время любой катастрофы основная структура человеческого мозга испытывает задержку в развитии. При возврате в благоприятную среду, функции могут восстановиться. *«Мать служит моделью для развивающегося ребёнка на каждом этапе его роста».* Предрасположенность к самозащите, сформированная в небезопасной среде, программирует усиленную склонность к изменению общества. Д.Ч. Пирс во многом упрекает культуру и, прежде всего, церковь, в том, что они становятся между человеком, его духом и Иисусом, превратились в посредника между сердцем и мозгом человека. По его концепции в таком посреднике человек не нуждается, так как Божье начало в человеке напрямую связано с Иисусом. Тем не менее, именно культура (то есть, «возделывание») в лице матери, других людей и окружающих человека реалий, формирует не только физические его потребности, но и духовные, включая способность к трансцендентности.

Проблему сознания, связанную с трудностями обработки информации в современном мире, образно раскрывает **Михаил Эпштейн** («Независимая Газета», 4 февраля 1999). Он считает, что так называемый «постмодерновый» индивид всему открыт, то есть он впитывает всё многообразие окружающих его знаков, не пытаясь даже проникать внутрь их. В результате, у него как бы снижена *«смысловая чувствительность»*, то есть попросту *«мы не всегда понимаем, что видим»*, хотя *«избыток разнообразия может также травмировать, как и однообразие».* В западной культуре происходит натиск средств массовой информации, травмирующий восприятие человека. Современному человеку всё больше не хватает глаз, ушей, рук для восприятия и передачи всей информации, необходимой для исполнения человеческих функций из-за необходимости его встраивания в *«грандиозное распростёртое информационное тело человечества»*, то есть в культуру. Натиск информации действует на сознание как взрыв атомной бомбы, так как по мере возрастания *«протезно-электронных составляющих индивидуального тела»* возникают препятствия к *«глубинному постижению объектов»*, а возникающая при этом эйфория от жизни является всего лишь последствием травмы восприятия мира. Только исключительные индивиды могут контролировать этот процесс и понимать смысл, стоящий за скрывающими его образами искусственного мира. Большинство же будут жить в мире иллюзий и «симулякров» в то время как *«цивилизация понесётся*

вперёд». «Между человеком и человечеством становится всё меньше общего». Выражаясь просто, реальность будет скрыта от нас за плотной завесой её описаний.

Есть точка зрения (изложена в работах доктора биологических наук, писателя и учёного **Алексея Афанасьевича Яшина**), что Фундаментальный Код Вселенной (ФКВ) (терминология А.А. Яшина) предначертал жёсткий сценарий завершения биологического этапа эволюции жизни на Земле и перехода её в постбиологический этап, виртуальный в ноосфере. А.А. Яшин выстраивает эволюционную цепочку движения живой материи, включающую в себя: химический, предбиологический, биологический (биосферный), социальный (биосферный), ноосферный (социальный), ноосферный (информационный) и ноосферный финиширующий этапы. Он полагает, что человек *«опередил эволюцию на социальном её этапе»*. *«Природе явно не нужна дальнейшая биотрансформация человека как вида»*. В результате, **лишь «виртуализация социума и всего ноосферного мироустройства есть единственный способ компенсации нарушения естественной логики»**. На этом пути будет превалировать коллективный разум (*homo noospheres*) над индивидуальным мышлением (*homo sapiens*).

А.А. Яшин не отрицает на ноосферном этапе развития эволюции возможность *«разделения живого и виртуального – по своим «экологическим нишам»*, а также обсуждает возможность *«цикличности биосфер-ноосфер»* и вероятность *«укороченного цикла»* биосферно-ноосферного этапа, что связано, например, с природными катаклизмами типа взрыва Йеллоустонского сверхвулкана. Он подробно излагает *«гипотетическую теорию о синхронизации эволюции жизни и разума во Вселенной с учётом её мультиверности»*. Но виртуализация социума предстаёт при этом, прежде всего, как *«путь нарушения естественной логики»*, то есть как переход к логике нелинейной. И это, наверное, позволяет человечеству выбирать и комбинировать различные способы компенсации данного состояния.

Кроме того, в условиях бесконтрольного распространения достижений науки и техники электромагнитные волны (ЭМВ) могут быть средством бесконтактного переноса информации о текущем физиологическом состоянии с одного биологического объекта (БО) на другой БО (А.А. Яшин провёл в этом направлении серию экспериментов). Он доказал, что **наличие объединяющих отдельных индивидов устройств ЭМВ (например, бытовой техники и, тем более, средств телекоммуникации) может способствовать биополевому усреднению физиологических характеристик людей**. Это, конечно, противостоит нынешнему биологическому и психическому разнообразию живых существ природы и общества.

В связи с этим у меня возникает вопрос: **«А что, если, эволюционная цепочка не верна?»** То есть, ноосферный этап развития жизни на Земле с его виртуализацией жизни человека и общества вовсе не отменяет ни химическую форму движения материи, ни биологическую и т.п.? Так как они, по сути, вовсе не этапы эволюции, а отдельные измерения Единого

Пространства Жизни или мироздания? Ведь и сам Яшин предполагает, что формальная логика не действует в процессе создания нового знания! Кроме того, *«как в ДНК человека содержится запись ДНК всей предшествующей жизни, начиная от предбиологических вирусов, так и на любом этапе эволюции действуют, но не в экстремуме, понятно, признаки – характеристики предшествующих этапов, начиная с химического. Более того – уже на химическом и предбиологическом этапах действует эффект «воспоминания о будущем»»*. **Поиск причины и начала, как и идея линейной эволюции, – возможно, естественные «дефекты» или свойства человеческого сознания (мышления).** По сути, только индийская логика пыталась преодолеть данное свойство привычного мышления. Кстати, аналогичный подход с абсолютизацией ноосферы мы находим у сторонников полного перехода всего человечества в коммунистическую формацию. Мне же представляется более правдоподобным, своего рода, «сожитительство», «сосуществование» как общественно-экономических формаций, так и «этапов» (измерений) развития жизни на Земле в Едином Пространстве Жизни Вселенной.

Философы и политики, наверное, всегда будут спорить о первичности-вторичности бытия и сознания, материи и духа, природных и общественных факторов при формировании восприятия реальности. Будут они спорить и о роли наблюдателя, то есть **критериях оценки объективности восприятия и знания; критериях истинности и зависимости объекта от познающего его субъекта («мишени наблюдателя»)**. *«Следуя Канту, Шопенгауэр, – пишет П. Гардинер в биографии Шопенгауэра, – упорно настаивал на том, что наш опыт и наше познание «феноменального» мира, мир, каким он является на уровне восприятия здравого смысла и научного исследования, неизбежно соответствует некоторым фундаментальным моделям и принципам, причём последние имеют основание в нас самих»*. При этом Шопенгауэр считал, что представления – это особый класс мыслимых объектов, *«существующих только в уме человека, в его воображении»*. И они существенно отличаются от тех образов, которые мы воспринимаем посредством органов чувств. Поэтому, например, пространственные и временные характеристики мира имеют *«субъективное»* происхождение. Анализируя проблему причинности явлений, Шопенгауэр отмечал, что *«действительные причины, предшествующие конкретному событию, могут быть многочисленными и сложными»*, поэтому *«говоря о конкретной причине, мы обычно выбираем только последнюю или решающую из целого ряда предшествующих причин, условий или обстоятельств»*.

Теория объектных отношений, которая широко применяется в психоанализе, отчасти помогает понять **механизм формирования моделей мира**. *«Для понимания теории объектных отношений важно иметь в виду, что в психике находятся не сами объекты, а фантазии о них,*

...воспринимается лишь образ, который отражает субъективное ощущение объекта... Внутренняя способность индивида разрешать конфликты и справляться с неудачами тесным образом связана со зрелостью и глубиной внутреннего мира объектных отношений», - пишет психоаналитик из Украины С.С. Яновский в монографии «Семейная психоаналитическая терапия».

Ссылаясь на Фрейда, С.С. Яновский отмечает, что тот обнаружил «двойную реальность», в которой живёт пациент во время анализа по отношению к аналитику. *«Теперь мы признаём вездесущность переноса, так ясно определённую краткими словами Левальда: «Без переноса не существует ни реальности, ни реальных отношений». Каждый объект, с которым мы устанавливаем отношения, одновременно существует на нескольких уровнях».*

Какое бы явление жизни или её отражение в сознании человека (наукой или искусством) в процессе любой профессиональной или бытовой деятельности мы бы ни взяли, мы должны понимать, что **в человеческом сознании всегда уже присутствует некая модель мира, то есть представление о действительности.** Даже в том случае, когда кажется, что какое-либо определённое представление о реальности отсутствует. Неопределённое представление – это тоже представление. Поэтому при рассмотрении любых явлений и при дискуссиях (особенно на телевидении) надо всегда учитывать **мишень наблюдателя**, то есть, по возможности, учитывать сознательное или бессознательное представление человека о мире, о своём месте в нём и т.п.

Обращаясь к любым произведениям искусства и литературы, тем или иным теориям и концепциям жизни, **мы всегда выбираем из них те, которые больше всего соответствуют зоне нашего ближайшего интереса и развития.** При смене стереотипов наши прежние интересы уходят в бессознательное, но продолжают жить в нём, хотя сменяются другими стереотипами, доминантами и теориями. То, что мы не воспринимаем или даже отвергаем, как правило, вредит нам в силу своей несвоевременности, информационной избыточности, либо, наоборот, примитивности и недостаточной сложности. Помните, как первые пьесы Антона Павловича Чехова были восприняты отрицательно, как и живопись импрессионистов в своё время? Тем и другим явлением нарушался стереотип восприятия мира как чего-то определённого и застывшего, как преимущественно одномерного («положительного» или «отрицательного»). Только человек с вероятностным восприятием мира мог записать в своей записной книжке: *«Он и она поженились, и были несчастливы»* (А.П. Чехов). Поэтому и свои пьесы он называл «комедиями», хотя они, как и сама жизнь, во многом печальны и даже трагичны. В ответ на вопрос жены, что такое жизнь, он лишь сравнивает жизнь с морковкой, так как и на вопрос *«Что такое морковка?»* можно ответить, что это – морковка и ничего другого! Казалось бы, это сравнение Чехова свидетельствует об отсутствии у него понимания глубины

жизни! Но не спешите с выводами. Наверное, он, как и Ницше, был предельно честен в своей вере и безверии, в поиске смысла жизни. Как настоящий мыслитель и философ, он не знал окончательных ответов на вечные вопросы бытия, на которые человек, возможно, и не может, не должен знать и, тем более, давать окончательные ответы. **Та или иная оценка реальности зависит от позиции наблюдателя, от модели его мира.** И точнее понять, почему одним людям достаётся «выгодная» позиция, а другим – «ущербная», мы можем лишь введя «мишень наблюдателя», то есть, учитывая структуру личности наблюдателя (его потребности и возможности), его включённость в процессы жизнедеятельности на всех его уровнях – от личного и бытового уровня, до общечеловеческого и Вселенского.

Приведу пример из оздоровительной практики, как «мишень наблюдателя» определяет те или иные теории, концепции, а также – их критику. А.В. Фалеев в книге «Ошибки системы Малахова» пишет об исследованиях эффекта плацебо (плацебо – это имитация лекарства, лекарство-«пустышка», применяемая вместо него для успокоения больного) в Калифорнийском университете. Было показано, что плацебо может действовать не хуже лекарства, так как активизирует кору головного мозга (35 % испытали облегчение при его приёме). С помощью плацебо выводили даже бородавки, то есть *«эффект от плацебо примерно равен эффекту от лекарств»*. Исследования в 1986 г. во Франции показали, что при приёме плацебо головные боли проходят в 62% случаев, язвы и гастриты исчезают у 58% пациентов, у каждого второго проходит ревматизм. Такой эффективности нет даже у реальных препаратов. Эффект от лекарств, тем самым, значительно меньше, чем принято считать, так как **«человек способен трансформировать надежду на исцеление в осязаемые биохимические реакции»**. **«Сейчас многие известные медики всерьёз предполагают, что вся история лекарств представляет собой историю плацебо»**. Лечит не таблетка, а какие-то силы организма, таблетка только запускает их действие.

Кстати, исследования ведущих российских медучреждений и данные Росздравнадзора в отношении нежелательных и даже пагубных воздействий лекарств на организм человека показали, что только в 2015 году количество зарегистрированных жалоб на побочный эффект лекарств превысило 23 тысячи. Несмотря на то, что большинство врачей по разным причинам не сообщают в Росздравнадзор о побочных проявлениях лекарств (статья «Побочный эффект», газета «Известия», 22 ноября 2016). *«По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), побочные действия и нежелательные реакции на лекарства входят в десятку основных причин смерти во всём мире. Только в странах Евросоюза от этого ежегодно умирают 197 тысяч человека»*. Нет лекарств, которые, помогая в одном аспекте, не вредят в другом. **Абсолютной панацеи не существует.**

Древние и современные мыслители пытались понять, насколько полно и адекватно человеческое сознание отражает реальность; некоторые даже сомневались в её существовании, как и в способностях человеческого сознания к её отражению. На данном этапе развития своего понимания мира автор предполагает, что **человеческое сознание способно отражать лишь часть реальности, поэтому мы всегда имеем дело лишь с информационными моделями мира.** Это утверждение, конечно, не снимает вопроса о степени полноты отражения сознанием реальности и о возможности коренным образом её увеличить, приблизившись, тем самым, к реальности. Восточные практики (прежде всего, йога и буддизм) отвечают на этот вопрос по-разному, хотя многие оставляют надежду на всё более полное отражение реальности; западный мир пребывает в уверенности, что прогресс в познании мира и развитии человеческих возможностей абсолютен, хотя эту идею легко оспорить, если начать перечислять очевидные «отрицательные» последствия любого прогресса.

Отношение к реальности, модель жизни формируется с детства в повседневной жизни. Светлана Махлина в монографии «Семиотика культуры повседневности» отмечает: *«Система языков, пронизывающих повседневную жизнь человека, включает в себя знаковость вещей, знаковость жилища, знаковость одежды, знаковость поведения, социальных институтов, профессий и технологии, знаковость речи».* То есть можно говорить о **многомерном программировании человека, его бытия и сознания не только через природу, но и через социум, культуру.** С.Т. Махлина пишет: *«В семье с детства вырабатывается определённый язык коммуникаций».* Формируется уклад жизни, который во многом связан с географическими, природными условиями. *«Различна еда, ритуалы, сопровождающие человека»;* возникают *специфические стереотипы поведения.* *«В итоге во взрослую жизнь человек входит, имея индивидуальный набор кодов».* А *«любое общество состоит из ряда слоёв. В каждом из них своя система общеупотребительных знаков»*, а *«власть захватывают те, кто наиболее полно освоил систему общеупотребительных знаков в данном сообществе. Это могут быть люди умные, талантливые, но чаще – это те, кто усвоил алфавит знаковых кодов».* Принципы любого человека, как правило, соответствуют той общности, в которой он сформировался и с которой он себя идентифицирует. Искусство и литература помогают нам изучить системы знаковых кодов и моделей мира других людей и различных культур. Но есть некие закономерности, способствующие пониманию и взаимодействию людей с разными моделями мира и знаковыми системами. **Специалисты выделяют вербальные (словесные) и невербальные (бессловесные) знаковые системы и системы коммуникации или коммуникативные пространства.** К невербальным средствам коммуникации относят: *акустические (звуковые), тактильные (связанные с кожной чувствительностью и прикосновениями) и визуальные (через зрение) каналы.* Помимо лингвистики, изучающей структуру языка и

речи, то есть вербальные средства коммуникации, существует *паралингвистика*, изучающая звуковые коды невербальных коммуникаций. Это *кинесика* (наука о жестах, мимике и позах); *окулесика* («наука о языке глаз и визуальном поведении людей»); *аускультация* (наука о слуховом восприятии звуков); *гаптика* (наука о языке касаний и тактильной коммуникации). Среди невербальных систем коммуникации – *гастика* (наука о знаковых и коммуникативных свойствах пищи и напитков); *ольфакция* (наука о языке запахов, смыслах, передаваемых с их помощью). Невербальные коммуникации изучает также *проксемика* (наука о пространстве коммуникаций, их структуре и функциях) и *хронемика* (наука о времени коммуникаций, их культурной функции). С.Т. Махлина подробно рассматривает ***семиотику повседневности***, которая представлена, прежде всего, в жилище, доме. Она полагает, что с конца V-VI вв. до н.э. «единство природы и человека начинает распадаться», хотя ни греческая, ни римская культура «не знала изображений замкнутого пространства». При этом «дом для античности – это дом для богов, храм», хотя «мир греков центристренителен, направлен на человека», а «мир древнего римлянина «агрессивно центробежный». Для средневекового человека характерно *странничество, бездомность*, «это скиталец... в постоянном ожидании жизни птусторонней, вечной...». В эпоху Возрождения, как и в последующие времена, «дом – место проживания человека», хотя и остаётся «чувство безграничной бездомности мира». Таким образом, «дом – это модель мира, образ родины, выполняющий защитную, сакральную, эстетическую, социальную и ритуальную функции». (Я бы добавила: «и не выполняющий эти функции»). Структура дома как бы повторяет структуру внешнего мира («потолок – небо, пол – земля»). Интерьер и его структура, наполненность конкретными вещами отражают внутренний мир человека и его структуру. Значимым является также двор и пространство возле дома.

Не менее красноречивым представительством модели мира конкретного человека, помима повседневности и её элементов (дома, жилища), может быть ***семиотика личности***. С.Т. Махлина, выделяет, прежде всего, ***имя человека***. Оно выполняет следующие функции: «идентифицирует тождество человека с самим собой; дифференцирует, отличает одного от всех остальных; становится регулятором отношений в обществе – оно может воодушевлять, возвышать, духовно обоготать, или, наоборот, огорчать, подавлять и унижать». Оно выполняет также функцию общения, познавательную и воспитательную функцию, является «социокодом и хранилищем коллективной памяти и средством трансляции культуры». В разных культурах существуют «разные способы имянаречения людей». Значимым является также характер звучания человеческого голоса, что изучает *паралингвистика*, и *семиотика костюма*, которая «содержит информацию о возрасте, половой и этнической принадлежности личности, её социальном статусе, профессии». Существует также *семиотика татуировки* и *семиотика сексуальности*. С.Т. Махлина рассматривает также

семотику денег и семиотику рекламы и товарных знаков. При смене власти в стране или парадигмы мышления в обществе всегда происходит дешифровка символов. Они подвергаются не только забвению или осмеянию, изгнанию, компрометируются или уничтожаются, либо искажаются, переиначиваются.

Реальность – что это такое? Психотерапевт А.М. Васютин так образно выразил способность человека к отражению реальности: *«Я считаю абсолютно здоровыми в психическом плане людьми только дебилов... Мы потому и считаемся нормальными людьми, что реагируем на стимулы, идущие из внешнего мира, очень гибко.... Самую главную проблему, которая встаёт перед человеком в его жизни, можно сформулировать примерно так: в **нужное** время в **нужном** месте требуется делать **нужное** дело. Если у него это получится, то человек будет полностью адекватен той реальности, что его в это время окружает... Уход в болезнь зачастую является своеобразным компромиссом».*

В буддизме реальность тесно связана с её осознанием, то есть уровнем сознания и моделью мира. Канадский буддист-астролог Д. Шенман в книге «Буддистская астрология» отмечает: *«Нагарджуна, самый известный буддистский святой, который исследовал понятие пустоты, даёт правильное понимание реальности. В главе 24, стих 18 своего произведения «Муламадхьямака Карика», он пишет: «Для некоторых учёных видимость того, что объекты воздействуют друг на друга, означает, что они имеют подлинное существование. Они думают, что взаимосвязь является следствием существования вещей. Для меня взаимосвязь демонстрирует как раз противоположное. Так как все явления взаимосвязаны, они вообще не имеют подлинного существования. Именно взаимосвязь позволяет феноменам проявляться. Если нечто подлинно существует, то это противоречит принципу взаимосвязанности».* Осознание открытости и взаимосвязанности объектов мира позволяет понять многомерность выбора в любой ситуации. Ничто заранее не определено. События не могут иметь одной причины, иначе они были бы изолированы. **Выбор создаёт сознание человека, его разум, который может приближаться к мудрости.**

Наряду с религией (раздел 3.1), психологией и социологией, которые мы рассматривали во многих разделах, **на помощь человечеству во все времена во всех жизненных ситуациях приходила философия**, не только как стремление человека к мудрости и склонность к размышлениям, но и как **средство формирования модели мира, его отражения сознанием.** Доктор философских наук **Евгений Георгиевич Родчанин** в своём учебнике по философии в доступной и увлекательной форме изложил историю философии и современное её состояние. Кратко изложим её по его учебнику, выдержавшему несколько изданий, поскольку **история философии во многом передаёт процесс развития моделей мира.**

Философия выполняет в обществе следующие основные функции: *онтологическую, гносеологическую, мировоззренческую, воспитательную, аксиологическую, критическую*. «Философия - не только наука, но и мировоззрение, которая формирует определённую модель мира. Мировоззрение – совокупность наиболее общих взглядов на мир в целом». Первым типом мировоззрения, отмечает Е.Г. Родчанин, является *мифологическое*. В нём сочетаются фантастические образы и зачатки научных знаний. Миф всегда содержит в себе огромный пласт культуры. *Религиозное* мировоззрение опирается на веру; *философское* – на человеческое мышление, его разум.

Процесс познания мира – основная задача философии. Он «*выглядит как процесс взаимодействия субъекта познания (мыслящего человека) и объекта познания...*». Основные этапы познания могут быть представлены как: *ощущения* (через пять органов чувств); *восприятие* (через мозг); *представления; понятия*.

Основным вопросом философии считается отношение бытия к сознанию (сознание не сводится лишь к мышлению), а также – вопрос о вечности мира и наличие в его создании какой-то причины (материальной или идеальной, Творца, Бога). «*Субъективные идеалисты утверждают, что сознание «творит» мир, и познаваемый мир оказывается на самом деле лишь миром самого сознания...*». Отсюда вытекает вывод о непознаваемости мира (*агностицизм*). По мнению *объективных идеалистов* (Гегель) «мир в своей основе логичен и развивается по законам, внутренне присущим разуму». Материалисты утверждают, что мир вечен и познаваем.

Ни одна сфера знаний не обходится сейчас без использования философских категорий, среди которых: *закон, сущность, явление, причина, необходимость и т.п.*

Наиболее древние философские учения возникли в государствах Древнего Востока: в Египте (IV – III тысячелетие до н.э.), Вавилоне, Индии, Китае. Наиболее развитые формы философии присущи Древней Греции. Первые мыслители античного мира стремились найти «*первооснову всему сущему*». Для Фалеса это была вода, для Анаксимена – воздух, для Демокрита – атом. Философы пытались понять природу («*натурфилософия*») и ответить на вопросы, которые ставили конкретные науки (математика, физика). В философии Древней Греции выделяют 4 основных этапа:

- этап ранней классики или *натурфилософии*: Милетская школа – Фалес, Анаксимандр, Анаксимен; Пифагор, открывший «золотое сечение»; Демокрит – учение об атомах и пустоте и детерминизм; он - основатель логики;

- этап средней классики или *антропологический*: Сократ, предметом изучения которого была не природа, а духовное «Я» человека и этика; софисты, которые отстаивали тезис об относительности всех человеческих знаний;

- этап высокой классики: синтетическое учение Платона об идеях, диалектике, устройстве государства; философия Аристотеля, осуществившего первую классификацию наук и форм движения материи (возникновение, уничтожение, изменение по качеству, изменение по количеству, перемещение); Аристотеля называют «отцом науки логики»;

- этап *эллинизма*: проблемы морали и свободы человека; скептицизм: Пиррон и другие считали, что вещи совершенно непознаваемы; эпикуризм: достижение безмятежности; стоицизм: Зенон и другие, противоположные эпикурейцам.

В средневековой философии отмечают этапы:

- *патристика* (I-VIII вв.) – это философия «отцов церкви» с идеей абсолютного, истинно сущего бытия и представление о человеке, основанное на четырёх положениях христианской религии: догмате о творении, грехопадении, искуплении и воскресении; представление о времени в патристике цикличное;

- *схоластика* (IX-XIV вв.) – для неё характерна идея соотношения веры и разума, реализм.

Если в античной философии вопрос о добре и зле рассматривался с позиций разума (зло – это неразумное поведение), то в средневековой философии добро – это абсолютное бытие, которое принадлежит Богу, а зло – это небытие. Тело в средневековой философии во многом отождествлялось со злом, а свобода состоит в праве выбирать между добром и злом; совесть – орган координации между всеобщим разумом и индивидуальной волей (в античной философии эти понятия одного порядка).

Основной парадигмой **философии эпохи Возрождения** является идея гуманизма и «открытие человеческой индивидуальности». Человеческие качества были поставлены выше социальных, классовых и сословных признаков. В эпоху Возрождения появляются учения социалистического утопизма. **Философия Нового времени** связана с началом капитализма. Для неё характерны: опора на эксперимент при материалистическом и механистическом взгляде на мир, дифференциация знаний при утрате целостности. **Философия эпохи Просвещения** (середина XVII в. - конец XVIII в.) упрочила веру в мощь человеческого разума, безграничность возможностей науки и образования. Ж.Ж.Руссо обосновал естественные права человека: право на жизнь, право на свободу, право на высказывание своего мнения, право на частную собственность.

Немецкая классическая философия (XVIII – начало XIX в.) отмечена именами: Иммануил Кант, Шеллинг, Г. Гегель, по убеждению которого мир в своей основе логичен, всё действительное разумно. Зато Фейербах был последовательным атеистом и материалистом. **Русская философия XIX – XX веков** отмечена именами Чаадаева, Достоевского, Владимира Соловьёва (идея «цельного знания» и «всеединого сущего», богоподобного человека), Л.Н. Толстого (его волновал вопрос о смысле жизни как отношении конечного и бесконечного, смертного и бессмертного;

определение сущности Бога, как высшего нравственного закона и принципа реализации «Царства Божьего на Земле»); П.А. Флоренского (развивал идею «всеединства»); С.Н. Булгакова, Н.А. Бердяева (идея выйти к свободе духа через творчество); Н.Ф. Фёдорова (главное зло – смерть, поэтому он призывал к всеобщему воскрешению); А.И. Герцена (социальная философия) и других.

Марксистская философия искала способ построения более справедливого общества и выделяла роль пролетариата, как его создателя и организатора. **Современная западная философия** весьма неоднородна, впитав в себя элементы предыдущих этапов развития и развивая их «во все стороны». **Бытие** в современной философии – всё то, что реально существует: 1) «*первая природа*» - бытие окружающей нас природы; 2) «*вторая природа*» - это, по сути, вся материальная и духовная культура общества; 3) бытие человека; 4) бытие духовное (делится на индивидуализированное духовное и обьективизированное); 5) бытие социального; 6) бытие общества. Современная философия понятие **материя** не отождествляет с конкретной субстанцией или веществом, с конкретными её формами: «*материя – это та часть нашего бытия, которая существует вне и независимо от сознания и отражается им*». Её свойства: быть обьективной реальностью, сохранность, структурированность, неисчерпаемость (нет сведения материи к определённой форме) и свойство отражения. Формы материи: неорганическая, органическая и социальная. По структурным признакам это: вещество, поле, кванты. Противоречивость материи заложена в её свойствах: непрерывности (волновые свойства) и прерывности (кванты).

Движение в философии рассматривается как любое изменение вообще. Энгельс выделял *пять форм движения материи*: механическая, физическая, химическая, биологическая, социальная. На основе современных исследований выделяют *три основные группы движений*: 1) абиогенная группа (неживая природа: пространственные перемещения, теплота, кристаллизация, структурные изменения в твёрдых, жидких и газообразных телах), 2) биогенная группа: обмен веществ, внутривидовые и межвидовые отношения, 3) общественная группа: деятельность людей, революции, войны, борьба и т.п. Пространство и время представляют собой всеобщие формы существования материи.

Е.Г. Родчанин отмечает, что **сознание** в философии рассматривалось со следующих позиций: 1) наивно-материалистической на уровне атомов; 2) наивно-материалистической на уровне физиологии (сознание объяснялось физиологическими процессами в мозге); 3) наивно-материалистической на уровне электронно-кибернетическом, нано-технологическом. **Отражение**, присущее сознанию, включает в себя, прежде всего, *простейшие формы* (в форме механических, физических, химических, энергетических и других процессов в неживой природе; они как бы вплетены в акт взаимодействия). Затем выделяют отражение в форме *раздражимости* (характерна для живой

природы и предполагает возбуждение как ответ на раздражение) и *чувствительности* (происходит разграничение раздражителей, а ответом является *специализированная реакция* – свойство специального «аппарата» – нервной системы). В *эволюции психики выделяют три стадии*: 1) сенсорная (обеспечивает элементарные реакции организма); 2) перцептивная психика (способна также конструировать образ); 3) стадия интеллекта (появляется способность не только отражать, но и строить ситуационные отношения между качествами явлений). Современная философия считает, что особая роль в развитии сознания принадлежит труду и деятельности. В освоении действительности можно выделить два основных уровня: рационально-чувственный (это познавательные способности и информация) и эмоционально-ценностный. Самосознание – это внутренний диалог человека с собой.

Основной метод рассуждений в современной философии – **диалектика** (искусство спора). Противоречие – необходимое условие для размышления. Важнейшим принципом диалектики является принцип всеобщей связи и принцип развития, а также: принцип детерминизма, принцип объективности, единства исторического и логического, восхождения от абстрактного к конкретному. Отмечается 2 главных подхода к развитию – диалектический и метафизический (рассматривает развитие как количественный процесс без скачков, без борьбы противоположностей; источник развития предполагается вне системы). Разновидностями метафизического способа мышления являются: *догматизм* (отказ от признания зависимости от условий, места и времени); *релятивизм* (абсолютизация момента изменчивости); *софистика* (использование доводов, правильных по форме, но приводящих к ложным выводам); *эклетика* (соединение различных, даже противоположных взглядов и теорий). Диалектика различает законы: частные, общие и всеобщие (универсальные). **Законы диалектики** были описаны Гегелем: закон *единства и борьбы противоположностей* (тождество-различие-противоположность, противоречие); закон *взаимного перехода качественных и количественных изменений* (качество-количество-мера); закон *отрицание отрицания* (формально-логическое отрицание не отражает процесса развития; метафизическое отрицание – полное уничтожение объекта; диалектическое отрицание – сохраняет положительное и убирает отжившее). **Категории диалектики** – это фундаментальные понятия. Они выполняют онтологическую, гносеологическую, логическую и методологическую функции. Это: *общее и единичное* (их единство выражается как *особенное*); *целое и часть* (*система – элемент – структура*); *содержание и форма*; *необходимость и случайность*; *сущность и явление*; *причина и следствие* (причину следует отличать от условий и повода); *возможность и действительность* (действительность включает в себе разнородные возможности).

Теория познания в философии имеет три аспекта: 1) вопрос об исходном первичном в природе и истории; 2) отражение – свойство материи;

3) адекватность отражения реальности. Если для Гегеля существует тождество бытия и мышления, для агностиков мир непознаваем до конца; «кантианство» утверждает: *«истинная природа вещей принципиально недоступна нашему познанию»*. Материалистическая традиция идёт от Демокрита: процесс познания развивается от чувственного созерцания к рациональному мышлению и заканчивается практикой, которая является критерием истины. Отражение для человека оформляется в форму знания, которое имеет двоякую природу – чувственную и логическую. *Этапы познания*: восприятие – формирование образов – представления (через обобщения) – суждения – умозаключения. Интуиция – это постижение истины путём прямого её усмотрения вне логического доказательства. **Критерии истины**: интуитивная самоочевидность; общезначимость; принцип верификации (проверка); полезность (прагматизм); красота (гармония); практика.

Отношение природы и общества прошли ряд этапов: в античной философии они не противопоставлялись; в христианстве природа рассматривалась как сотворённая Богом, душа ставилась выше тела; при капитализме возникла тенденция господства над природой. Термин *«охрана природы»* появился в 1913 году после созыва в Берне 1-й Международной конференции по охране природы. Современное общество признаёт, что природа не обладает свойством неисчерпаемости, а нуждается в плановом использовании. **Общество** в философии рассматривается как саморазвивающаяся система. Движущей силой общества считают противоречие между производительными силами и производственными отношениями. Общественное сознание относительно самостоятельно от бытия.

В продолжение сложившихся в философии представлений о реальности и её отражении, **рассмотрим несколько оригинальных концепций реальности.**

Ф. Ницше принадлежит понятие *«перспективизм»* («Новая философская энциклопедия в четырёх томах», том 3), которое представляет собой признание наличия множества точек зрения на тот или иной объект, на мир в целом, включая представление о нём как о хаосе. Ницше связывал точку зрения с волей к власти, которая позволяет выхватывать из мира лишь отдельные фрагменты. При этом глаз видит взглядом *«из своего угла»*, а всякая перспективная точка зрения претендует на захват зримого, то есть обладает волей к власти. *«Субъект» для Ницше не представляет собой кантианское трансцендентальное единство Я, но является множественным. Его сфера действий то расширяется, то сужается, она смещается в собственной сфере и то господствует над внешними ему позициями и точками зрения, то подчиняется им, ослабляя своё присутствие в мире (вплоть до исчезновения, полной утраты воли к власти). Человека сменяет сверхчеловек как новая точка зрения по отношению к человеку»*, - отмечается в философской энциклопедии. По концепции Ницше не существует никакого

иного мира, кроме совокупности перспектив, поэтому неизбежна *«смерть Бога»* (вернее, отход от пантеона прежних богов) и становление *сверхчеловека*, способного принимать жизнь с её неудачами и падениями, то есть умение говорить ей *«Да»*. Но мне кажется, Ницше понимал, как много надо сделать для того, чтобы действительно принять жизнь и реальность без Бога. То есть: **«Сказать жизни «да» - ещё не значит сделать это в действительности»**.

Рассматривая специфику науки и бытия Нового времени, **Мартин Хайдеггер** в работе «Время картины мира», отмечает, что в картине мира Нового времени человек *«эмансипируется от средневековой связанности, освобождая себя себе самому»*. Не только *«человек становится субъектом»*, но и возникают взаимные переходы между субъективизмом и объективизмом. Для многих философов Нового времени человек становится точкой отсчёта, а не просто наблюдателем сущего (как это было *«в великое греческое время»*), **человек уже волевым образом создаёт и удерживает определённую картину мира**. *«Основной процесс Нового времени – покорение мира как картины. Слово «картина» означает теперь конструкт опредмечивающего представления. Человек борется здесь за позицию такого сущего, которое всему сущему задаёт меру и предписывает норму»*. Но, в то же время, несмотря на *«мощь всеобщего расчёта, планирования и организации»*, повсеместный *«гигантизм»*, *«неподрасчётность невидимой тенью нависает над всеми вещами в эпоху, когда человек стал субъектом, а мир картиной»*. И эта *«тень»*, по выражению Хайдеггера, *«указывает в свою очередь на нечто иное, знание чего нам, теперешним, не даётся»*. И *«страусиная слепота»*, *«малодушное и заносчивое бегство в традицию»* не способствуют осмыслению *«неподрасчётного»*, то есть истины. И лишь *«творческое спрашивание и созидание»* приближают нас к новому, почти невыносимому (!) осмыслению. И процесс *«обесценивания верховных ценностей»*, то есть **нигилизм** (так его, по версии Хайдеггера, понимал Ницше), сводится к осознанию, что *«ни понятием «цели», ни понятием «единства», ни понятием «истины» интерпретировать совокупный характер существования не удастся»*. **И возникает ужасный парадокс: «отныне мир выглядит «неценным»**. Чтобы удержаться, жить в таком мире, приходится искать ценности в самом человеке. Поскольку ценности по своему существу привязаны к господству, философы Нового времени находят их в *«воле к власти»*, которая должна увести от *«тоски по ничто»*. Теперь *«ценность есть высший квант власти, который может вобрать в себя человек»*. То есть **человек как бы конструирует самого себя**. Да, но остаются вопросы: из чего он будет это делать и как? Возникает и проблема соотношения, сосуществования всего разнообразия *«квантов»* воли, частиц или индивидов сущего.

Кстати, в свете конструирования самих себя и своей жизни, **советский опыт формирования человека не утратил своей значимости**. По сути дела для советского человека всегда стоял вопрос не только о максимально

полном и адекватном отражении реальности, но и целостности личности, её гармоничном развитии, которое предполагало наличие цели жизни, её смысла и достижения счастья. Б.Н. Попов в работе «Взаимосвязь категорий счастья и смысла жизни» отмечает: *«выработка индивидом подлинного понимания смысла жизни проходит три этапа: возникновение потребности смысла жизни, стабилизация этой потребности и создание интеллектуальной концепции смысла жизни»*. И в этом процессе велика была роль не только семьи, коллектива, общества, но и **самовоспитания**, в частности, **«привычка самоанализа»**, что невольно смыкает советский опыт формирования личности с многовековым традиционным опытом духовной работы.

Выработка «правильной», «адекватной» модели реальности всегда связана с поиском истины и осознанием заблуждений.

В.И. Ефимов в монографии «Ошибки, заблуждения, ложь, обманы» определяет **информацию** как *«любые сведения, соответствующие реальности (факты, научные данные, идеи, точки зрения и т.п.)*. **Дезинформация**, в отличие от информации, есть *«искажённое содержание информации, которое не соответствует реальности, это неверные сообщения, неправда»*. Дезинформация, в свою очередь, подразделяется на заблуждения и ложь, а процесс дезинформирования может быть как неумышленным (как распространение заблуждений), так и обманом (как распространение лжи). В итоге: сведения – это либо правда, либо неправда (заблуждения или ложь). В.И. Ефимов анализирует также термин И.В. Дубровского *«полуправда»*, считающего правду *«одной из высших ценностей»*. Он отмечает, что, например, *«институциональным субъектам... (правительству, ведомству и т.п.), или общественным организациям, властным лицам может быть известна «полная» правда, исчерпывающая информация о чём-то или о ком-то»*. Но не каждый может *«впитать»* полную правду, если она кому-нибудь известна. Кроме того, может быть, например, *«добродетельный обман»*, совершаемый из благих побуждений. Бывает и *самообман*. В процессе познания человечество прибегает к абстрагированию, как *«процессу...вычленения субъектом интересующего его предмета»*, отдельный этап которого, *«остановка»* может объявляться окончательным представлением о реальности, истиной. Этот автор выделяет *«абстрактно-упрощённый подход»*, *«абстрактно-идеализированный»*, *«абстрактно-умозрительный»*, *«абстрактно-формальный»*, *«абстрактно-огульный»*. Процесс познания, считает В.И. Ефимов, всегда начинается с фиксирования и исследования какой-то одной стороны, признака явления или объекта. То есть **«односторонний подход» - свойство сознания и мышления**. Сравнение предметов осуществляется часто путём контрастности и *«чёрно-белого» подхода»*. Разочарование в чём-то или ком-то рождает подход *«из крайности в крайность»*. Так, в частности, развивалась наша недавняя история («перестройка»). Данный автор анализирует также **разные формы «алогизма»**, среди которых: *нарушение*

правил логики (тезисы должны чётко формулироваться и не подменяться в процессе рассуждения на другие; в качестве доводов должны использоваться мысли, истинность которых доказана, подтверждена практикой; это не должно подменяться ссылкой на авторитет, выгоду, здравый смысл и т.п.; не допустимо применять приёмы типа агитации, угроз, воздействия на чувства и т.п.); своевольное обращение с фактами, цитатами; вольность в отношении терминов и понятий; хитрости со смыслом лозунгов; вольное обращение со смыслами праздников; нарушение правил доказательства и опровержения; абсурдность мысли и действия.

«Один из источников порождения неистины – это субъективизм», – отмечает В.И. Ефимов. Он выделяет **четыре основных варианта субъективизма**: *неумышленный, нечаянный; умышленный, осознанный; выражающий симпатии субъекта; выражающий антипатии субъекта.* Комбинация этих вариантов приводит к конкретным проявлениям субъективизма: *восхваление, самовосхваление; холуяж, подхалимаж, несоответствие между словом и делом; лицемерие, двуличие, двойной стандарт; выдавание желаемого за действительное.* К видам субъективизма, выражающим антипатии, относятся «маскировки». Среди них: «*смещение акцента*», прикрытие, «*очковтирательство*», «*в чужом глазу...*», «*поиск врага*», измышления и выпады, запугивания и мошенничество, демагогия и популизм. Распространены также такие формы субъективизма с проявлениями антипатии, как «*измышления*», злословие, клевета, инсинуация; мошенничество, афера; кощунство и запугивание.

Российский философ **Максим Вячеславович Бахтин** в своей диссертации «Эпистемология социально-исторического знания (модели истории и философско-антропологические репрезентации)» задаётся вопросом «*о природе истины вообще*». Ведь с позиций, так называемого постмодернизма и господства принципа плюрализма мнений (с конца 70-х – начала 80-х гг. XX столетия), наметилась тенденция «*тотального скептицизма и релятивизма в познании человека и общества*», а не только в области эпистемологии истории. М.В. Бахтина интересует проблема поиска критериев исторической истины и проблема генезиса достоверного знания, «*формирования теоретических моделей истории и их философско-антропологических репрезентаций*». **Есть ли у истории смысл? Есть ли смысл у самого бытия человека? Есть ли смысл и единственная тенденция общественного развития?** М.В. Бахтин рассуждает о «*диалоге точек зрения*» при учёте временных размерностей различных исторических процессов, «*закономерностях пространственно-временной дифференциации истории*» и «*универсальных форм типологизации исторического процесса*». Он отмечает, что необходим, своего рода диалог между органикой истории и символическими её конструкциями, то есть моделями. **В человеческое сознание, по-видимому, заложено стремление видеть мир как целое, одновременно составленное из частей.** М.В. Бахтин пишет об эстетической ценности такого восприятия в отличие от «*социального аутизма*», при

котором отсутствует диалог между конструируемыми сознанием мирами. **Диалог он рассматривает как универсальный способ преодоления социального отчуждения:** *«совершенно справедливо высказывание М.М. Бахтина о том, что быть – это быть в диалоге»*. Он ссылается на принципы исторического моделирования О. Шпенглера и А. Тойнби, который предлагает при теоретическом моделировании исторического процесса в каждый исторический момент обращаться к двум уровням причинности – обусловленному предшествующими *фактами* истории и обусловленному самим *моментом*. К этому М.В. Бахтин добавляет подход М. Вебера к эпистемологии истории, основанный на отличительных особенностях *образа жизни* (и, конечно, «моделирования» реальности!) *различных социальных страт общества*. В дальнейшем это находит развитие в моделировании исторического процесса К. Поппером, который противопоставлял «открытые» и «закрытые» общества и рассуждал о «*логике ситуации*», позволяющей перейти при моделировании к многофакторному взаимодействию. В этом смысле всегда существует «*внеинтеллектуальное, интуитивное, образно-символическое освоение реальности*» (я различаю, например, «логику ума» и «логику жизни»). М.В. Бахтин размышляет также об «*отличии интерпретации от понимания*».

Сложившаяся парадигма восприятия истории, да и реальности в целом, как правило, исходит из представления, что **«человечество развивается согласно определённым законам, которые доступны познанию и пониманию»**. Это является предпосылкой более эффективного управления развитием, так как историческое сознание не противоречит сознанию человека, его субъективной способности познавать нечто универсальное в мире (Гегель, Маркс). **Другая точка зрения** рассматривает сознание человека как антитезу историческому сознанию, то есть **человек живёт в мире смыслов и ценностей, которые сам же и порождает** (по сути, в виртуальном или иллюзорном мире).

М.В. Бахтин, в результате, предлагает такую **классификацию подходов (моделей) восприятия истории**: 1) восприятие исторического как внешнего к человеку и поэтому трагического; 2) вызов абсолюту со стороны рефлектирующего человеческого сознания; 3) *«третья ступень рефлексии исторического открывает иллюзорность этого абсолюта и делает человека единственной сознательной силой истории, а саму историю превращает в коллективное знание»*; 4) *«на четвёртом шаге осознаются условность и относительность любых притязаний разума на построение исторического»*; 5) *«...открытие исторического как части трансцендентального основания сознания»*, когда *«человек начинает ощущать это историческое как непостижимое»*. Пятый этап соответствует постмодернизму с его *«концом истории»*, когда сам мир становится бессмысленным, возникает вопрос о смысле бытия человека и человечества. Европейское сознание, отмечает М.В. Бахтин, *«не может выйти за рамки системы координат «истинно» – «ложно» и абсолютизации ценности жизни (Бытия) над смертью (Ничто).*

Человек как бы осуществляет свободный выбор между тем и другим, а в случае позитивной оценки бытия человеком происходит своего рода *«философская реабилитация телесности»*. *«Относительность смыслов не исключает абсолютности фактов наличного бытия субъекта в мире»*. (В этом, на мой взгляд, торжество «логики жизни»).

При анализе процесса «моделирования» мира сознанием, прежде всего, **нужно обратиться к историческому опыту человечества** в этой сфере. Довольно широкий анализ этого опыта представлен в диалоге о человеке в книге автора «Диалоги на вечные темы».

Первобытные представления о мире часто связывают с *космологическим* или *мифологическим* представлением о нём (на наш взгляд, те и другие отличаются; они свойственны почти любому человеку, как и абсолютизация тех или иных жизненных явлений и факторов). Космологичность отражает, прежде всего, представление о связи тех или иных земных и человеческих измерений с космическими, вселенскими процессами (это присуще не только астрологии, но и многим научным дисциплинам, изучающим связь энерго-информационных параметров космического пространства или «малых воздействий» с социальными, природными явлениями на Земле).

Наиболее развёрнутое **космологическое представление о мире** предполагает значительную степень связи и сходства между устройством, строением земных и небесных объектов, вплоть до их тождества, то есть между «макрокосмом» и «микрокосмом». В сборнике статей «Очерки истории естественно-научных знаний в древности» говорится, что таким образом *«для первобытного сознания всё космологизировано, поскольку всё входит в состав космоса»*. Тем не менее, в этом космосе всё выстроено разнообразно, то есть признаётся **негомогенность, неоднородность пространства и времени**. Есть «верх» и «низ», центр и периферия, есть сакральное и мирское; зачастую *«центр мира совпадает с центром ряда вписанных друг в друга сакральных объектов, которые в этом смысле изоморфны друг другу и изофункциональны»*. *«Мероприятием»* по организации ближнего космоса (то есть на земле) является ритуал. Автор одной статьи из вышеупомянутого сборника, **В.Н. Топоров**, помимо принципов подобия и неоднородности, различных вариаций на тему причинности и иерархичности, подчёркивает такие элементы организации космоса, как *«система бинарных противопоставлений»*, *«Мировое дерево» как универсальный знаковый комплекс*, числовые характеристики. Наиболее значимыми и распространёнными являются тройка, четвёрка, семёрка и двенадцать, которые в разных традициях используются в качестве основных модулей общепринятых классификаций (например, пятичленный ряд космогонического порядка у китайцев).

А.Е. Лукьянов в работе «Становление философии на Востоке. Древний Китай и Индия» (М.: Инсан, 1992) выделил в истории развития представлений о мире у народов Индии и Китая *«пять предфилософских*

моделей космоса: *тератоморфная, фитоморфная, зооморфная, антропоморфная и техноморфная*». Но он отмечает, что они не стоят особняком, а *«сочетаются своими частями между собой и наслаиваются друг на друга»* (то есть «логика развития» представлений о мире нелинейная). Для подобного «моделирования» характерно также творческое **взаимодействие человека и космоса** с превалированием последнего над человеком и при признании высокой степени организованности последнего, порядку которого человеку лишь надлежит следовать. Но в *техноморфных* моделях *«зооантропоморфные покровы сняты с природы и рода. Природа становится мировоззренчески открытой для физического воздействия человека: её расчленения, дробления, смешения веществ, испытания огнём, водой и т.п.»*, но *«без всякого раскола родового единства или посягательства на родовой авторитет первопредка»*. По мере освобождения от родовой зависимости экономически и идеологически, при движении от рода к государству *«коллективное духовное творчество отходит на второй план»*, общество и человек нуждаются в новых мировоззренческих ориентирах, которые объективизируются в субъекте *«мудреца»*. А.Е. Лукьянов пишет: *«У китайцев он называется шэн жэнь «совершенномудрый человек», у индейцев – риши «мудрец»*. Это был выходец из народа, который, с одной стороны, тяготел к родовому коллективизму, с другой – к государству и политическому вождю. Он был связующим звеном между верхами и низами. Структурно китайская и индийская предфилософия представляет собой *«пятичастный крест»*, пятичленный принцип организации мироздания, который содержательно связан, например, с четырьмя сторонами света (посередине – связующий центр), стихиями (огонь-вода и дерево-металл; земля – посередине) и т.п. При этом, делает вывод А.Е. Лукьянов, как индийская, так и китайская предфилософия, исходит *«из общей мировоззренческой картины: верхи и низы общества, природа и сознание разведены и ничем не связанные противоположности, между ними находится социальная, природная и духовная пустота»*, которая и заполняется мудрецом или содружеством мудрецов на более позднем этапе развития общества.

Личность в китайской традиции как бы не имеет в себе субъективного ядра, она рассеяна в отношениях с другими людьми, реализует себя в *«сообщительности с миром»*. Но правда её бытия, правда о сообщительности, постигается внутри её опыта, и её отношения с миром носят интимный характер. *«Назначение же человека есть не знание, не творчество, даже не спасение через личное бессмертие, но...правильное функционирование в гармонии «единотелесности» Пути»*.

Отношение к реальности и её моделированию в науке посвящены многие доклады Любичевских чтений. Известный биолог А.А. Любичев всерьёз задавался вопросом об отражении реальности, как индивидуальным сознанием, так и наукой в целом: *«.. что более реально? Наше сознание или внешний мир? Одно решение: оба реальны, но по-разному... наше сознание,*

конечно, реально, но это не есть конечная, истинная реальность» (XIII Любичевские чтения, 2001, сборник докладов, Ульяновск: Ульяновский государственный педагогический университет им. И.Н. Ульянова, 2001). В данном сборнике рассматривается вопрос «о числе измерений смыслового пространства», а теория самоорганизации в лице синергетики образует триаду рассмотрения объектов и реальности «нелинейность-когерентность-открытость», а «платформа А.А. Любичева, открывающая вид на проблемы самоорганизации, может быть обозначена в следующих положениях: 1) Многомерная диалектика. 2) Комплексирование упорядочивающих параметров. 3) Постигновение целостности». Но при этом «вырвавшись из мира линейных уравнений, синергетика продолжает оставаться линейной, и тем самым одномерной, в структурах, порождаемых бинарной идеологией». Тем самым, как констатирует Р.Г. Баранцев в докладе из вышеназванного сборника, **«бинаризм – мощное орудие традиционной аналитической парадигмы, и стереотипы его, забетанированные в подсознании, оказались очень сильны...»**. «Деление мира явлений на пары противоположностей – это врождённый принцип упорядочения, априорный принудительный шаблон мышления, присущий человеку с древнейших времён», - пишет К. Лоренц». («Оборотная сторона зеркала. М., 1998).

Идея творческого взаимодействия человека и мироздания (космоса) на современном этапе развития философии находит своё развитие, в частности, в теории средового подхода к внедрению новаций. В сборнике «Междисциплинарные проблемы средового подхода к инновационному развитию» под редакцией В.Е. Лепского (М.: «Когито-Центр», 2011) оценено современное состояние инновационного развития России. Отмечен **«кризис инновационных сред в России»**. В СССР в 1991 году было подано 190 тысяч заявок на изобретения, сейчас – порядка 22 тысяч. У ведущих стран Запада расходы на НИОКР составляют 2-3 % ВВП, у нас примерно 1% ВВП. Наука не востребована. Бюджетные расходы на науку и образование сокращаются. Отмечается смещение акцента мировой конкуренции из материальной сферы в нематериальную. Это: **«соревнование идей, проектов и схем развития, социальных и организационных технологий, методов воздействия на сознание, наращивание человеческого капитала и т.п.»**. Критикуя проект «Сколково», В.Е. Лепский отмечает, что **«фактически мы получаем в суперсовременной упаковке обычный технопарк с элитным жилым комплексом, ориентированный на экспорт...»**, не возникает мотивации к сотрудничеству. **«Нужна междисциплинарная научная основа» и создание «соответствующих инновационных сред в ключевых отраслях, которые определяют поддержание техносферы в рабочем состоянии и прорыв в VI технологический уклад»**.

И хотя, как отмечает В.Е. Лепский, **«сегодня уже существует практика конструирования культурных микросред, через которые**

возможна коммуникация разных научных дискурсов», на мой взгляд, особую проблему при этом составляет различие типов рефлексии и «моделей мира» как субъектов принимающих решения на государственном уровне, так и изобретателей, представителей «креативного», творческого слоя общества. Но и это не главное, так как сама включённость разных субъектов в жизнь, как сложный и непрерывный процесс жизнедеятельности с трудом поддаётся как дискретному описанию (тем более, языком науки), так и сознательному контролю (это моя мысль). То есть остаётся проблема как описания реальности разными субъектами, так и их согласования. В.Е. Лепский отмечает, что субъект не только отражает реальность, но и её «создаёт», то есть можно говорить о «среде множественной реальности». И в плане осмысления такой «реальности» можно выделить как «парадигму самоорганизации» с возможностью человека к сознательной «селекции сред», так и парадигму «коэволюции, то есть совместной эволюции человека и природы» (подход Н.Н. Моисеева), а также – «синэнергетики», в которой именно среда определяет аттракторы, то есть пути развития объектов. По сути, речь идёт о взаимодействии человека в процессе управления со средой по принципу «субъект - объект» (парадигма классической науки), затем по принципу «субъект-субъект», когда среда является активной («постнеклассический тип научной рациональности»), и по типу «полисубъектного управления» (парадигма «субъект-полисубъектная среда»).

В том же сборнике В.Э. Войцехович рассматривает **«становление средовой парадигмы» как развитие философского понимания взаимоотношения «бытия» и «мышления»**. Если на первых уровнях существования они разорваны, то на последующих появляется *«вещь», понимающая своё собственное существование, мыслящая и творящая»*. Затем мышление сливается с бытием, чтобы в пределе, возможно, человек мог превратиться в *«дискретное существо..., в многофункциональное, многомерное существо, а затем и в континуальное, непрерывно заполняющее (потенциально) собой целое пространство»*.

О переходе к *«самосознающей Вселенной как рефлексивно-активной нелинейной инновационной среде»* рассуждает и В.И. Аршинов, опираясь на термин «эндофизика», предложенный физиком-теоретиком Дэвидом Финкельстайном. В этом ракурсе *«моделируется не только мир, но и наблюдатель»*. К сожалению, за «птичьим» языком (в моём определении) изложения данной парадигмы описания реальности не так-то легко разглядеть её суть. Я могла бы определить её суть так: **многомерная сложность среды (внешнее пространство жизни) накладывается на многомерную сложность бытия-сознания (внутреннего пространства жизни) наблюдателя.**

Философ Е.Н. Князева так определяет основные **характеристики сложной системы**: наличие множества элементов; разнообразие системы и её элементов; многоуровневость системы; её открытость; эмерджентные, то

есть неожиданные проявления; наличие памяти или *гистерезиса*; регулируемость «*петлями обратной связи*».

Различные модели субъектных сред в том же сборнике рассматривает В.И. Моисеев. Он отмечает, что для сложных систем растёт риск разрушения, а «*в основе каждой системы лежит свой код – основной язык функциональной системы, выделяющей «своё» и элиминирующий «чужое»*». Моисеев развивает модели «*субъектных онтологий*», при которых в бытии системы можно выделить три уровня: «*интегральное эго субъекта*»; «*систему эго афферентных и эфферентных органов*»; «*систему ценностей субъекта*». Он считает, что система ценностей задаёт направленные факторы деятельности, что, на мой взгляд, не всегда так. Выбор при этом осуществляется либо на основании *критериев*, либо благодаря «*бинарному отношению предпочтений*».

«*В контексте инновационного процесса главной проблемой, - отмечает В.Э. Войцехович, - становится полисубъектная высокохаотичная среда, в которой действует множество возникающих и исчезающих, часто меняющихся правил игры свободных индивидов и коллективов*». «*Постнеклассическая наука (ПНК – наука) вырастает из синэнергетики, виртуалистики, антропного принципа, теории сложности. Её предметом являются человекомерные сложные системы*», речь можно вести также и о «*гуманитарной математике*» или «*математике духа*», сущность которой сводится к «*алгоритму как потоку творческого сознания, производящего мыслеформы*».

Каждый наблюдатель и представитель реальности, наверное, вправе предложить свою **модель реальности и метод их классификации**, основанный на тех или иных признаках, параметрах мира и доминантах сознания. **Моделировать реальность и классифицировать модели мира можно по-разному, в зависимости от степени развития сознания и его доминант.** При этом могут быть важны такие **качества личности и её сознания**: отношение к различиям; степень гармоничности личности, её качеств; степень хаоса в душе; мера принятия и отторжения мира и его составляющих; оценка степени иллюзорности этого мира и возможностей отражения его сознанием и т.п. Можно идти путём исследования соотношения противоречий: дерзость - смирение; альтруизм - эгоизм; коллективизм - индивидуализм и т.п.

5.2. «Модель мира» как основа выбора пути в жизни и способа выживания в различных условиях жизни

«Русскому человеку не хватает желания желать»

А.П. Чехов

*«Безвыходным мы называем положение,
выход из которого нам не нравится»*

А.А. Гостев, Н.В. Борисова в работе «Психологические идеи в творческом наследии И.А. Ильина» отмечают, что *«человек воспринимает окружающее с позиции индивидуальной картины мира, искажённой негативным личным опытом»*. *«В связи с принципом открытости картины мира «следует изучать феномен синусоиды духовного пути»*, то есть человек на жизненном пути переживает чередования духовных побед и поражений (смену переживаний райского блаженства и адских страданий). Соппротивление возрастает по мере духовного продвижения, поэтому стремление отказаться от негативных состояний, что нередко предписывают психотерапевты, далеко не всегда справедливо, как и установка на достижение лишь земных целей, так как в православной традиции **«все земные цели могут быть лишь средствами достижения иных целей»**. Если отрицательные мирские переживания загрязняют душу, то сокрушение о своих грехах, по православной традиции, наоборот, душу очищает. *«И.А. Ильин подчёркивает, что все люди «вращены» в мировой процесс, сплетены в великое всемирное единство, уходящее корнями в прошлое и ведущее в будущее»*. Зло при этом не имеет самосущного бытия, оно – лишь противление твари своему изначальному бытию. *«Зло «паразитом» живёт на теле добра»*.

Рассматривая конфликтные ситуации, прежде всего, в «горячих точках планеты», как многомерные явления, американский психолог Арлин Одергон также затрагивает проблему **«модели мира» участников конфликта, как степени осознания своей позиции, а также возможности её трансформации в более системное видение реальности**. Если модель мира тоталитарна или бинарна, то примирения или компенсации за обиду, дискриминацию достичь невозможно. На бинарную модель мира работает, прежде всего, укоренённость в психику любого человека с детства страха. В условиях конфликта необходимо переступить через своё упрямство, через границы своей позиции и системы в целом, так как **«переключение» на другую позицию означает не капитуляцию в каком-либо вопросе, а рост над собой**» (к сожалению, не всегда). Несмотря на то, что в конфликтной ситуации человек не в состоянии бывает отойти от своей позиции, *«в конфликтной ситуации мы можем осознать свои реакции и чувства, находясь в контакте с тем полем, из которого они рождаются»*. Арлин Одергон рассматривает идентичность не как однозначную привязанность к неким свойствам и качествам сознания, проявлениям личности, а как сознательный и динамический процесс. *«Распознавая свои проекции и растворяя привязанность к той или иной идентичности, мы начинаем пробуждаться»*. С позиций проработки разных своих ролей и проекций, борьбы со своей поляризацией, она рассматривает и методы преодоления конфликтных ситуаций. Так возникает новая, более сложная и многогранная, целостность. При этом конечно, всегда будут области, в которых сознание не

сможет отойти от привычной точки зрения. Рефлексия того или иного состояния (например, эйфории или депрессии; вражды, агрессии или принятия, терпимости) всё же не выходит за пределы этого состояния, то есть анализ всегда умозрителен, а не тождественен состоянию. На мой взгляд, данный подход приближается к подходу на основании «Спектральной логики» В.П. Грибашёва. На подобных принципах работают и **социальные технологии - децентрализация власти и сетевая организация**, хотя то и другое копируется и используется для собственных целей транснациональными корпорациями, а сетевые принципы работают и на террористов. При этом **в любой позиции, включая и «спектральную», нужно видеть как слабые, так и сильные стороны. Слабое звено при взаимодействии с миром как бы создаёт пустоту, хаос; сильное - навязывает миру свою позицию, целеполагание.**

Абсолютного хаоса в мире, наверное, нет. Всегда есть конкретная и индивидуальная степень упорядоченности по некоторым параметрам жизнедеятельности, которая доступна тому или иному наблюдателю (или деятелю). *«Какой бы конкретный смысл мы ни вкладывали в термины «порядок» и «хаос», ясно, что в некоторых случаях последовательность бифуркаций приводит к не обратимой эволюции и детерминированность характеристических частот порождает всё большую случайность, обусловленную огромным числом частот, участвующих в процессе»,* - утверждает в работе И. Пригожина и И. Стенгерс «Порядок из хаоса». В переводе на человеческий язык это означает не только **сложность согласования бытия и становления, вещества и излучения (волны и кванта), но и наличие способности человеческого сознания пренебрегать предельной системностью бытия («хаосом») ради жёсткого планирования и целеполагания.** А значимость параметров и целей задаётся «мишенью наблюдателя», то есть «целевой функцией личности». И, наверное, не только ими. Лев Чивореппа («Образы сущего») считает, что Хаос, как и Космос, подчинён Абсолюту, а проблема человека сводится к поиску границы между ними, но *«на границе всегда опасно, нужно удержаться по эту сторону».* Кроме того, *«мы ничего не можем сделать для Хаоса без предательства Космоса».* **Помимо поиска баланса между противоположностями, который, как и границу между ними, человек иногда с трудом определяет с помощью, как мышления, так и органов чувств, инстинктов и интуиции, человек стремится к целостности, как условию продления своего существования, жизни.** Возможно, что состояние целостности и наличие центра, «места сборки» разных качеств, способствует контролю и лучшему использованию жизненной энергии.

При этом принятая обычно форма описания его внутреннего мира приближается к шару, вернее, к набору концентрических окружностей или сфер, вложенных друг в друга (рис. 1, 2). В этом состоянии энергия системы упорядочена и может использоваться более разумно и концентрированно; отдельные составляющие личности находятся под

контролем целого, центра; полюса каждого измерения личности, по возможности, уравновешены и гармоничны. Чем больше разброс значений той или иной составляющей личности («дерзость-смирение», «любовь-ненависть»; «вера-сомнение» и т.п.), тем, наверное, большую энергию надо затрачивать на их уравновешивание центром. Чем многограннее личность, тем большая организованность целого требуется, тем важнее стабильность центра, его многомерная координирующая роль. Люди верующие полагают, что этот центр контролирует Бог.

Мир, вольно или невольно, путём разных воздействий и взаимодействий нарушает, разрушает целостность личности, парализует работу центра. В этом случае усиливается душевный и физический хаос, нарушается гармония полюсов, усиливается агрессия, скептицизм, своеволие.

Модель мира является не только инструментом защиты «Я» от мира, реальности, способом их отражения, взаимодействия с ними, но и способом поддержания единства внутреннего жизненного пространства, его организованности. Это и способ, форма существования в этом мире и взаимодействия с ним.

Психиатр Антон Кемпинский рассматривал **основные ориентации человека в мире как установки «к» окружению или «от»** (безразличная установка, по сути, является *также негативной*), а также – более сложную – **установку «над»**. Установка «от» во многом порождается страхом, который может быть: биологическим, социальным, моральным и дезинтеграционным. Оценка человеком самого себя во многом зависит от отношения окружающих. Кемпинский отмечает, что **в изоляции самооценка подвержена большим колебаниям: «отшельники чувствовали себя то близкими к святости, то к бездне греховности»**. Нарушение сложившихся эмоциональных структур можно представить в трёх плоскостях: в отношении к окружению; к самому себе; к собственному творчеству. Лекарства от нарастающего числа психических травм в современном мире Кемпинский призывает находить в *«усилении чувства ответственности за своё отношение к другому человеку»*. Анализируя проблему барьеров между внутренним и внешним миром, он отмечает глубоко скрытую тягу (влечение) человека к разрушению барьеров, *«к растворению во вселенной»*, что отчасти реализуется в потребности в творчестве. (Я связываю это стремление с **потребностью в трансцендентном**). Кемпинский рассматривал также *механизмы расщепления и интеграции личности*. При общении с шизофрениками, например, возникает впечатление, что они *«профилософствовали»* свою жизнь. Повседневная жизнь у них отходит на задний план. Но и любой человек обладает способностью отрываться от конкретной жизни, перемещаться в пространстве и времени, создавать абстрактные структуры и навязывать их окружению. Тем самым он невольно отдаёт себя во власть своим и чужим философским структурам

(моделям мира). Эти структуры постоянно меняются и взаимодействуют между собой.

В любом случае, **воображение и реальность связаны между собой, а виртуальный мир в чём-то реален.** Например, деньги никогда не решают всё, как и богатое воображение, поэтому человек может попасть в плен, как рациональности, скептицизма, так и фанатизма, фантазий. Понять себя и мир можно лишь отчасти, хотя многие стремятся ко всё более полному постижению реальности – иногда с целью владеть миром, иметь что-то; реже - с бескорыстной целью быть в этом мире незамеченным и свободным от потребностей.

Отношение «Я» и «Мира» может быть представлено спектром: 1) стремление разрушить мир, абсолютное его неприятие; 2) стремление разрушить себя, «исчезнуть» из этого страшного мира; 3) устремлённость к нему, максимально принять все его воздействия; позиция «к» по А. Кемпинскому; 4) стремление закрыться от мира, уход во внутренний мир; позиция «от» по А. Кемпинскому; 5) стремление стать выше мира; позиция «над» по А. Кемпинскому; 6) стремление его переделать, перестроить по собственному плану; 7) сочетание подходов.

Степень адекватности отражения и взаимодействия между внутренним и внешним жизненным пространством может быть оценена в категориях психического и физического здоровья. Наличие депрессии, как и нездоровья, «негатива» может быть не только проявлением неадекватности, но и признаком смены модели мира, её преобразования, а также – степени созвучности ближайшему окружению, непосредственной социальной среде. Наверное, **важно не само воздействие или событие** (в том числе и смерть близких людей), **сколько их оценка человеческим сознанием, а также - способность регулировать их отношение.** Всегда существуют границы терпимости к тем или иным факторам воздействия; существуют и признаки оценки факторов воздействия в качестве как «позитивных» (положительных), так и «негативных» (отрицательных). Возможно, чем больше человек развивает свою способность к пониманию мира и рефлексии своего состояния, тем больше шансов он имеет, в случае необходимости, извлекать «позитив» из «негатива» жизненных обстоятельств и трансформировать, преобразовывать своё отношение к действительности в желательном для него направлении. **Мера, степень принятия и освоения мира и его составляющих может, наверное, служить критерием оценки уровня развития личности и её сознания.** Но на формирование модели мира оказывают влияние такие параметры личности, как адаптационный резерв, то есть запас свободной энергии человека; строение мозга и физиологические особенности; сложившиеся стереотипы восприятия мира и доминанты сознания; непосредственные воздействия среды и их интенсивность, сила; образование, воспитание, культура и имеющийся опыт, навыки саморегуляции.

Модели мира имеют свойство меняться с годами и под воздействием тех или иных жизненных обстоятельств. Известная актриса Зинаида Шарко (БДТ г. Санкт-Петербурга) рассказывала, что, приехав во МХАТ, который представлялся ей храмом искусства, и, зайдя в приёмную, была поражена тем, что секретарша ела солёный огурец. «*Что хотите, девушка?*» - спросила та. «*Ничего!*» - ответила Шарко. Она шла по улице и плакала: была растоптана её мечта.

Психологи скажут, что в данном случае у Зинаиды Шарко была неадекватное представление о театральной реальности. Она идеализировала МХАТ, хотя любой знаток истории театра знает, что в этом «храме искусства» никогда не было абсолютного благополучия: были интриги, обиды, несыгранные роли знаменитых актрис, творческие провалы, депрессии, старость, гнев начальства, руководства страны, страх перед публикой... Много всего! Хотя, конечно, также были: вдохновение, мастерство, аплодисменты, слава, зарубежные гастроли, поклонение зрителей....

Я не случайно эпиграфом к одной части книги взяла слова Владимира Высоцкого: «*Я не люблю фатального исхода, от жизни никогда не устаю...*». Если проанализировать его модель мира на основе лишь этого стихотворения, то она представится «дихотомической», так как он что-то решительно любит, а что-то ненавидит, как и большинство людей. При этом, казалось бы, приверженность, верность тому или иному полюсу здесь определённая и однозначная. Но, если мы посмотрим внимательнее, с учётом реальных фактов его биографии, то нам не только откроется отсутствие жёсткой приверженности данному утверждению, способность принимать решение в зависимости от ситуации, но и явный перегиб в оценке стойкости заявленного качества (в конце концов, кто из людей не устаёт от жизни?!). Этим поверхностным анализом я не хочу принизить личность Высоцкого. Он для меня, как и для многих, - гений, новатор в поэзии и в жизни. Я только хочу ещё раз подчеркнуть, что **декларируемая модель мира** (или, как скажут культурологи, идентичность) **не только отличается от действующей модели (динамичной, многомерной, неоднородной, противоречивой, сложной и т.п.), но и по-разному сопрягается с самой реальностью.**

Бывший диссидент Буковский, например, отмечал такие качества **модели мира «вора в законе»**: жестокость; наивность; презрение к работе; независимость от государства и общества; отчуждение от общества, конфликт с ним; иерархичность, основанная на силе и авторитете; жизнь по особым, своим законам; жажда крови.

Процесс изменения представлений о мире, существенная перестройка «моделей мира» в некоторых традиционных системах связывают с посвящением; называют его трансмутацией, трансформацией и изменением сознания; психологи могут называть его кризисом; его можно сравнить и с непредсказуемой «бифуркацией», поскольку на какое-то время

привычный мир человека как бы разрушается, воспринимается как хаос, а новая модель мира, его новый «порядок» пока не просматривается и представляется многовариантным. Как отмечает в работе «Меланхолия» польский психиатр Антон Кемпинский, *«замена моделей окружающей действительности обычно происходит постепенно и незаметно для нас... Случаются, правда, озарения, когда замена одного образа другим происходит неожиданно и от одного образа действительности мы «скачком» переходим к противоположному»*. *«Явление «скачка» можно трактовать как момент установления новой модели»*. Психиатр А. Кемпинский в этом процессе усматривал две основные фазы *информационного метаболизма*, то есть процесса информационного обмена и последующего **преобразования информационных моделей реальности**, которые, в той или иной степени, всегда запечатлены в организме человека на всех его уровнях, во всех элементах психики и в различных частях сознания. *Первая фаза информационного метаболизма*, по его наблюдениям, отличается конкретностью и работает по принципу «да» - «нет» («от» или «к» данной ситуации) на основании *эмоций и чувств*, то есть она является бинарной, дихотомичной, *«цифровой»*. На этом этапе выбор моделей мира, то есть откликов на воздействия внешней среды и внутреннего мира является ограниченным. Из множества моделей реакций и смыслов выбираются наиболее правдоподобные с точки зрения устоявшихся стереотипов восприятия. Этот выбор, по-видимому, осуществляется на основе более древних структур мозга, нервной системы и подсознания. *Вторая фаза информационного метаболизма* является как бы *аналоговой* и осуществляется с помощью более сложных и относительно молодых разделов мозга и нервной системы. В период этой фазы образ действительности становится абстрактным и обрastaет на основе уже не чувств, а *мышления* большим количеством элементов и взаимосвязей.

Тем не менее, хотя выбор реакции в первой фазе осуществляется на основе иерархии сложившихся в сознании человека ценностей, сама эта иерархия уже может подвергаться серьёзной перестройке под воздействием резких воздействий среды. Во второй фазе информационного метаболизма человек вступает в сферу уже сложившихся в его сознании, хотя и многочисленных, культурных и социальных стереотипов, поэтому фикцией, считает А. Кемпинский, является не только абсолютная свобода человека, но и его одиночество в этом мире. При этом А. Кемпинский предупреждает, что *«не существует «чистых» мыслей, как не существует «чистых» чувств и настроений... Обе фазы переплетаются друг с другом.... Их взаимосвязь.... вытекает из интегрального характера деятельности нервной системы»*. Более того, А. Кемпинский ни в коей мере не ставит мышление выше чувств, так как убеждён, что *«эмоциональное развитие возможно наравне с интеллектуальным»*. Психиатр откровенно признаёт: *«Не существует бреда, который можно было бы назвать чистым бредом. Каждая созданная человеком модель окружающей действительности*

является хотя бы тенью правды, хотя бы и была минимально правдоподобной».

Для чего я повторно прибегла к свидетельствам опытного и нестандартно мыслящего психиатра? Прежде всего, для того, чтобы **поставить под сомнение самодостаточность и абсолютную адекватность любой модели мира, а также – любой иерархии и классификации этих моделей.** Этот вывод многим покажется тривиальным.

Тем не менее, человеческому сознанию представляется, что «критерий истины есть практика», хотя практика – практике рознь. Да, практика однозначно приходит на помощь, если речь идёт о проверке наличия картошки в соседнем магазине или даже того или иного соматического заболевания у человека. Если же речь идёт о представлении о Боге, либо о структуре мироздания в целом, то мы вряд ли сможем в этом вопросе произнести окончательный приговор. Что при этом покажется адекватнее: Библейская версия сотворения мира по предварительному замыслу Творца или развитие мира от простого к сложному, либо возникновение его из частиц атомов при Большом взрыве? А что если ответ на этот вопрос, как и сама его постановка, - всего лишь обусловлены тем скромным местом, которое занимает человечество в структуре мироздания?

Изменение образа мира, как и его формирование, - это, конечно, душевный, духовный кризис, который связан со стрессом. Изменение связано также с таким психическим феноменом, как **выгорание, которое может, как способствовать разрушению прежней модели мира, так и провоцировать его.** Поскольку **образ мира отражает, с одной стороны состояние человека, а, с другой, - его представление о мире,** то если эти компоненты действуют синхронно, как отмечает психолог В.Н. Орёл (монография «Синдром психического выгорания»), личность в меньшей степени подвержена психическому выгоранию. Более того *«структура «невыгоревших» профессионалов более высоко интегрирована, что свидетельствует о разносторонней мотивационной системе...»*, которая гармонично сочетает творческую активность с работой по строго установленным правилам, стереотипам. При этом имеет смысл говорить об оптимальной степени интегрированности, так как излишняя монолитность и *«сцементированность структуры»* лишает интеллект гибкости и эффективной адаптации к окружающей среде. Большая многогранность *«невыгоревших»* (например, среди учителей) проявляется и в оценках окружения, которое ими воспринимается также более многогранно при осознании как положительных, так и отрицательных сторон личности учеников и коллег. *«Низкая степень выгорания способствует формированию структуры дифференцированных оценок о других людях при общей положительной их окраске. В то же время, структура представлений учителей с высокой степенью выгорания характеризуется высокой степенью интегрированности разных аспектов оценки,*

которые...приводят в конечном итоге к упрощённому стереотипному представлению о личности окружающих людей по принципу биполярной шкалы типа «хороший»/«плохой» со смещением в сторону негативного полюса». То есть учителя с низким уровнем выгорания рассматривают личность с разных сторон, отдавая предпочтение положительным оценкам.

Но любая, даже многогранная рефлексия, психоанализ, самоанализ необходимо периодически перетряхивать и поверять путём хаоса, что в полной мере невозможно. Наверное, поэтому человек и не бессмертен, так как он не способен к бесконечной трансформации своего тела, сознания и убеждений. Да и познание себя – вещь не только полезная, нужная, но и не безопасная, даже в чём-то сковывающая спонтанную жизнь! **Иногда не только трансформация сознания, но и познание себя и мира превосходит силы и возможности человека, требует огромного преодоления себя и обстоятельств, что причиняет невыносимые страдания.**

Поэтому, чаще всего, мы из одной крайности шарахаемся в другую, то есть от приверженности тому или иному свойству, качеству личности или жизни, переходим к противоположному, даже не замечая этого, так как **мышление человека в своей основе тоталитарно**. Обычный человек стремится к полному контролю над природой, обществом, хочет обладать абсолютным знанием, верой, мудростью, совершенным здоровьем, а то и вовсе – бессмертием, духовным совершенством. Он хочет покорять неограниченное пространство Вселенной и путешествовать в параллельных мирах. И он пытается достичь этого всевозможными способами, которые соответствуют его реальным возможностям и представлениям об устройстве мироздания и человека (то есть соответствуют его модели мира). При этом: либо он покоряет пространство и природу, продлевает жизнь и улучшает здоровье с помощью достижений науки и техники, либо обращается к духовному опыту разных времён и народов. **Тоталитарность мышления во многом объясняется теорией доминанты Ухтомского**. При все объекты реального мира, включая человека, несовершенны; речь может идти лишь о «необходимом и достаточном совершенстве», хотя человек обречён искать что-то абсолютно верное и надёжное в жизни, которое он часто называет словом «Бог».

Тоталитарность, предельная избирательность и абсолютизация того или иного фактора, явления жизни создаёт иногда непреодолимые противоречия, так как человек начинает отдавать предпочтение вере перед разумом, а в социальном плане – любви, семье в противовес служению Отечеству (или наоборот). А поскольку окружающий мир, как и природа человека, всё же обладают разнообразием и многомерностью, ему приходится согласовывать самые разнообразные явления жизни, ценности. Возможно, что так возникает необходимость в **иерархии**. Иерархия – это уже многоуровневая вертикальная структура нашего мышления, которая стремится все явления выстроить в один, причинно-следственный ряд.

Отношение к причинности, соотношению причины и следствия вообще и, в частности, отношение к вопросу о **творении мира, наличии Бога-творца или другого Высшего начала**, является едва ли не самым важным свойством той или иной модели мира. Рассматривая разные религиозные подходы, да и методики преодоления сложных жизненных ситуаций, мы уже много об этом говорили. Повторяться не стану. Отмечу лишь, что **однозначная, линейная связь причины и следствия**, столь распространённая в обыденном сознании, далеко не столь очевидной предстаёт не только в буддизме, йоге, арабо-мусульманской философии. Более широко и не столь однозначно связь причины и следствия трактуется и в греческой античной философии («Новая философская энциклопедия», том три). Аристотель считал, что причинность не мыслима без целесообразности, но сущность любого явления сводима не к одному вопросу, а к четырём: *«что есть что?» (формальная причина); «из чего состоит?» («материальная причина»); «как это произведено?» (действующая причина) и «для чего это?» (целевая причина)». Позднее, Лаплас видел «ограничительным принципом для применения принципа причинности неполноту знания». Лишь абсолютный ум, которым человек не обладает, способен видеть сразу все условия. (В самом деле: кажущаяся причина того или иного явления может быть лишь следствием более общей причины, а более совершенный ум обладает системным, точнее, объёмным мышлением).* На ограниченность применения закона о причинно-следственной связи указывал и Кант. В арабско-мусульманской философии понятие причины отражено во многих логических конструкциях и трактатах. Подобно подходу Аристотеля в *«арабоязычном перипатетизме причины делятся на: «формальную»..., «материальную» ..., «действенную»...и «целевую».* Причина может быть *«ближней» и «дальней»;* по логике понимания Ибн Сины *«причина должна постоянно поддерживать существование следствия, а не просто однажды наделить его им».* *«Линейное понимание причинности преодолевается в суфизме...»,* так как смысл любой вещи в своём существовании укоренена в *«в вечностной стороне миропорядка, то есть в божественной самости».* То есть переход возможного в необходимое, что является проявлением перехода причины в следствие, осуществляется не путём воздействия одной вещи на другую, а путём её собственного изменения, которое, к тому же, определяется не текущим моментом, а вечностью.

Критику причинно-следственной, линейной логики и попытки внедрить вероятностные и многомерные подходы к оценке явлений жизни и, прежде всего, человеческого сознания и научного труда, можно найти в работах математика В.В. Налимова. *«Причинно-следственная интерпретация явлений внешнего мира, по-видимому, свойственна самым ранним формам человеческого мышления»,* - пишет В.В. Налимов. Поэтому описания мира в детерминистских представлениях, по его мнению, *«носят скорее исторически обусловленный психологический, а не логический*

характер... Схоласты средневековья укрепили и углубили веру в детерминизм в широком его понимании. Успехи классической механики на долгое время закрепили веру в причинно-следственную картину мира». И лишь последующее развитие физики начало эту веру расшатывать.

Но в природе и обществе для успеха того или иного дела создаются, как правило, иерархические структуры. Среди них: армия, церковь, правительство, партии, в которых часто првозглашается демократический принцип. Показателем жизненности иерархической модели мира является «Эффект Матфея» в социологии, то есть эффект накопления преимуществ («деньги к деньгам», почести и власть к почестям и т.п.). Такое название восходит к «Евангелию от Матфея», глава 13, п. 12: *«ибо, кто имеет, тому дано будет и приумножится; а кто не имеет, у того отнимется и то, что имеется».*

В какой-то момент выбранная стратегия жизни и вера в одну причину может дать сбой. Если человек не заиклился на ней окончательно (в этом случае он может погибнуть), то он может её сменить. Как правило, он меняет её в пределах основной сферы деятельности (например, на пути духовных исканий переходит из буддизма в православие; из нейрохирурга становится натуропатом, то есть лечит естественными методами); но нередко бросается и в противоположную крайность. Так **человек открывает диалектику, «дихотомию»**, что часто не мешает ему оставаться тоталитарным, то есть одну веру просто поменять на противоположную. Народы и страны, к сожалению, также во многом следуют подобной логике развития общественного сознания. Но и бинарные модели несовершенны.

В психологии, например, принята типология Юнга, основанная на бинарах «интраверты-экстраверты». Кстати, З. Фрейд в своём «Письме к Ромену Роллану» (З. Фрейд. «Я» и «Оно». Труды разных лет. Книга 1», Тбилиси: «Мерани», 1991) по поводу модели Юнга пишет: *«Разрешите мне несколько замечаний о критике психоанализа: различение «экстраверсии» и «интраверсии» исходит от К.Г. Юнга, который и сам тоже в большой мере мистик и уже много лет как более к нам не принадлежит. Мы этому различению не придаём особого значения и отлично знаем, что человек может принадлежать одновременно к обеим этим категориям и, как правило, это так и бывает. Дальше: такие наши выражения, как регрессия, нарциссизм, принцип наслаждения - чисто описательны и не содержат оценочного суждения. Направления душевных процессов часто перемежаются и сочетаются, так, например, размышление – процесс регрессивный, хотя оно от этого не теряет достоинства или значения. И для психоанализа, наконец, тоже существует шкала ценностей, но его цель – высшая гармония человеческого «Я», задача которого состоит в успешном посредничестве между требованиями жизни первичных позывов («Оно») и требованиями внешнего мира, т.е. между внутренней и внешней реальностью».*

Мы все хорошо знаем, к **каким бедам и страданиям может приводить «бинарная» модель представления о мире**, когда она становится руководством к действию большой группы людей или доминантой государственной идеологии: национальная, религиозная и классовая нетерпимость приводят к огромным и неоправданным, с позиций разума, жертвам. Одна из жертв репрессий 1937 года в СССР – исследователь изменённых состояний сознания и искатель легендарной Шамбалы, организатор центра «Единого Трудового Братства», Александр Васильевич Барченко так комментировал в протоколе допроса ГПУ процесс изменения своей «картины мира»: *«...по мере поступательного движения революции возникали картины крушения всех общечеловеческих ценностей, картины ожесточённого физического истребления людей. Передо мной возникали вопросы – как, почему, в силу чего обездоленные труженики превратились в зверино-ревушую толпу, массами уничтожающую работников мысли, проводников общечеловеческих идеалов, как изменить острую вражду между простонародьем и работниками мысли? Как разрешить все эти противоречия? Признание диктатуры пролетариата не отвечало моему мировоззрению...Для меня всё больше усугублялся вопрос: стало быть все кровавые жертвы революции оказались впустую, впереди ещё большие кровавые жертвы новых революций и ещё большее одичание человечества?!»* Отсюда возникло стремление к скрытому знанию легендарной Шамбалы и отрицанию классовой борьбы в обществе, созданию «Единого Трудового Братства», в которое могли вступить люди разных воззрений и происхождения (О.А. Шишкин «Битва за Гималаи»).

Во все времена **бинарные, дихотомические модели**, основанные на привлечении полярных, противоположных проявлениях, качества объектов были весьма популярны. **М.И. Беляев** в работе «Канон единого знания», отмечает, что *«математические и др. модели не представляют собой Объективно существующую реальность. Модель всегда балансирует на грани между точностью (приближенностью к реальности) и сложностью построения»*. Он предлагает модель, выстроенную на принципах «относительности» и «дополнительности», прежде всего, дополнительности полюсов и противоположностей. Он убеждён: *«Модель «Рычажные весы» является универсальной и может быть использована для исследования систем любой природы, и порождать множество иных моделей («качели», «линза», «маятник», «песочные часы» и т.д.)»*. При этом *«пропорция (и рычажные весы) являются главным инструментом исследования объективно существующей реальности, порождая все основные (статические и динамические) модели (и методы) исследования и многомерные модели реальных систем»*. Гармоничные взаимодействия между объектами мира могут быть описаны пропорциями. *«Основное свойство пропорции: произведение крайних членов равно произведению средних»*, что означает также: *«А так относится к В, как С относится к D»*. Тем не менее,

в этой модели не рассматривается сам процесс выбора «дополнительных» объектов, создающих пропорцию.

Современная конфликтология, основанная, по сути, на исследовании и трансформации бинарных моделей взаимодействия людей и объектов в более сложные и многомерные, как пишет **Е.И. Степанов**, признаёт *«значение социальных конфликтов в качестве повседневного и естественного явления общественной жизни»*. Причём выявлена позитивная, конструктивная сторона этого явления. То есть конфликт не рассматривается уже как отклонение от нормы, за которую нередко выдаётся *«полное единство сознания и интересов всех составляющих общество групп, слоёв, граждан»*. Более того, как отмечает Е.И. Степанов в работе *«Современная конфликтология»*, *«в анализе конфликта необходимо учесть сложнейшую диалектику взаимодействия факторов бытия и сознания конфликтующих сторон»*. Выход из конфликтных ситуаций всё чаще достигается не только путём согласования интересов и потребностей конфликтующих сторон, но и через *«трансформацию ценностных ориентаций и мотивационной сферы конфликтующих субъектов»*. Таким образом, меняются как сами участники конфликта, так и их среда. Ведь *«конфликт по своей природе субъективен, ибо возникает в ходе осознания социальным субъектом своих интересов и целей»*. При этом некоторые авторы рассуждают о *«темпах процесса осознания»* (П.И. Куконков), то есть можно говорить о различии уровней сознания людей в обществе и «мишени наблюдателя», как свойстве сознания выделять лишь определённые, значимые для сознания, элементы бытия.

На мой взгляд, **преодоление противоречия, то есть выход за пределы бинарной модели мира, почти всегда возможны путём более широкого представления о жизни**. В результате, несовместимость целей, ценностей «снимается» в более широком контексте общих целей и ценностей (например, проблемы экологии, исследование космоса и т.п.). Но возможен уход и в более локальные цели, способные объединить, согласовать конкретных индивидов или группы людей (например, через спорт, культуру, искусство, выживание в экстремальных условиях и т.п.). Именно поэтому переход от бинарной модели к **«троице» или некоторому синтезу противоположностей** – естественный этап развития сознания. Человек становится более терпимым и даже отчасти равнодушным к крайним проявлениям жизни за счёт расширения сознания и понимания. Но бинарность мышления полностью не утрачивается.

Кстати, психолог **А.В. Забарин** (статья «Менеджмент восприятия как психолого-политический феномен: генезис проблемы»: Вестник политической психологии, № 1, С.-П., 2001) увидел опасность утраты восприятия реальности человеческим сознанием в том, что, восприятие и отражение мира посредством знака и слова, то есть ориентация на имя, название предмета, уступает образному отражению мира через иероглифы, который позволяет видеть за ними конкретные объекты мира. Он отмечает,

что на Руси до принятия кириллицы существовала «славянская иероглифика», которая легла в основу китайской. *«Иероглифику уничтожили также в Монголии, Северной Корее..., пытались уничтожить её в Китае и в Японии».* В то время как «иероглифика представляет собой, по сути, мощнейшую систему тренировки образного восприятия мира, развития психической ориентации на реальность», «мышление пользователей фонетическими письменностями (применяющими, например, латинский алфавит)... оказывается в более рыхлой связи с действительностью, чем, скажем, мышление китайца или японца, оперирующих понятийными знаками – образами». Я бы отметила также преимущественно цифровое или «бинарное» свойство западного мышления в отличие от многомерного мышления человека, оперирующего иероглифами. Тем не менее, каждое из них имеет и свои достоинства, и недостатки. То есть качества тех и других должны оцениваться в зависимости от места и времени и в зависимости от решаемых задач. Поэтому если мы будем развивать наше понимание дальше, то мы постигнем **относительность любой иерархии** и ограниченность линейной логики, причинно-следственной связи, а все объекты этого мира предстанут нам в своей многомерной и разноуровневой сложности.

Прогрессивизм, то есть вера в абсолютность прогресса, - миф, основанный на примате тоталитарного мышления и высокой избирательности, концентрации на определённой цели. На самом деле всегда имеется веер, пучок боковых ветвей развития и связей с другими объектами мира, которые в определённых условиях могут активизироваться. Условия активизации иных смыслов и вариантов, то есть факторов жизни далеко не всегда могут сознательно анализироваться (исследованием поиска неизвестного предлагал заниматься учёный **Побиск Кузнецов** и методолог **Спартак Никаноров**).

Нерешительность, сомнение и скептицизм, свойственные уму человека, хоть и уводят от веры в абсолютное и приводят к пониманию, что любой прогресс осуществляется за счёт чего-то, то есть сопровождается регрессом, то есть выводит нас к **равновесной модели мира**, тоже может стать единственным и абсолютным символом веры, что, по сути, чревато отсутствием избирательности и бездействием.

Так можно прийти к «**спектральной логике**», которая представлена в книге В.П. Грибашёва и Н.И. Шелейковой и аналогом которой является объёмная модель «Спектроглобус Грибашёва». Она объединяет все вышеупомянутые подходы и модели.

«Спектральная логика» В.П. Грибашёва, на наш взгляд, позволяет наиболее системно описать структуру личности, сознания и модели мира. Но важно не только пытаться охватить максимальное разнообразие признаков и качеств личности, параметров жизнедеятельности человека и общества, свойств мироздания, но и **выделить наиболее значимые** для того или иного этапа развития человека и общества **противоречия** между ними.

На основании спектральной модели мира то или иное качество личности, вероятно, связано с частотными характеристиками единого информационного поля (Единого Пространства Жизни). **Спектральная структура личности - это сложный динамический процесс**, определённость которого задают доминирующие в данный момент признаки, качества личности, активизированные воздействиями внешней среды по принципу резонанса, из более полного спектра их проявлений (необходимо различать потенциальную и актуальную структуру личности).

В других работах автор приводит классификацию моделей мира на основе «спектрального подхода». Наиболее распространённое их разделение основано на бинарном принципе, делении на основе противоположных признаков или представлений, о чём мы уже сказали. Поэтому можно выделить: научные и ненаучные (религиозные и т.п.) модели и представления о мире; первобытные и современные (цивилизационные); естественно-научные и философские; натуралистические и метафизические и т.п. Механизм возникновения мира, по большому счёту, описывается двумя разновидностями моделей: 1) эволюционного усложнения (сложное постепенно образуется из простого); 2) программирующего универсума (создание мира на основе целостного плана или программы, которую задал Творец, Бог, дух или природа, материя).

Надо сказать не только о **логических принципах построения моделей: тоталитарном, иерархическом, бинарном, прогрессивистском, равновесном и спектрально-целостном**, но и об их **назначении (функции)**. Можно выделить следующие **функции моделей: перенос своего состояния**, которое отражено в создаваемой сознанием модели. Имеет смысл говорить о «моделировании» как *средстве защиты от реальности*, и, конечно, как о *способе взаимодействия с окружающим миром*, постижении и организации связей с ним. И, конечно, любая модель мира является *способом познания и осмысления мира*, а также, - *средством достижения целостности сознания*. Это всё пассивные функции моделирования. Активные его проявления, на мой взгляд, это: *воздействия на мир с целью овладения силами и свойствами природы* (этот аспект можно назвать «магическим»); *конструирование новой, иной реальности*; *удовлетворение потребности человека в ориентации* (в пространстве и времени жизни).

Можно также анализировать **формы моделей** отражения мира, начав с наиболее осязаемых, представленных объектами, архитектурными строениями или геометрическими конструкциями. Формой модели мира может стать и образ отдельного существа, явления, и объекта природы (например, это зооморфные формы: рыба, кит, змея, лягушка; антропоморфные и человекообразные; растениевидные – дерево, например). Это и абстрактные образы, впечатления (спирали, круги, радуги). Распространённой формой отражения объектов мироздания был подход с точки зрения *числа*. Можно также говорить о *звуке* или о *цвете*, как о слышимом и видимом проявлении формы. На Западе, на современном этапе

развития человечества, основанном во многом на рациональном уме и семантических, вербализованных средствах восприятия и отражения действительности, чаще всего, говорится о *мыслеформах* и *концепциях* и даже о *методологиях*, *идеологиях* как о формах отражения, моделирования мироздания. Как современные философские школы, так и древние традиции, давно ведут спор в отношении того, насколько человек вообще способен отражать мир в концептуальной и вербальной форме.

Связь мыслеформ с геометрическими формами признаётся современной психологией. **Станислав Гроф** предполагает, что природные константы формы могут организовывать не только текущее восприятие, но и процессы эмбрионального развития. Болгарский палеонтолог **Т. Николов** в книге «Долгий путь жизни» отмечает **6 основных форм жизни**: спираль, сфероид (клубок), пятиугольник, труба, дерево и звезда. Каждая из этих форм служит своим целям; имеет как свои достоинства, так и недостатки.

Если следовать законам линейной логики, то любой процесс развития и отражения мира выстраивается в чёткую последовательность этапов и форм, которая в жизни никогда не встречается, так как абстрактный **линейный процесс развития того или иного объекта формируется на фоне сложного взаимодействия с окружающим миром, то есть смешивается с другими процессами. Этот процесс смешения можно хорошо передавать цветами спектра и описывать спиралью или «вихрем».**

На рисунках спирали в книгах автора показана своего рода «идеальная» спираль, которая описывает полный цикл развития новации, либо личности новатора посредством взаимодействия с внешней средой. Но в жизни идеальной, спиралевидной, логике развития мешает многомерная, «спектральная» логика жизни! Поэтому мы всегда имеем объёмную спираль, которая может быть описана **многомерной матрицей** (таблицы данной книги).

Проблема классификации моделей мира, как и сравнимости различных научных и ненаучных теорий и концепций нашла своё выражение в **концепции парадигм Куна**.

Проблему **сравнимости экономических теорий и смену исследовательских парадигм** рассматривает в одноимённой публикации Л.А. Кузьмина (журнал «Эпистемология. Философия науки», т. XIII, № 3: М., «Канон+», 2007). Она пишет: *«Само понятие предмета исследования в экономической теории постоянно меняется: от изучения «природы и причин богатства народов» (А. Смит) до исследования условий и способов поведения отдельных экономических субъектов...»*. В частности, в современной экономической теории сложился *«целый набор альтернативных вариантов – от модифицированных версий неоклассики до более радикальных направлений её критики»*. На этом пути возникает естественное **сомнение в линейном прогрессе**, которое М. Блауг в работе «Экономическая мысль в ретроспективе» сводит к конфликту между *«абсолютизмом и релативизмом»*. Отклонения от линейности, по его

мнению, связано с «запросами времени и места», а «принятие релятивистского или абсолютистского толкования предмета целиком зависит от вопросов, которые ставят экономисты». «Принцип индивидуализма» при разработке и сравнении различных теорий («мишень наблюдателя» - у автора), признаёт предвзятость любого мнения, значимость прошлого опыта и ожиданий.

Здесь я хочу изложить одну современную модель, направленную не только на выживание в наше непростое время, но и на **достижение счастья, которое, на самом деле, является лишь средством достижения общей гармонии в обществе.** В.А. Курилов изложил её в красиво оформленной книге «Теория счастья. Азбука жизни». Он считает, что человечество накопило уже достаточно знаний, чтобы создать не только теорию счастья, но и начать воплощать её в жизнь. Эта теория – нужная для достижения успеха картина мира. В.А. Курилов отмечает, что «человечество давно осознало, что пускать на самотёк процесс формирования картины мира человека нельзя. Для решения этой сложной задачи была изобретена религия как особая форма мировоззрения». Картина мира Курилова основана на представлении, что наука, которая отличается от религии наличием сомнения (у науки должна быть вера «в возможность всеобщей гармонии, достижение которой зависит только от нас»), вывела основное отличие живой природы от неживой. Это отличие состоит в том, что «главный закон жизни – это способность живой клетки преобразовывать внешнюю энергию в устойчивую во времени форму, накапливать и использовать её для компенсации уменьшения внешнего потока энергии». Курилов предполагает (в отличие от Эйнштейна, который положил в основу своей модели мира «закон сохранения массы-энергии»), что «если энергия и вещество – это одно и то же, ... всё вокруг нас есть энергия в различных формах и видах». «Происхождение энергии неизвестно. За это отвечает некая Высшая сила». Поэтому все живые существа, включая растения, двигаются с целью добычи новой энергии, хотя, отмечает Курилов, «энергия в природе существует в виде вещества и энергетических полей». Время, по сути, это процесс изменения энергии, а пространство отражает лишь различные формы энергии. «Расстояние можно определить через определённое количество энергии-вещества с заданными свойствами». Жизнь есть совокупность определённых форм энергии; существуют различные виды и формы энергии, которые могут взаимодействовать и переходить друг в друга. Курилов не исключает существования единого информационного поля, с помощью которого люди могут общаться. Человек, в отличие от животных, научился ставить цель, создавать её образ, искать и находить пути её достижения. А, самое главное, у него может возникать настойчивое **желание** достигать определённых целей и решать самые сложные общественные проблемы. Но в настоящее время, хотя каждый человек стремится к счастью, «все вместе мы пока делаем всё, чтобы быть несчастными». Одна из причин – **несправедливое распределение добытой всеми членами общества**

энергии существующей системой власти путём, прежде всего, насилия. Как противодействие, появились учения, направленные на достижение *«свободы, равенства, братства»*.

Курилов отдаёт должное опыту США, пытавшихся создать государство на основании соблюдения прав человека, что на деле было заблуждением и обманом, так как благополучие части граждан строилось на рабстве и колонизации других стран, то есть за счёт внешних ресурсов. Нужен был и внешний враг. А СССР шёл путём неизбежного перенапряжения внутренних сил; существовала и несправедливость, неравенство. **Право на жизнь – это, по сути, право доступа к энергии.** Курилов видит выход в создании более совершенной системы управления, в которую должны прийти *«самые умненькие»*. Деньги этот автор считает *«многосторонним договором»*, сравнивает их с одеялом, которое накрывает всех, но кто-то может тянуть одеяло на себя. *«Деньги – кровь общества. Они должны беспрепятственно циркулировать, нигде не застываясь»*. Чтобы выжить, каждый должен иметь прибыль не меньше инфляции. При управлении любым процессом повышается значимость такой формы энергии, как информация. При этом Курилов как бы заново формулирует главную **цель правильного управления: «создание единого общества-организма, цель которого гармоничное развитие каждого на благо всего государства»**. Чем более высокий уровень общества, тем более сложной должна быть система управления, механизмы регулирования, тем «умнее» люди, приходящие в управление.

5.3. «Спектрально-целостная» модель мира

*«Все небеса и все круги ада вмещаем мы,
как возможности нашего сознания»*

Лама Говинда

«Я полагаю радугу Мою в облаке, сказал Бог Ною, чтобы она была знаменем / вечного/ завета между Мною и между землею» (Быт. IX, 13).

Стр. 594 «Библейской энциклопедии»

«Абсолютной, идеальной, нет прямолинейности»

«Белый свет» в цвет окрашивает среда. Прямая линия «завихряется».

А.Н. Другов

В разделе 1.5 мы уже отмечали, что 9-я научно-практическая конференция «Философские проблемы биологии и медицины: стандартизация и персонализация» при Московском государственном медико-стоматологическом университете им. А.И. Евдокимова (сборник «Философские проблемы биологии и медицины, выпуск 9. Стандартизация и персонализация», М.: Навигатор, 2015) **выявила дилемму**

«стандартизация-персонализация» и проблему необходимости постоянного изменения («переформатирования») модели реальности. То есть, как и в математике, так и в медицине, произошла **«утрата определённости»:** я бы сказала – детерминированности и однозначной причинности.

Выделение парадигм (основополагающих идей) развития того или иного объекта, процесса всегда опирается на тот или иной тип мышления. Типов мышления может быть много, как и их классификаций. Автор достаточно подробно рассмотрела эту проблему в работе «Что такое «Спектральная логика» и «Спектроглобус Грибашёва». Там, в частности, отмечено, что надо различать «мышление» и «логику», так как мышление не сводится только к логике.

Как отмечает Б.А. Серебренников в работе «Язык и мышление», *«большинство лингвистов и философов придерживаются той точки зрения, что человеческое мышление может совершаться только на базе языка».* Тем не менее, *«всё более накапливаются доказательства в пользу понимания мышления как своеобразного динамического процесса, который может осуществляться различным психическим материалом, происходить в любой «психической среде», во всякой «области психики».* При отражении действительности происходит кооперация различных форм отражения, осуществляется их взаимосвязь и кооперация. Б.А. Серебренников выделяет следующие типы мышления: *словесное мышление (осуществляется при помощи языка; «скрытой формой словесного мышления является проговаривание про себя»); авербальные формы мышления (они, как отмечает этот автор, «требуют меньшего количества физиологических затрат»).* К «авербальным» формам мышления можно отнести образное мышление, то есть мышление с помощью образов. *«Практическое мышление» - это способность решать практические задачи без привлечения теоретического рассуждения или словесного мышления.* Одной из форм практического мышления является *«наглядно-действенное» мышление (оно используется, например, при ориентировке на местности).* *«Так называемое «лингвокреативное мышление» способно создавать слова-понятия или формы, содержание которых может далеко не охватывать объёма понятий, существующего в действительности».* *«Редуцированное мышление» – это «сокращённое» мышление, для которого может быть характерно упрощение синтаксиса, при котором в речи опускаются некоторые слова.* *«По всей видимости, - пишет Б.А. Серебренников, - мышление человека характеризуется совокупным участием разных типов мышления».*

Представитель тибетского буддизма Лама Анагарика Говинда показал в работе «Творческая медитация и многомерное сознание», что **«логика мозга отличается от логики жизни».** Если первая «линейна», то вторая «объёмна», так как движение, как и жизнь в целом, никогда не слудуют по прямой линии – она существует лишь в математике. Автор также в одном из

своих диалогов в книге «Далогои на вечные темы» постаралась подкрепить отличие логики ума и логики жизни многочисленными примерами из жизни. Повторяться не будем. При этом, как пишет Говинда, *«наше дело – не объяснять мир, а придавать ему смысл. То же относится к тайнам жизни и сознания. Всё, что можно объяснить, тем самым теряет свою беспредельность и становится ограниченным, конечным, заключённым в пределы, и превращается в «вещь». Вещность противоположна живому, всему сознательному...»*. *«Духовная жизнь не может существовать без признания предельной тайны и благоговейного трепета перед ней»*.

После обзора подходов к моделирующей реальность деятельности и её классификациям (разделы 5.1 и 5.2), попытаюсь изложить **авторские подходы к моделированию реальности**, которые, конечно, субъективны, и изложены также в других моих книгах.

Свой способ моделирования я называю «спектрально-целостным» или «квантово-волновым». Суть этого подхода в том, что **каждый объект этого мира** (от отдельного атома до человека, общества и природы в целом) **является «спектральной целостностью»**, сочетанием духовных и материальных факторов; любой объект способен на информационное, энергетическое и материальное взаимодействие с другими объектами. Вопрос о «первичности» или «вторичности» при таком подходе отпадает. Материальное не произошло от духовного, а духовное – от материального, то и другое – если не вечны, то относительно независимы; вещество всегда имеет информационную составляющую, а информация – материальный носитель. Отношения между составляющими спектра могут быть не только иерархическими, но и взаимодополняющими. Поэтому можно ставить под сомнение сугубо физические теории создания мира, типа Большого взрыва, как и происхождение сложного из простого (из атомов), а живого – из мёртвого (автору представляется это редукционизмом). Все объекты мира созданы (или существуют сами по себе) по принципу «спектральной целостности», по которому они взаимодействуют, а также – размножаются: **«Спектр размножается спектром!»**

Мир по этой концепции вечен, а вопрос о его творении неразрешим с позиций линейной, причинно-следственной логики. То есть на вопрос о сотворении мира и Боге нельзя ответить ни «да», ни «нет»; возможно, можно ответить «и да, и нет», хотя настоящий ответ на этот вопрос автор не знает. Возможно, этот вопрос вообще лишён смысла, хотя человеческое сознание будет задавать его снова и снова!

Автор также ставит под сомнение наличие абсолютной иерархии существующих и обозримых человеческим сознанием миров. **Иерархия всегда выстраивается по принципу значимости тех или иных признаков объектов; но разные типы сознания и разные типы живых и неживых объектов оперируют различными типами иерархий.** Всё это, конечно, не мешает нам снова и снова искать и находить антропоцентрические, наиболее

жизнеспособные схемы организации нашего внутреннего и внешнего мира, «полноты жизни», спорить об их соответствии норме, негэнтропии, «Божественному» порядку. Поэтому я тоже решила **предложить свою спектрально-целостную или квантово-волновую модель мира**, способную объяснять многое и на основе этого принимать жизнеспособные решения. По этой модели **каждый объект мира может быть описан через набор двухполюсных параметров**, характеристик (соответствует многомерной системе координат), **находящихся на определённых уровнях развития** (символически это может быть изображено набором концентрических окружностей), **связанных между собой**. При этом связи между параметрами и этапами их развития могут быть как горизонтальными (на одном уровне), так и вертикальными (иерархическими), осуществляться как по прямым линиям, то есть последовательно, так и по спиралям, то есть более или менее произвольно.

Любой человек выделяет в окружающем мире лишь отдельные фрагменты реальности, которые ему интересны. Он их замечает, отмечает как «события», то есть он неизбежно «квантует» единое пространство жизни. И такой квант полноты жизни он называет «событием», что соответствует его «зоне ближайшего развития» и «зоне текущего интереса».

На основе «спектрального подхода» автор выделяет **семь основополагающих, базовых уровней сознания: 1. Стихийный. 2. Обособленный. 3. Зависимый. 4. Самоутверждающийся. 5. Сотрудничающий. 6. Творческий. 7. Подвижнический.**

Можно высказать предположение, что каждый последующий уровень сознания является «более энергетичным» и «более организованным» по сравнению с предыдущим, но в каждом из них есть как свои «плюсы», так и «минусы». Если один уровень сознания эффективно проявляет себя в условиях постоянства среды и достатка, наличия необходимых для жизнедеятельности ресурсов, то другой – превосходит прочие в условиях лишений и борьбы за существование. Сотрудничающий, например, уровень сознания успешен в коллективе, творческий - лучше всего проявляет себя в уединении и при самостоятельной работе; обособленный - неплохо работает в условиях рутины и отсутствия опасности, самоутверждающийся - при риске, непрерывной переоценке ситуации или при соперничестве, конкуренции. Зависимый уровень сознания необходим в привычных условиях, когда нужно жёстко подчиняться чужой команде, догме или традиции; подвижнический - при прорыве в будущее, он не заменим в случае, когда необходима высокая степень самоотречения и жертвенности.

Возможно, распределение людей по уровням сознания в той или иной большой группе подчиняется законам нормального распределения. Больше всего в обществе людей зависимых (примерно треть, 33%), чуть меньше - изолированных, обособленных и сотрудничающих (вместе их порядка 50%,

то есть примерно по 25%). Остальные 17% - это: творческие, самоутверждающиеся (по 6-7%), стихийные и подвижники (по 3-5%).

Изменение условий существования во многом сужает спектр сознания, а каждая его составляющая может перемещаться в более ограниченную сферу деятельности.

Предложенному спектру уровней сознания можно поставить в соответствие набор основных **жизненных целей**: 1. Жить, чтобы жить. 2. Самосохранение. 3. Комфорт, благополучие. 4. Самореализация, самоутверждение. 5. Социальная справедливость. 6. Познание мира и его отражение, развитие. 7. Сокращение в мире страданий, утверждение добра.

Запас свободной энергии связан с уровнем сознания, осознания тех или иных явлений. Чем выше уровень сознания (осознания), тем больше должен быть свободный запас энергии, то есть адаптационный резерв.

Каждый индивид потенциально обладает всеми основными качествами сознания, но устойчиво тяготеет к определённому типу отношения к жизни. Сознание любого человека неоднородно. То есть, в одном жизненном аспекте человек может находиться на высоком уровне осознания, зато в чём-то другом оставаться полным профаном.

Предложенный спектр уровней сознания также хорошо иллюстрирует **«диалектику развития» человеческого сознания**: чтобы перейти со «стихийного» уровня на «обособленный», необходимо замкнуться в себе, обособиться от мира. Чтобы с «обособленного» уровня сознания перейти на «зависимый», надо преодолеть свою закрытость, обособленность, присоединиться, примкнуть к кому-то, начать кому-то служить. Переход с «зависимого» на «самоутверждающийся» уровень сознания часто связан с конфликтом и разрывом связей, уходом от прежней зависимости. Чтобы начать «сотрудничать» предстоит ограничить своё «я», воздержаться от самоутверждения. Для «творчества» приходится отойти от «сотрудничества», вновь уйдя в себя. «Подвижничество» означает растворение во внешнем мире, самоотдачу другим, оно требует отказа даже от «творчества».

Анализ жизни отдельного человека и общества в целом, как и перечень рекомендаций «Что делать?», никогда не был однозначным, он зависел от «мишени наблюдателя», то есть от системы знаний и модели мира эксперта-аналитика. В любом случае мы всегда имеем «спектр мнений» и альтернатив представлений о жизни, её предназначении, оценок происходящего в России и в мире в целом. Наиболее системный, адекватный анализ настоящего необходим не только сам по себе, для выявления основных проблем, болевых точек общества, но и для предвидения будущего. То есть **из-за различия уровней сознания не может быть единого взгляда на существующую действительность и оценку причин системного кризиса в России?** То есть будут различные ответы на вопрос «Кто виноват?» и «Что делать?» (Об этом можно подробно прочесть в книгах автора). Более целостное и правильное представление о происходящем можно формировать лишь на

основе сочетания различных оценок, обязательно **вводя в них характеристики наблюдателя.**

И, хотя нет единого взгляда на мир и на происходящее в России, как не может быть и единственного, оптимального для каждого, образа жизни, всё же **существуют общие стереотипы мышления и поведения, которые могут быть представлены следующим спектром подходов (парадигм мышления и управления):**

- **стихийный** (когда человек руководствуется случайными, неосознаваемыми импульсами и оценками),
- **тоталитарный** (с верой в единственную и абсолютную причину и способ решения всех проблем),
- **иерархический** (авторитарный) (в надежде на лучшего правителя без собственной ответственности за происходящее),
- **бинарный, дуалистический** (возлагая ответственность за происходящее на «врагов», «зло», «естественный отбор» и вытесняя конкурентов на задворки истории),
- **прогрессивистский** (с верой в неодолимую силу научно-технического прогресса человечества, «устойчивое развитие», не размышляя о цене такого продвижения за счёт сил природы и других людей),
- **равновесный, системный** (с попыткой найти способ согласования разных мнений и интересов при трезвой оценке потерь и приобретений каждого этапа развития),
- **спектрально-целостный**, который соотносит между собой все прочие подходы.

С позиций «спектрального подхода» можно описать и **основные параметры картины мира.** К этим параметрам можно отнести следующие: общее представление о мироустройстве; представление о происхождении мира; идеал власти; способ освоения мира; общественный идеал; назначение человека, смысл его жизни; движущие силы мироздания. На наш взгляд, **просматривается некая логика развития «картин мира» в процессе развития отдельного субъекта и человечества в целом, которая может быть отчасти выражена геометрическими символами.** В чём-то она коррелируется с типологией уровней сознания.

«Картина мира» на **первом этапе** развития как бы **точечная, дискретная и неопределённая.** Она соответствует во многом стихийному уровню сознания. На этом этапе индивид следует своим случайным порывам и эмоциям и руководствуется непосредственной нуждой, необходимостью удовлетворять свои самые насущные потребности. У него отсутствует продуманная жизненная стратегия, а оценки тех или иных жизненных явлений складываются под воздействием ближайшего окружения, сиюминутных проблем. Идеалом жизни, наверное, является «жить, чтобы жить», выживать за счёт удачи и индивидуальных, несложных усилий и навыков. Преобладает потребительское отношение к людям и окружающему миру.

Второй этап связан с замкнутой (**моно-центрической**) системой представления о мире. Её геометрическим аналогом может быть окружность с точкой-центром (субъектом) внутри. На этом уровне главенствует забота о самосохранении и охране своего «мирка», сложившегося образа жизни и образа мыслей. Кругозор чётко очерчен, ограничен. Ярko выражена уже идея порядка, который может поддерживаться теми или иными догмами и доктринами. Идея совершенного миропорядка связана с высшими силами и Богом, творцом и повелителем всего мира, центром мироздания («креационистская» модель мироздания). Общественные (в том числе, семейные) отношения регламентируются религиозными заповедями и доктринами и предстают неизменными в пространстве и времени. Инакомыслие осуждается, другие формы жизни часто вызывают отторжение и непонимание, по отношению к «чужим» преобладает страх или неприятие. У человека на данном этапе развития отсутствует любопытство, страсть к самопознанию и познанию мира. Представление о времени - циклическое.

Третий этап можно связать с **иерархическим** представлением о мире. Геометрическим символом является вертикаль-лестница или треугольник, пирамида с вершиной, направленной вверх, а также – набор концентрических окружностей. На этом этапе важным является понимание различий между людьми и своего места в иерархии.

Бог на этом этапе находится «на небе» и управляет миром отчасти со стороны, он не имманентен, присущ этому миру, как на втором этапе. Но он является творцом единого мира. Отношения между людьми строятся не только на строгом разделении труда между отдельными сословиями, но и на их жёсткой иерархии (отчасти такая модель общественного устройства может быть описана в характеристиках феодальной общественно-экономической формации). Целью данного этапа существования, в основном, является личное благополучие (в том числе духовное), а богатство и власть рассматриваются как органичная его основа. Роскошь, удовлетворение потребностей (в том числе нематериальных) считается прерогативой богатых и знатных, составляющими их образа жизни.

Четвёртый этап, на наш взгляд, связан с состоянием борьбы и экспансией, противопоставлением себя миру, что можно объяснить преобладанием **дуалистического (двухполюсного) представления о мире, бинарного мышления**. Геометрическим аналогом представляется двухполюсная и двумерная система координат или «крест».

Бинарное мироустройство предполагает довольно жёсткое разделение на «своих» и «чужих», «богатых» и «бедных» и их противопоставление, а также – борьбу за «лучшее», более высокое место в иерархии, то есть конкуренцию. Наверное, как ответ на это, возникает потребность в христианском Боге, который не только «примиряет», согласовывает полюса, но и вносит существенный элемент «неопределённости», непредсказуемости в общий порядок и отношения между людьми, при котором человек принимает решения не только на основе корысти, выгоды или иерархического

представления о мире и власти, но и под воздействием «милосердия Божьего». Открываются новые горизонты самореализации и взаимодействия, как для отдельного человека, так и социальных структур.

Здесь мне хотелось напомнить о тех **социальных последствиях, которыми чревата дуалистическая логика**, на историческом примере не только ГУЛАГа в СССР, но и на примерах Первой и Второй мировой войн. Они, во многом, явились следствием порочного представления так называемых «демократических держав» (прежде всего, Англии и США) о возможности достижения мирового господства путём разрушения своих геополитических конкурентов (России, СССР и Германии). Об этом сейчас пишут многие историки (например, Н.В. Стариков).

Книга Н.В. Старикова «Кто заставил Гитлера напасть на Сталина. Роковая ошибка Гитлера» помогла мне в очередной раз укрепиться в представлении, что «спектральная логика» жизнеспособней и ближе к «логике жизни» не только на примере анализа истории Второй мировой войны, но и путём сравнения позиции Троцкого и Сталина. Если первый не видел у революции предела, готов был воевать с мировой буржуазией до победного конца, то Сталин, на мой взгляд, был ближе к пониманию неизбежной многоукладности мира, его разнообразия. Многомерность мышления Сталина, на мой взгляд, помогла ему сохранить державу путём отказа от тех или иных догм, отождествляемых с учениями Маркса и Ленина (на деле и их учения не монолитны, а противоречивы, диалектичны и неоднородны).

Хочу привести пример преодоления дуализма и конкуренции на частном примере опыта чемпионов Европы по фигурному катанию Волосожа и Максима Транькова. Траньков вспоминал, что из-за недавней смерти отца он забыл о соперничестве, *«понял, что не надо соревноваться, а надо просто кататься»*, то есть он возвысился над конкуренцией.

Пятый этап направляет **идея бесконечности прогресса и линейного** о нём представления. На этом этапе эволюция жизни на Земле от простого к сложному не оспаривается. Геометрические аналоги - прямая восходящая линия или восходящая спираль.

Преобладают оптимистические оценки научно-технического прогресса, науки, просвещения, хотя на самом деле происходит восхождение лишь по какому-то одному измерению жизнедеятельности. Человек осознаёт себя властелином если не Вселенной, то Земли и покорителем природы. Атеизм, естествознание, вера в безграничность человеческого разума приходят на место богословия и идеи Бога-Творца. Но картина мира во многом основана на механистических представлениях, вере в возможность абсолютной объективности человеческого познания, а физика элементарных частиц предстаёт наукой всех наук. В общественные отношения начинают проникать идеи социальной справедливости, прав человека, хотя о правах природы, миллиардов «неразумных» и безгласных существ мироздания почти не вспоминают. Живая природа всё больше замещается искусственной

средой, биотехнологии провозглашаются очередным спасителем человечества.

Шестой этап связан с пониманием не только цикличности всех жизненных явлений, ритмизацией времени и пространства, но и с осознанием ограниченности любого развития и прогресса, с необходимостью поиска баланса полюсов бытия по принципу их «дополнительности». Данный этап можно условно назвать **«равновесным»**. Геометрическим символом его можно считать «звезду Давида» (два наложенных друг на друга треугольника, символизирующих восходящий, эволюционный процесс, и нисходящий, инволюционный). Более полным аналогом может быть «двойная спираль».

Отношение к любой власти, политике на этом этапе у большинства людей весьма скептическое. Люди начинают понимать, что решить все жизненные проблемы никогда не удастся, но они верят в вечные перемены.

В научное мировоззрение начинают проникать «принцип дополнительности» и «теория относительности», общественные отношения становятся всё более демократичными и терпимыми. Наряду с разумом, «реабилитацию» переживает и чувство, как и интерес к бессознательному миру человека, к «иным мирам»; общественная жизнь делается разнообразней. От линейной идеи полного перехода одной социально-экономической формации к другой общество приходит к пониманию многоукладности. Идёт поиск не столько «устойчивого развития» (этого отзвука веры в безграничность человеческого и научно-технического прогресса), сколько - подвижного динамического баланса между чувством и разумом в человеке, различными интересами людей в социуме и даже между «царствами» природы в биосфере Земли. В обществе происходит освоение разнообразных систем саморегуляции, религиозных доктрин и духовных практик, на основе синтеза которых возникают интегральные технологии организации самосознания и полноты жизни.

«Отрицательный» полюс жизни получает рациональное объяснение и обретает право на существование, ярлык «зла» или «добра» не закрепляется жёстко за тем или иным явлением, не связан лишь с авторитетной или догматической оценкой, а приобретает характер относительности. Всё большую популярность приобретают технологии «двойного» и трансформирующего назначения. Идёт «возврат в Природу» на новом витке, и всё натуральное, естественное ценится больше искусственного. Признаётся принципиальная непознаваемость мира с помощью только человеческого разума; Бог (как символ силы жизни) рассматривается как направляющее и координирующее начало мироздания, становится организующим началом для большинства человечества, надёжной опорой, стимулом для подлинно духовного развития. Идея покорения внешнего мира человеком сменяется идеей их взаимозависимости и взаимообусловленности, равноправного сотрудничества, гармонии и обмена веществом, энергией и информацией.

Человек как бы обращается к вечности и всё больше живёт во всей полноте «времени и пространства Земной жизни».

К слабым сторонам этого уровня можно отнести отсутствие чёткого выбора, нерешительность. А.П. Чехов отмечал: *«Русскому человеку не хватает желания желать»*. То есть он начинает руководствоваться не «чёрно-белыми» моделями мира, а спектральными. На этом этапе человек начинает объединять «этот мир» с «иным миром», так как он понимает безграничность бытия и сознания, их вечность.

Ускорение любого процесса требует «скопления» изменений, их концентрации, то есть большей плотности пространства связей, их сжатия.

Седьмой этап мы связываем с квантово-волновой парадигмой восприятия мира, геометрическим отражением которого может быть *«Спектроглобус Грибашёва»*. Эта модель включает в себя и все предыдущие, как отдельные элементы системы.

На этом этапе человек, понимая своё несовершенство, как и сложное строение, пытается лучше узнать себя и окружающий мир не с целью подчинить их себе, достичь какого-то успеха, а с целью «бытия» в нём на всех уровнях мироздания. На этом этапе не только люди - братья, но и все «царства» Природы привлекают внимание человека не для механического научного исследования, а для равноправного взаимодействия. Человек может стать на место другого живого существа; с помощью воображения он путешествует в пространстве и времени, осваивает разнообразные состояния сознания, живёт многообразной жизнью. Обосновывается и находит подтверждение идея не единственности нашего мира.

На этом этапе можно по-разному объединять субъективный и объективный подход; творчески подходить к моделированию внутреннего мира и окружающей среды, выживать и даже жить более полной жизнью в самых разных условиях. Необходимо найти или создать своё подлинное место в мироздании.

Каждому этапу развития «картины мира» отчасти можно поставить в соответствие ту или иную религию или идеологию.

Но в реальной жизни общества мы не только всегда имеем дело с многоукладностью экономики, но и с сочетанием разнообразных «картин мира», так как единое пространство жизни неоднородно. Один и тот же человек в разных сферах жизни, в разном возрасте и при смене обстоятельств может руководствоваться различными «картинами мира» и сочетанием большого разнообразия их элементов, даже не замечая этого. Идентифицировать, как и управлять этим процессом в полной мере, конечно, невозможно, но можно, руководствуясь «спектральным подходом» при анализе мировоззрений, находить новые формы и методы согласования людей.

Практические примеры использования спектральной модели мира даны в **разделе 6**. Спектры различных характеристик жизнедеятельности представлены в таблицах (**Приложение 2**).

6. «Так жить нельзя!» - «А как можно и нужно?»

«Как ни странно, но опыт показывает, что народам легче выносить насильственное бремя рабства, чем дар излишней свободы».

А. Герцен

«Мир – это благо. Но не любой ценой»

А.А. Громыко

«Больше возможностей – больше проблем»

Наблюдение автора

На основании «спектрального подхода» легко опровергнуть мнение некоторых политиков и даже философов, что вражда и война двигают всеобщим развитием. **Типы взаимодействий, отношений между людьми**, как и между разными видами в природе, **могут быть представлены спектром**: вседозволенность (стихийность); обособление, изоляция; владычество, иерархия, притеснение; экспансия, вытеснение, вражда, агрессия; взаимообмен, сотрудничество, кооперация; взаимообучение и соразвитие; взаимная жертва, сострадание и любовь. Природа человека, как и структура мироздания, не одномерна, тоталитарна, она - спектрально-целостная, многомерная, поэтому нельзя сводить все отношения людей к тому или иному типу взаимодействия, хотя каждый конкретный индивид, группа людей и даже народ в определённом состоянии имеет явную склонность к тому или иному типу отношений, включая вражду и агрессию.

Тем не менее, политические события в мире и в России в частности заставляют нас предполагать, что человечеству, жителям планеты Земля, возможно, уже в ближайшие годы этого столетия предстоят тяжёлые испытания. На многочисленные «тупики развития», риски и угрозы, связанные с трудноразрешимыми социально-экономическими, духовно-нравственными, экологическими проблемами, которые порождены самими людьми, накладываются многочисленные угрозы природного происхождения.

В процессе управления миром в условиях роста угроз и рисков особенно значимым, на наш взгляд, становится **фактор неоднородности** Единого Пространства Жизни, который связан с ростом миграций, передвижений и свободой распространения информации. И тот, кто научится управлять этой неоднородностью, которая порождает не только конфликтность, но является и стимулом для развития, будет управлять миром!

Модель мира на основании методология «Спектральная логика» В.П. Грибашёва и «спектральный подход», на наш взгляд, могут помочь выработать новую модель управления для организации **процесса «сборки**

частей в целое» в соответствии с более глубоким пониманием места каждого объекта (субъекта) в отдельности в едином процессе жизни.

Но наше общество нуждается сейчас больше всего не в теориях и в метаидеях, а в метапрактике. И если в качестве метаидей автором предлагается «Регуляция полноты жизни» и методология «Спектральная логика» В.П. Грибашёва, то в качестве метапрактики универсальный способ «сборки частей в целое» - своего рода, универсальная и многогранная «Социальная диспетчерская», - «Центр регуляции полноты жизни», для связи «всего со всем» с учётом уровня развития и возможностей каждого индивидуального или коллективного участника. Подобная сборка сможет обеспечить нужную концентрацию информации и коммуникаций для прорыва в будущее и произвести революцию в развитии как общества в целом, так и в сознании отдельного человека.

Учёный А.П. Крысин из Новосибирска прислал мне как-то письмо с копией письма Л.Толстого Николаю П, отметив его своевременность. Напомню, что великий писатель призывал императора предвосхитить чаяния народа, обеспечить ему движение вперёд путём образования, свободы вероисповедания, отказа от отжившей системы управления (самодержавия) и частной собственности на землю. К сожалению, я не разделяю восторга о «своевременности» письма. Толстой, как и А.П. Крысин, - идеалист. В чём-то он прав, в чём-то заблуждается. Народ всегда во все времена был разный. Поэтому разные его группы по-прежнему хотят разного. Выражу, например, мнение насчёт абсолютного обобществления земли в наше время, да и перед революцией 1917 года. Наверняка многие люди – мелкие собственники и хотят землю в вечную собственность, как и жильё. В статье «Была ли донская Вандея» о настроениях казачества в журнале «Российская Федерация сегодня», № 7, 2017 г., например, отмечается *«характерная черта казачьего конформизма: когда власть сильна – они её защищают, когда власть слабеет, они защищают свои хутора»*. На мой взгляд, подобное поведение характерно для любого «нормального» человека.

В современной России нынешних людей обольстили капитализмом и приватизацией, но большинство людей поддерживают общественную собственность на природные ресурсы, на крупные заводы и фабрики. Референдум, думаю, может это подтвердить. Поэтому идти на поводу у мнения «народа» означает учитывать широкий спектр мнений, создавать баланс между выразителями крайних интересов в обществе. Так, наверное, и делал Николай П. Чем это кончилось – известно каждому. Но всё равно **бывают моменты в истории, когда любой баланс нарушается и не возможен.** Любому правительству на месте Николая П не поздоровилось бы. **Любая социальная система подвергается встряске, проходит «точки бифуркации», что напрямую не связано с качеством власти и личностью правителя.** Революция разрушает прежнюю жизнь; в её период многие могут побузить, помыкаться, чтобы потом отдать власть тому, кто

достаточно жёсткими мерами её удержит. О справедливости подобной политики будут потом спорить многие...

Что сейчас творится в Европе? Идеалисты евроинтеграции конфликтуют с вполне разумными умеренными националистами. Неужели дождутся, что появятся националисты жёсткие? И фашисты или глобалисты «олигархического», то есть «плутократического» разлива» на общей драке придут к власти, чтобы уменьшить число мигрантов, ограничить население Земли и сократить общее потребление ресурсов? Или разумную жёсткость проявят так называемые «демократы»? Ведь многие процессы, как и декларируемые потребности людей, должны стать управляемыми, как внутренними, так и внешними методами. Но путём только провозглашаемого народовластия («демократии») и свободы эти потребности у большинства жителей Европы и Земли не придут к гармонии с возможностями природы и общества. Необходимо сочетание жёсткости управления с многообразием его методов, о чём писал, например, методолог **Спартак Петрович Никаноров**.

Да, народ всегда чего-то хочет! Но эти желания не осуществимы, так как нельзя хотеть всего и сразу – нужно жертвовать одним ради другого. И «сильные мира сего», думаю, лучше других понимают, как по-дурацки («абсурдно» по А. Камю) устроен мир, и манипулируют людьми на основании этого знания. И, возможно, это не худший вариант, так как ещё хуже – полный хаос и бардак мнений. Тем самым жизнь продолжается!

Хочу перефразировать слова К. Маркса о том, что философы издавна объясняли мир, но пришло время его переделать. Сейчас, **считаю, пришло время его снова объяснять, то есть понять, почему есть то, что есть**. И сделать это предлагаю с помощью модели мира, основанной на «Спектральной логике». Для начала проанализируем перечень проблем, угроз и отношение к ним, отмеченных самыми разными аналитиками и политиками, а также изложим некоторые предложения по выходу из создавшегося в России и мире кризиса.

6.1. Современные проблемы России и человечества и пути их решения

«Дороги созданы для странствий, а не для цели»

Восточная мудрость

«Вселенная – Природа – не терпит пустоты.

Нет пустого места – нет свободных мест.

Абсолютно все несут несвободы крест»

А.Н.Другов

Человечество через своих, наиболее чувствительных и знающих представителей (основателей религий, пророков, подвижников духовной сферы и учёных), неоднократно получало послания о том, что может грозить человечеству в целом, отдельным странам и народам. Были как очень

мрачные, абсолютно бесперспективные предсказания, так и прогнозы, связанные с необходимостью выполнения тех или иных предписаний, условий, которые могли бы смягчить последствия предполагаемых катастроф, спасти ту или иную часть человечества от неминуемой гибели.

Учёный из г. Ростов-на-Дону, **Курбатов Владимир Иванович** обобщил многочисленные прогнозы в книге «Великие пророки и прорицатели мира». Он отмечает, что предсказаний о конце света было очень много (наверное, самое древнее содержится в Авесте, священной книге древних персов, 1 век до н.э.; Исаак Ньютон, например, предсказывал, что мир закончит своё существование в 2060 году; многие предсказатели называли 2030 и даже 2015 год). Как отмечает В.И. Курбатов, все они **«совпадают в одном – на мир надвигается глобальный катаклизм»**.

Но не слишком ли долго он надвигается? Ведь он не раз уже надвигался. А, может, человечество страдает психозом «конца света»? Почти все угрозы человечеству **мною перечислены в книге «Вечный «старо-новый» мировой порядок»**. Повторю из них лишь некоторые, дополнив новой информацией.

К привычным для всех угрозам в современном мире добавились опасности новые. Например, применение **биологического оружия**. Возможность его использования оценивается в книге Ю.А. Бобылова «Генетическая бомба». При этом в условиях роста терроризма, который, по сути, является войной без общепринятых правил, то есть действует по собственным правилам, вероятность применения биологического оружия увеличивается.

Современное и глобальное применение **информационного и психического оружия** (они существовали, по сути, всегда) обсуждается во многих изданиях. Использование «экстрасенсорики» в военной разведке и проблема необходимости разработки **«Доктрины планетарной безопасности»** и охраны «психосферы Земли» рассматривается в книге, написанной военными российскими и американскими профессионалами «Пси-войны. Запад и Восток. История и свидетельства очевидцев» (авторы: В.А. Рубель, А.Ю. Савин, Б.К. Ратников). Отмечается, что так называемая «экстрасенсорика», то есть способность людей выходить в изменённые состояния сознания (ИСС) и использовать их для получения нужной информации, необходима для: подготовки политических и социальных прогнозов; предсказания природных и техногенных катастроф; для управления погодой; для выявления геопотакгенных зон; для поиска полезных ископаемых; для выявления источников скрытых угроз, считывания информации из закрытых документов и других источников; для определения местонахождения различных объектов, в том числе, и по топографическим картам; для раскрытия преступлений и предотвращения террористических актов; для определения и развития некоторых способностей людей и их лечения; для других целей.

Исследователи НЛО (неопознанных летающих объектов) во всём мире, то есть уфологи, всерьёз занимаются проблемой влияния на жизнь землян «пришельцев». Один из уфологов США, Грант Камерон проанализировал причины, почему правительство предпочитает скрывать реальное существование инопланетян (выдержки из его материалов опубликованы в ежеквартальном информационно-аналитическом вестнике «Аномалия» Ассоциации «Экология непознанного», 1 квартал 2013 г.). Среди **причин сокрытия информации об НЛО** основными являются: незнание, что с этим делать; страх не только перед неизвестным, неведомым, сложным явлением, но и страх потерять власть и контроль над происходящим, вызвать насмешки населения или волну возмущения за сокрытие информации; вероятность утраты прежней системы верований, разрушение религиозных, культурных и научных устоев; реальное безразличие к данной проблеме со стороны большинства людей. Грант Камерон не исключает даже, что между «пришельцами» и власть предержащими существует договор или сговор, так как нас не только изучают, но и эксплуатируют. В любом случае проблема не проста. Тем более что, вероятнее всего, мы сильно от них отличаемся не только по уровню развития техники, технологий, психических и ментальных свойств, но и по внешнему виду, форме жизнедеятельности. Поэтому даже находиться вблизи «пришельцев», вступать в непосредственный контакт с ними чревато психическими и физическими катастрофами. Не зря опытные уфологии, как и религиозные деятели, предупреждают об особой осторожности, если контакт с НЛО намечается. Хотя контакты, по-видимому, на протяжении истории Земли всё же происходили, но наиболее продуктивная, конструктивная их форма осуществляется лишь через отдельных людей (в их числе, наверное, великие пророки и провидцы, основатели религий), а также – через творческое воображение и сознание людей. В любом случае – нужна особая «подготовка» или готовность психики и сознания для контакта с «иными мирами». Любопытную, хотя и не бесспорную информацию, можно найти на эту тему в работе Г.С. Белимова «Близость с пришельцами. Тайны контактов 6-го рода».

Далеко не новость, что *«человечество продолжает обкрадывать планету»*, - отмечает Ася Гельман в аналогичной статье (газета «Metro», 3 августа 2017 г.). Оно использует ресурсы, для создания которых потребовалось бы 1,7 таких планет, как Земля. На 70% больше природных ресурсов и услуг истратило человечество в 2017 году, чем может возобновить наша планета. Прежде всего, из-а вырубки леса, вылова рыбы, выброса двуокиси углерода. Для сокращения потерь природы уже сейчас каждый может сделать следующее: экономно расходовать воду; больше ходить пешком, передвигаться на велосипеде или общественном транспорте; стараться путешествовать на поезде, а не на самолёте; экономить электричество; сократить потребление полуфабрикатов и продуктов высокой степени переработки.

А.П. Федотов в работе «Глобалистика: начало науки в современном мире» (М.: Аспект Пресс, 2002) с горечью отмечал, что *«подавляющее большинство учёных со своими научными интересами остались, к сожалению, в ушедшем в историю мире с неограниченными возможностями Земли и ушедшими закономерностями его развития»*. А глобалистика, как наука подчинённая высшей цели сохранения Земной цивилизации, свидетельствует о необходимости стабилизации (невозрастания) усреднённой по миру экономики, энергетики и численности населения мира. И эта цель предполагает поиск соответствующей модели управления миром и целесообразность перехода со стихийного капитализма, разрушающего Землю, к социально-экономической системе управляемого, планового типа. Эта цель трактуется многими экспертами, как **устойчивое развитие и экологический социализм**. А.П. Федотов неоднократно предрекал, что *«наукой доказано, что время жизни нашего традиционного мира (мира как он есть) составляет всего 20-25 лет»*. **Состояние коллапса может наступить к 2025 году**, когда *«произойдёт самопроизвольное падение объёмов промышленного производства и производства пищевых продуктов, сокращение численности населения...»*. Он вводит понятие **«индекс социально-экономической дисгармонии мирового сообщества»**, который является показателем углубления пропасти между богатыми и бедными странами, *«мерой деградации культуры и личности»*.

При этом, как отмечает **В.С. Голубев** во «Введении в синтетическую эволюционную экологию» (М.; Папирус Про, 2001), *«главный вопрос развития – способна ли биосфера сохранить сама себя в форме, пригодной для человека, при возрастающих антропогенных нагрузках, или же функцию сохранения такой биосферы необходимо брать на себя человеку? Что означает последнее: должен ли человек управлять биосферой или же требуется управление самим собой?»*. При этом некоторые оптимисты, которые считают человека царём природы, полагают, что он сможет существовать и в искусственной среде; пессимисты же, рассматривающие человека как часть природы (даже *«рабом»* её или Бога), полагают, что **необходимо самоограничение и сотворчество человека и природы**. Сторонники этого пути предлагают *«смену антропоцентрического мировоззрения на нооцентрическое – необходимое условие для преодоления глобального экокризиса»*. И прогресс антропосферы на этом пути должен осуществляться путём перехода от экстенсивного развития экономики к интенсивному – *«к экоразвитию»*, что неодолимо связано *«с ростом качества человека на основе оптимизации материальных и возвышения духовных потребностей»*. То есть **центральной проблемой человечества на данном этапе развития становится совершенствование социального строя и самого человека, что соединяет идеи социализма и коммунизма с духовными практиками основных религий**. Ведь *«человеком можно стать лишь тогда, когда обогатишься знанием всех тех богатств, которые накопило человечество»*.

Известный итальянский журналист, экс-депутат Европейского парламента **Джульетто Кьеза** в интервью журналу «Российская Федерация сегодня» (№ 12, 2011 г.) выразил откровенное опасение, что в результате того, что *«человечество потребляет больше, чем способно давать»*, то есть *«пирог быстро уменьшается, а желающих отщипнуть свою долю, всё больше»*, многие страны и их лидеры готовятся к катастрофической схватке, победителей в которой не будет. Он призвал *«бить во все колокола, чтобы собраться всем вместе и не допустить катастрофы»*. В этих условиях даже достижения науки и техники (типа АЭС) могут превратиться в оружие массового поражения, а *«города превратятся в каменные джунгли»*. Но реагировать на опасность нужно уже не традиционными методами. **Необходим поиск альтернативы «скольжению в пропасть»**. Он же в статье «Круги от взрыва башен-близнецов спустя пятнадцать лет» (в журнале «Российская Федерация сегодня», № 9, 2016 год) изложил прогноз: в период 2020-2025 годов рост мирового ВВП приблизится к нулевой точке. *«И это ознаменует конец иллюзий последнего десятилетия... Отложенный системный взрыв произойдёт не позднее ближайших десяти лет»*. Кажется, что основные причины ясны. Прежде всего, это **банкротство устаревшей ростовщической мировой финансовой системы**. *«В 2008 году Федеральной резервной системе во главе с Аланом Гриспеном понадобилось вбросить 10 триллионов долларов, чтобы спасти от банкротства ведущие западные банки»*. А самое главное, **необходимо отказаться от патологичной идеи мирового господства**, с которой не могут расстаться некоторые страны и политические лидеры. Как отмечает Д.Кьеза, за три года до крупнейшего теракта (взрыва 11 сентября 2001 года башен центра торговли в Нью-Йорке) *«группа неоконсерваторов во главе с Полом Волфовицем подготовила «Проект для нового американского века» (PNAC)... Они продекларировали идею доминирования Америки ещё на одно столетие! В мире с 7-миллиардным населением, где есть такие экономические гиганты, как Китай и Индия, это равносильно объявлению войны против остальной планеты»*. Д. Кьеза полагает, что *«надвигающийся кризис продиктовал изобретение двух новых «врагов», помимо фундаменталистского ислама, - России и Китая»*. Возможно, в США *«идёт стадия подготовки прямого противостояния»* с Россией. Избрание Президентом США Дональда Трампа, кажется, дало шанс для выхода отношений между США и Россией, как и любых других стран, из тупика конкуренции. **Но готово ли человечество преодолеть свою тягу к неограниченному росту – понимаемому исключительно линейно?** Ведь голоса о том, что *«национальных или региональных решений проблемы сохранения планетарного экологического равновесия сегодня просто не существует, и настала пора глубоко осознать, что будущее нашей планеты связано с совместной, целенаправленной деятельностью всех стран»*, раздаются давно, а решение сугубо экономических проблем связано с политикой, образованием и нравственностью. (Д. Львов. Роль России в гармонизации процессов

мирового развития», журнал «Свободная мысль – XXI, № 8, 2002 г.).

Исследования проблем человечества, как и прогнозирование будущего, представленные, например, в «Малой энциклопедии прогностики», в многочисленных книгах некоторых российских и зарубежных футурологов (прежде всего, **И.В.Бестужева-Лады**), давно раскрыли нам сложную и неоднозначную перспективу существования человечества. **«Альтернативистика»**, как одно из направлений исследования будущего (во многом она возникла как реакция учёных всего мира на первые доклады Римскому клубу), рассматривает, в основном, **пять главных проблем современного мира: состояние мировой энергетики** (самый острый вопрос – переход к «чистой», качественно новой энергетике и необходимость сократить всё более растущее её потребление; решение задачи, как *«перейти к иному, «аскетическому» качеству жизни»*); **глобальные балансы** (речь идёт о поддержании самых важных жизненных балансов: топливно-энергетического, минерально-сырьевого, продовольственного, транспортного, торгового, демографического, экологического, градостроительного, образовательного, криминального и других, так как почти все они нарушены); **демилитаризация** (разоружение); **экология** (требуется отказ от абсолютизации экономического критерия и ограничение деятельности человека); **состояние образования и культуры** (основная проблема – воспитание разумного и гуманного человека).

Л.Г. Ивашов в статье «Глобальные угрозы человечеству и мировая роль России» (журнал «Сибирский международный», № 13, 2011) отмечал такие главные **мировые диспропорции и противоречия**:

- между ресурсами и уровнем потребления: **«Нас всё больше – ресурсов всё меньше»**;
- между промышленной и сырьевой ориентацией разных стран;
- между «богатыми» и «бедными» странами (Север – Юг);
- между нациями, национальными элитами и транснациональными элитами;
- между финансовой системой и реальным производством, экономикой;
- между финансовой и политической властью;
- между бездуховностью, безнравственностью «свободного рынка» и духовными основами различных цивилизаций.

«Развитие современной Цивилизации определяется тремя глобальными силами: транснациональным сообществом, западной цивилизацией и совокупностью «традиционных духовных цивилизаций» (цивилизаций восточного типа)», - считает Ивашов. Традиционные духовные цивилизации стремятся к созданию многополярного мира. В начале XXI века чётко обозначились три глобальных геополитических центра силы: Северная Америка, Европа, Китай. Этот эксперт считает необходимым формирование четвёртого геополитического пространства в

составе: Россия (СНГ), Индия, Иран, Япония, плюс прилегающие страны третьего геополитического уровня.

Одна из значимых угроз современного мира – **терроризм и экстремистская деятельность**. И.И. Бикеев, А.Г. Никитин в работе «Экстремизм: междисциплинарное правовое исследование» (Казань: Познание, 2011) выделили следующие **детерминанты экстремистской деятельности**: а) **геополитические детерминанты**. К ним относят прекращение существования СССР, слабость политики России, снижение обороноспособности и безопасности; б) **социально-экономические детерминанты**. Сюда относят дефицит бюджета и низкую оплату труда, обесценивание сбережений, безработицу и т.п.; в) **социально-психологические детерминанты**, то есть свойства личности, которые способствуют той или иной модели поведения; г) **идеологические и политические детерминанты**. Это: распад КПСС и снижение роли коммунистической идеологии, социальных идеалов прошлого; д) неопределённость новой идеологии и прав человека; е) **религиозный детерминизм**. Происходит переосмысление роли религии; ж) **информационные детерминанты**, связанные со свободой распространения информации и развитием Интернета; з) **исторические детерминанты**, обусловленные во многом с пересмотром итогов Второй мировой войны; и) **миграционные детерминанты**.

«Современный мир очень хрупок», - констатировал Председатель Конституционного Суда РФ **Валерий Зорькин** (статья «Право против хаоса», «Российская газета», 24 ноября 2015). «Мы можем однажды проснуться и понять, что того мира, в котором мы жили, больше нет. А есть мир, отрицающий права человека, гуманность, терпимость, готовность к диалогу, рациональность, ту правовую культуру, которой мы посвятили жизнь». Он полагает, что **именно столкновение с «демократическим идеализмом» (в форме его насильственного насаждения)** заставило часть общества в странах с собственной древней историей, в качестве сопротивления «невыносимой новизне» обратиться «к своей социокультурной архайке», то есть «вызванный из бездны «демократизирующими вмешательствами» джинн так называемого «Исламского государства» приобрёл воистину глобальные амбиции». И этот «джинн» способен к распространению хаоса, регресса и средневековой архайки на другие регионы мира. **«Правовые мусульмане не могут полноценно интегрироваться в общество, которое считают глубоко аморальным»**. Это порождает со стороны даже законопослушного большинства «агрессивное отторжение» меньшинств (не только тех, которые разрушают привычные ценности большинства, но и тех, кто отличается от большинства по этнорелигиозным признакам). Да и современные «сетевые механизмы трансляции» этой архайки играют немалую роль в глобальном мире, как и фактор распада СССР, как претензии США на глобальное лидерство. В современном мире Зорькин видит

необходимость **выбора между свободой и безопасностью**, констатирует ослабление и дефицит *«нравственного закона внутри нас»* (по Канту). Выход из многочисленных конфликтов он предполагает не только в **ограничении любой новизны её целесообразностью**, но в реформировании правовой основы ООН, принятии строгого и исчерпывающего международного правового документа о борьбе с терроризмом. Немалую роль должны сыграть и элиты стран, социальное большинство которых исповедует ислам.

В статье «Праворазрушители» («Российская Газета», 27 апреля 2017) Валерий Зорькин подробно исследует **«социокультурные корни терроризма»**. Среди них он отмечает: *«исключение задач воспитания молодёжи из системы образования, которая превращена в «сферу образовательных услуг»*; нехватку времени на образование и воспитание у родителей; оторванность молодёжи от традиционной культуры; свободное распространение различных радикальных взглядов и идеологий; утрату современным общественным сознанием *«образа будущего»*. Меня, как сторонника «спектральной логики», особенно порадовало то, что В. Зорькин засомневался в строго иерархической структуре человеческих потребностей. Он пишет: *«отмечу, что знаменитая «пирамида мотиваций» американского социолога Маслоу, представляющая иерархию человеческих потребностей и очерёдность их удовлетворения от низших к высшим, вовсе не является универсальной... В реальности же многие люди решительно переступают через низшие потребности и мотивируются именно высшими, идеальными»*. То есть, террористы – это люди, готовые пожертвовать всем и даже жизнью во имя идеалов и фантастических целей. Кстати, доктор психологических наук Валерий Фёдорович Венда предложил исследовать, прежде всего, социально-психологические причины терроризма, то есть искать причины, которые толкают людей на любые формы убийства и самоубийства. **Что же должно происходить в психике человека и под воздействием каких внутренних и внешних причин, чтобы он начал активно отвергать жизнь, стремиться к смерти?**

Среди **главных причин терроризма** другие эксперты называют такие **внутренние, личностные факторы**: негативные семейные отношения; отсутствие перспективы в жизни (безысходность); потеря близких (вдовство) и невозможность устроить свою жизнь; крайняя степень отчаяния; месть, желание отомстить; деградация личности; ненависть к предполагаемым или явным противникам; политические мотивы (сменить власть и режим в стране); идейные и религиозные мотивы. **Внешние, социальные факторы**: разрушение привычного уклада жизни; бесправие; наличие террористических баз и группировок; их финансирование извне; зомбирование, психообработка, наркотизация; сексуальное насилие (над женщинами-шахидками) («Проституция и женский терроризм в России. Информационно-криминологический сборник. 1991-2013». Сост.: Литвинов Н.Д., Даньши И.В., Колесникова Е.С., Экспертный центр «Национальной безопасности», Воронеж, 2015). Авторы упомянутого сборника отмечают,

что такое явление, как «женский терроризм» в организованной форме появился в России с теракта Веры Засулич в 1878 году и движения народовольцев и эсеров, хотя даже поступок иудейки Юдифи, отрезавшей голову сирийскому полководцу Олоферну, можно отнести к этому разряду. В последних случаях террористками двигали определённые идеи – вера в «светлое будущее» или в Бога. Женщины-террористки гораздо опаснее мужчин: они фанатичнее, хладнокровнее и решительнее. Среди них больше молодых женщин, у которых снижен инстинкт самосохранения и нет ответственности за семью, детей. Наверное, играет особую роль и большая эмоциональность женщин, ведущая, как это ни покажется парадоксальным, к большей «заикленности» на той или иной идее или состоянии психики (безнадёжности, например). В России, кстати, зафиксирован рост женской преступности. Русский психиатр В.П. Кащенко обратил внимание на связь агрессивного, разрушительного поведения с сексуальной распущенностью. Нельзя сбрасывать со счёта и национальные особенности психотипа и характер образа жизни, социализации, которые обостряют, например, чувство обиды, отверженности, формируют чувство вины и долга перед своей семьёй, народом, Аллахом.

Таким образом, **террористические и другие угрозы, по сути, коренятся в сознании человека, в его восприятии действительности.** Ведь любой аспект деятельности человека можно рассматривать с позиций как «шанса», так и «угрозы» (китайцы помнят об этой двойственности, структуре восприятия событий). Кстати, австралийские учёные из университета Монаша провели исследования, как человеческий мозг *«оправдывает убийство и насилие»* (газета «Metro», 27 апреля 2015). Моделирование ситуаций на компьютере показало: когда испытуемые как бы стреляли в мирных жителей, активизировался отдел мозга, ответственный *«за принятие моральных решений»*, но при убийстве вражеских бойцов такой активизации не происходило; то есть испытуемое человеком **чувство вины связано с пониманием моральной оправданности или неоправданности убийства** – поэтому и уничтожение «врагов народа», как и геноцид не угодных народов фашистами, националистами, может не сопровождаться угрызениями совести.

Джеффри Д. Сакс (директор Института Земли при Колумбийском университете) в статье «Какова роль США в формировании «Исламского государства»: газета «РБК», 28 ноября 2015) отмечал активную роль Запада и, особенно США, в создании условий для формирования и расцвета ИГ. *«Начиная с 1979 года ЦРУ мобилизовало, набирало, готовило и вооружало молодых людей для борьбы с Советским Союзом в Афганистане»*, прежде всего из мусульман (в том числе в Европе), *«чтобы сформировать моджахедов, многонациональную боевую силу, чтобы вытеснить советских неверных из Афганистана»*. Туда же был доставлен и выходец из богатой Саудовской семьи Бен Ладен. Для операций США было характерно *«опираться на финансирование Саудовской семьи и доходы от местной*

контрабанды и торговли наркотиками». Закалённая боевая сила, являющаяся основой «суннитских джихадистских мятежей, в том числе создание ИГ», опиралась на идеологию джихада «для защиты земель ислама (дар аль-ислам)». И если первоначальной целью джихадистов был Советский Союз, в настоящее время в список неверных вошли США, Европа (прежде всего, Франция и Великобритания) и современная Россия. После расширения военного присутствия США (в Саудовской Аравии, война в Ираке в 2003 году, свержение Муаммара аль-Каддафи в Ливии, свержение избранного правительства «Братьев-мусульман» в Египте) прежние союзники стали врагами. «В Сирии после насильственного подавления президентом Башаром Асадом мирных публичных протестов в 2011 году США, Саудовская Аравия, Турция и другие региональные союзники помогли разжечь военный мятеж, который толкнул страну в нисходящую спираль хаоса и насилия».

Д. Сакс считает, что для победы над ИГ, во-первых, США необходимо прекратить секретные операции ЦРУ в качестве «секретной армии по дестабилизации». Во-вторых, странам-членам Совета Безопасности ООН необходимо прекратить междоусобицу и создать основу для сирийского мира. В-третьих, надо создать условия для устойчивого развития на Ближнем Востоке, который страдает множеством социальных проблем, включая нехватку питьевой воды, опустынивание и безработицу. «Война ничего не решит», - убеждён Д. Сакс.

Секретарь Совета безопасности РФ **Николай Платонович Патрушев** в интервью «Российской газете» 15 октября 2014 г. (статья «Вторая «холодная»») отмечал, что российские аналитики ещё год назад прогнозировали развитие ситуации на Украине. Он дал оценку роли США и НАТО, являющейся продолжением плана Збигнева Бжезинского по развалу СССР и дальнейшему отрыву Украины и других республик бывшего СССР от России, «*тотального реформатирования постсоветского пространства под американские интересы*». США постоянно «создавались условия и предлоги для цветных революций, что обеспечивалось щедрым государственным финансированием».

События на Украине в 2013-2015 гг. поставили человечество на грань «горячей» войны. Американский политолог и журналист Пол Крейг Робертс отмечал в материале «Вашингтон бьёт в барабаны войны»: «*В статье эксперта Эрика Зюсса подтверждаются мои выводы о том, что Вашингтон готовится к нанесению ядерного удара по России*» несмотря на то, что «*победителей в этой войне не будет. Погибнут все*». Но ведь «*девять ядерных держав имеют в своём распоряжении 16 300 боеголовок*» (журнал «Национальный контроль. РФ», №№7-8, 2014 год). Расширение НАТО на Восток, если даже это и не несёт реальной угрозы России, является откровенным политическим вызовом, который способен спровоцировать ответные действия России.

В статье «Как Сорос украинские СМИ подкупал» сообщается, как «Сорос собственноручно составлял в начале 2015 года для президента

Украины Петра Порошенко «Краткосрочную и долгосрочную перспективу комплексной стратегии новой Украины», в которой, помимо прочего, объяснял, как нарастить боевую мощь армии в обход Минских соглашений, советовал «создать подобие стабильности валюты и работоспособности банковской системы», а также констатировал нежелательность партнёрских отношений с Россией» («Российская газета», 17 августа 2016 г., со ссылкой на сайт «Вики-Ликс»).

Интересную информацию можно почерпнуть из интервью бывшего главы секретной службы Израиля (директора «Натив»), выходца из СССР **Якова Кедми** («Российская газета», 16 августа 2016). Анализируя историю нашей страны, он отмечает, что *«крушение царизма в России было неизбежным. Однако распад Советского Союза можно было предотвратить»*. Яков Кедми считает, что *«нельзя судить о коммунизме только по сталинским репрессиям. Это то же самое, что судить о христианстве по инквизиции. Развалился не коммунизм, а та система власти, которая провозгласила его лозунги. Китай, оказавшийся в похожей ситуации, нашёл другой выход»*. Он отмечает также, что Запад всегда боялся укрепления России, так как *«Россия угрожала их претензиям на мировое господство»*. *«Террор стал инструментом большой политики»* ещё в Афганистане, чтобы ослабить Советский Союз. *«Затем подпитывали боевиков «Талибана» и экстремистов «Аль-Кайда»*. Кадми считает, что самый большой вкладчик капиталов в экономику США – Катар; он же – *«главный спонсор братьев-мусульман и не только их»*. *«Катар давно манипулирует американской внешней политикой»*. Есть стремление любыми способами сохранить сложившийся за последние 25 лет мировой порядок. В США с трудом вызревает понимание, что *«надо проводить ревизию всей антироссийской политики. Надо договариваться»*.

Известный философ и политолог **Александр Панарин** (1940-2003 гг.) в монографии «Стратегическая нестабильность в XXI веке» (издана в 2004 году) утверждал: *«Я констатирую имеющийся факт: новая мировая война уже началась»*. Оценивая стратегическую нестабильность XXI века, то есть непредсказуемую способность к геополитическим пертурбациям, А. Панарин рассматривал её не только как следствие накопления экономических и других преимуществ США и Запада по отношению к другим странам, но и как *«идеологическую одержимость»*, в основе которой лежить вера в собственную исключительность и возможность абсолютной власти и мирового господства. Но А. Панарин не пытался обвинять только сильного; он видел *«неадекватность поведения слабого»*, которая состоит *«в его неготовности вовремя взглянуть в лицо реальности»*. Миф Хантингтона о войне цивилизаций зиждется не только на вере США в собственную исключительность, но и на убеждённости современного человека в абсолютный прогресс и собственный разум, на пути которых в настоящее время встала экологическая проблема. В этих условиях, как полагал А.С. Панарин, Россия должна спланировать слабых и бедных в борьбе против

сильных и богатых, так как *«сейчас в мире идёт гражданская война, развязанная богатыми против слабых, она идёт вне границ и цивилизационной идентичности»* (последнее интервью А.С. Панарина, газета «Трибуна», 3 марта 2005 г.).

Президент Международного центра геополитического анализа Л.Г. Ивашов неоднократно констатировал, что **современная война во многом отличается от войн прошлого**. Так, например, в американских военно-нормативных документах обозначены такие военные операции, как: *«операции по подрыву потенциалов, операции на основании эффектов, информационно-психологические операции...и другие»*. Есть даже *«проникновение в управление»*. Сейчас, повидимому, активизируется финансово-экономическая война, после чего, полагает Ивашов, *«последует добивание военными средствами, если мы не развалимся сами или не сдадимся. Пощады в любом случае не будет»*. Ивашов описывает даже возможный сценарий такого удара и задаётся вопросом: **как мы дошли до такого состояния?** И отвечает: во-первых, у нас никогда не было столь некомпетентной и безответственной, даже предательской власти.

О.Н. Яницкий в статье «Качественная модель осаждённого города: случай Алепп (Сирия) (журнал «Социологическая наука и социальная практика», № 1, 2017) отмечает: *«Мир становится всё более беспокойным. Конфронтации и конфликты нарастают»*. В этих условиях возникают войны нового типа, **гибридные войны** (*«информационно-коммуникационные»*). По сути – это форма **тотального риска**, которому подвержены природные экосистемы, технологические комплексы и человеческие общности любого масштаба. Среди **характеристик современной гибридной войны** он называет следующие: 1) война ведётся одновременно во всех пространствах: космическом, воздушном, наземном и подземном; 2) она глобальна; 3) такая война чаще всего ведётся *«чужими руками»*; 4) чаще всего она бывает договорной, то есть военные действия перемежаются переговорными паузами; 5) информационная война – неотъемлемый её элемент; 6) неперемненными её участниками являются благотворительные и правозащитные организации; 7) города, попавшие под воздействие таких войн, после них не возвращаются к довоенному образу жизни.

Анализируя сущность современных войн, которая состоит *«в перераспределении ролей субъектов глобального процесса»*, коллектив учёных в «Материалах круглого стола в Международной школе бизнеса «МИРБИС» 19 апреля 2002 г. «Сущность и содержание современных войн» (М.: БФРГТЗ «Слово», 2002) отметил, что *«к новейшим средствам ведения войн можно отнести такие, как «шоковая терапия», «монетаризм», «энергетический крючок» (сырьевики против ВПК), «технологический диктат» (компьютерные программы, лицензии на различные виды техники), организационная «утечка мозгов», психотропная атака («выборы» президента) и пр. Привязывание курса рубля к доллару, контроль над*

Интернетом, компьютерные вирусы – всё это разновидности средств и способов достижения господства». Технологию **«организованного хаоса»** также относят к средствам ведения нынешних войн многие методологи (А.И. Владимиров и другие, газета «Знание - власть!»). Главным объектом атаки является само национальное сознание народа и его культура. При этом люди как бы даже приучаются жить в обстановке явного абсурда, основным источником которого становятся средства массовой информации.

Целями агрессии США, НАТО и Евросоюза в отношении России известный политик и эксперт С.Ю. Глазьев считает **стремление за счёт эскалации международных конфликтов списать долги, присвоить чужие активы и ослабить геополитических конкурентов**. *«Симбиоз нацистов и крупной буржуазии»* ради сохранения и насаждения собственной власти, как отмечал С.Ю. Глазьев, в своё время породили и Гитлера, *«которого поддержала крупная немецкая буржуазия, соблазнившись возможностью под прикрытием национал-социалистической риторики заработать на госзаказах и милитаризации экономики. И не только немецкая, но и американская, и европейская»* (статья «Еврофашизм. Цель агрессии США и Евросоюза», журнал «Национальный контроль. РФ», №№ 7-8, 2014).

Анализ экономики, осуществлённый С.Ю. Глазьевым (статья Олега Фаличева «Рубль всему голова», «Военно-промышленный курьер», 4-10 ноября 2015), показывает, что экономика России функционирует *«в угоду спекулянтам»*. **«По сути, наш финансовый рынок американоцентричен, поскольку в основе его эмиссия доллара США»**. Ни одна страна мира не бросает свою национальную валюту в свободное плавание, *«но мы решили идти своим путём»*. *«Недостаток денег в экономике, высокая процентная ставка привели к тому, что наши корпорации пошли занимать за рубежом»* (внешние источники кредитов составляют 70%). Вслед за займами за рубеж уходят права собственности. *«Доля нерезидентов в нашей промышленности составляет в среднем более 50 процентов»*. **«По сути, Россия выступает донором мировой финансовой системы»**. С.Ю. Глазьев отмечает: **«Напрашивается вывод, что наши денежные власти поражены когнитивным оружием. Это когда в вашу голову внедряется идея прямо противоположная кровным интересам»**. Есть опасность, что подобная практика продолжится. *«В соответствии с «Программой денежно-кредитной политики России до 2018 года» денежная база в реальном выражении у нас к обозначенному сроку будет сокращена на 30%. Мы придём к крайне низкому уровню монетизации экономики, порядка 36 процентов от ВВП, который является критически опасным»*. В этих условиях, считает Глазьев, задача номер один – обеспечить стабильность рубля за счёт освобождения нашей экономики от спекулянтов, так как *«основные деньги уходят на спекуляции и работают против стабильности»*. Необходим контроль над целевым движением денег.

Лидер КПРФ Г.А. Зюганов не раз отмечал особую роль США в деле подчинения всего мира власти транснациональных финансовых и

экономических структур, инструментами которых являются, в частности, глобальные торговые соглашения, направленные на *«сдерживание Поднебесной»* (Китая) и на *«превращение нашей страны в страну-изгоя»*. Создание огромной зоны свободной торговли повысит статус США, снизит роль национальных государств и лишит ЕС, по убеждению депутата Европарламента от партии «Объединённые левые» М. Альбиоль, *«возможности заключать соглашения с Россией»*. Выходом для России может стать лишь *«мобилизация собственных ресурсов для построения полноценной экономики на основе социального государства»*, - считает Г.А. Зюганов. Для этого надо, прежде всего, сформировать правительство народного доверия. (Г. Зюганов «Новое оружие глобалистов», М.: 2015).

Кстати, идея **«мирового правительства»**, призванного обеспечить **стратегию развития не только отдельных стран мира, но и всей планеты**, не такая уж нелепая. Она восходит к истории тамплиеров, которые ещё в XII веке создали надгосударственную финансовую структуру, но в XIV веке их орден был разгромлен, после чего масонство (возможно, с 1717 г.) стало приемником тамплиеров. После Первой мировой войны США всё упорнее внедряли в общественное сознание доктрину своей особой исторической миссии, на пути которой стоял СССР, предложивший альтернативный глобализму мировой проект. В 1954 году в нидерландском Остербеке, сообщается в статье Вадима Бондаря «Наследники масонов» (газета «Культура» № 20, 2015), было создано, своего рода «теневое мировое правительство», **Бильдербергский клуб**. В то время основной его акцент делался на борьбе с коммунизмом. Распад СССР и внедрение в систему управления России группы советников Федерального резервного банка Нью-Йорка (возглавлял группу председатель Бильдербергского клуба Дэвид Рокфеллер), создание так называемого Российско-американского банковского форума, сблизил позиции российской «элиты» с теми, кто претендует на роль «мирового теневого правительства». На собрании Бильдербергского клуба 12 июня 2015 года один из его влиятельнейших членов Джеффри Сакс заявил: *«Решения, принятые правительствами стран мира на серии встреч в следующие шесть месяцев, будут иметь решающее значение в обеспечении безопасности будущего планеты»*, то есть для спасения планеты осталось мало времени.

Н.В. Стариков в книге «Шерше ля нефть. Почему наш Стабилизационный фонд находится ТАМ?», анализируя устройство мировой экономической системы, отмечает особую роль в ней нефти. **Расцвет многих стран мира произошёл за счёт доходов от продажи нефти**. Россия обладает примерно 6-7% разведанных запасов нефти и 30-36 % - газа. Наша современная цивилизация во многом держится на нефти. В годы перестройки ловкие реформаторы в первую очередь приватизировали нефтяные скважины, а либералы всячески выступали против государственной собственности на систему нефтедобычи в России, кивая на Запад. Важна также цена на нефть, которая должна быть высокой. В мире всегда

доминирует денежная система самой сильной державы, поэтому продажа наиболее важных товаров (прежде всего, нефти), осуществляется за доллары, которые, как известно, не обеспечены реальной товарной массой, не говоря уж о золотом эквиваленте. С 1968 года началось бегство от доллара, поэтому либо надо было заявить о банкротстве государства, либо запретить его конвертацию в золото, что было отменено в 1973 году. **Деньги стали товаром, то есть стоимость доллара обеспечивалась реальным спросом на него.** Федеральная резервная система США, частная организация, созданная 23 декабря 1913 года, определяет ценность доллара. *«О том, что деньги получились из воздуха, никто не упоминает».* Н.В. Стариков называет данную систему *«жульничеством поистине вселенского масштаба»*, хотя в ряде стран мира это называют *«эффективной экономикой»*. ***«Неизбежный коллапс своей экономики США смогли отсрочить три раза: первый раз – отменив золотой стандарт, второй – слив надувшийся «долларовый пузырь» в Китай, третий – обрушив и обглодав советскую экономику».*** Но снова замаячили трудности, так как больше на нашей планете обрушать и поглощать некого! Чтобы регулировать процесс снижения доллара, надо теперь уменьшить цену на нефть, но поднять цену на другой товар. Этим товаром теперь является продовольствие. И реальная угроза голода встаёт перед миллионами людей... Но одним этим сохранить свою дутую экономику США не смогут. Новые возможности открывает им война. Она даёт им ряд преимуществ: увеличивает спрос на вооружение и спрос на доллары; многим требуется политическая поддержка США; позволяет ослабить геополитического соперника и сместить неудобные правительства; приводит к застою экономики воюющих и ослабленных стран. В этих условиях России надо быть сильной. ***«Главное сегодня – это «укрепить» мозги населения Российской Федерации».***

С.А. Строев убедительно показал в брошюре «Инструментарий капиталократии» (СПб., Издательство Политехнического университета, 2009) формирование мировой олигархией виртуальной финансовой системы, основанной на мнимой силе доллара, которую поддерживают не только банки, продажные правительства разных стран, небогатые вкладчики, но и рядовые потребители. **Доллар, по сути, – это многомерная финансовая пирамида, «способ безвозмездной экспроприации мировых запасов сырья мировой капиталократией»**, которую поддерживает даже заурядный спрос обывателей на самые ходовые товары. *«Доллар не обеспечен ничем, кроме готовности людей отдавать за него реальные ценности»*, включая не только труд, жизненную силу, вложенную в то или иное производство, но и поддержку сугубо рыночной, корыстной, коммерциализированной структуры общества. И в этой капиталократической системе агрессивная мировая экспансия США является лишь инструментом. Капиталократия должна непрерывно расширять сферу своего влияния путём вовлечения в рыночные отношения всё новые сферы жизнедеятельности людей, новые сферы отношений между ними, включая не только отношения собственности, но и

семейные, межполовые отношения. Для этого необходимо осуществлять контроль над сознанием людей, над их ценностными ориентирами путём, например, навязывания престижности определённого образа жизни. Но С.А. Строев критикует и популярную «теорию заговора» элиты, предположение, что у капиталократов есть чёткий проект будущего типа *«золотого миллиарда»* или *«золотого стомиллионника»*, так как на деле природная среда и биосфера, культурные и другие артефакты всё более вовлекаются в сферу потребления, растрачиваются и уничтожаются. Поэтому так называемым «хозяевам мира» остаётся *«лишь устраивать пир во время чумы»*. Таким образом, мы все, вольно или невольно, «рубим сук, на котором сидим». Можно ли выйти из общей игры и изменить их правила?

В статье декана экономического факультета МГУ **Александра Аузана** «Наша элита живёт одним днём?» («Российская газета», 18 августа 2016) сообщается, что по данным ВЦИОМ, каждый десятый россиянин считает, что в России не существует никакой элиты. При этом 75% опрошенных считают средством допуска в элиту деньги; 59 % называют связи; 20% - деловые качества; 23% - протекцию влиятельных групп. В защиту бюрократии как элиты А. Аузан высказывает мнение, что *«дело не в том, сколько у нас чиновников, а в том, что они производят»*. **Чиновники должны производить общественные блага**, но нужен хороший отбор бюрократии. Он отмечает, что в России самые сильные общественные институты те, которые *«добывают естественную, административную, монопольную ренту»*, а не те, которые занимаются производительной деятельностью. Если рассматривать отечественную буржуазию как элиту, то это, как правило, люди, которые *«вообще не видят смысла вкладываться во что-нибудь, не приносящее моментальной отдачи»*. Более того *«они боятся будущего. Они боятся его, потому что их собственные судьбы не определены. И ещё потому, что многие серьёзные проблемы сегодня не имеют решения, и никому не хочется думать, что будет дальше»*. **Манера мышления правящей группы людей не предполагает «заглядывания дальше, чем на два-три года вперёд»**. Если говорить о передаче бизнеса по наследству, то это редко удаётся, так как есть, своего рода, *«дурной закон, который нередко проявляется в экономических династиях, когда дед - создатель и накопитель капиталов; отец - управленец, а внук - прожигатель»*.

Многие аналитики и политики давно догадались, что **в основе большинства войн и конфликтов лежит идеология, которая апеллирует к вере в мировое господство той или иной страны или «модели мира», поскольку она основана на тоталитарном мышлении.**

При этом можно говорить об особой уязвимости и даже **разрушении логического мышления** (С. Кара-Мурза. Экспертное сообщество России: генезис и состояние, М.: ИТРК, 2001). С. Кара-Мурза отмечает множество методологических приёмов и способов такого разрушения, применяемых многочисленными зачинщиками «перестройки» и нынешней политической

элиты России. Среди них: отход от здравого смысла; редукционизм и стереопизация проблем; нарушение критериев подобия; тоталитаризм утверждений. Конечно, это и *«откровенная ложь»*, а также – *«не прямая ложь, а умолчание»*, *«манипуляция числом и мерой»*, а также – словами и образами. С. Кара-Мурза отмечает даже такие сложные способы, как *«создание некогерентности (несоизмеримости частей реальности)»* – например, в вопросе платы за пользование недрами для частных компаний (она смехотворна мала), и превозглашение нынешнего пути России как *«магистральный путь, которым идёт всё человечество»* и которому *«альтернативы нет»*, о чём говорит и президент. Те эксперты, которые выступают против подобных призывов, занимают маргинальное положение в обществе, их заявления либо игнорируются, либо высмеиваются (например, Г.А. Зюганова, депутатов КПРФ). В сознание людей внедряется множество ложных понятий, для обоснования изменений распространяются ложные концепции (типа «рыночной экономики») при замалчивании реальных намерений тех или иных проектов и создаются разные мифы.

В сборнике «Мир после кризиса. Глобальные тенденции – 2025: меняющийся мир. Доклад Национального разведывательного совета США» (М.: Издательство «Европа», 2009) отмечено, что *«с подъёмом Китая, Индии и других стран возникнет глобальная многополярная система»*. Произойдёт развитие биотехнологий, связанных с замедлением процессов старения человека. Но разве продление жизни человека, как и расширение его технических и технологических возможностей, не создают новые проблемы? То есть, **если не будет поставлен вопрос о качествах человека и общественного строя, способного обеспечить не только прогресс, но и, отказаться от человека «ресурсозатратного», не будет предложена модель формирования человека и общества, ориентированных, преимущественно, на духовные и интеллектуальные потребности, мир окажется в ещё более глубоком кризисе.**

Всех угроз человечества не перечислишь; большинство из них связаны между собой. Так, например, одна из главных проблем современности, – **перенаселение планеты Земля**, но её, как отмечает лауреат Ленинской и Государственной премий СССР, заслуженный конструктор РФ **Юрий Рябцев** (газета «Правда Москвы», 24 марта 2015 г.), *«надо помножить на жажду сверхпотребления. Эта мещанская психология внедрилась по всему миру, и она сама себя раскручивает»*. И паразитическое общество не станет само по себе сокращать своё потребление. Но к 2030 году, по оценкам экспертов, 80% разведанных запасов природных ресурсов, без которых немислимо потребление, будут исчерпаны. *«После 60-х годов ничего принципиально нового в ключевых областях не было создано»*, КПД двигателей (это, возможно, самый важный показатель эффективности технологий) изменился незначительно. К тому же высвобождение рабочей силы (*«в Америке, например, до 30% населения никогда не работало и работать не будет»*), большинство населения занято в сфере услуг) создаёт

социальные и политические проблемы – от преступности и целого спектра вредных привычек до «оранжевых революций». Несмотря на то, что в России *«лишь около 45 процентов населения располагает доходами сверх двух прожиточных минимумов на члена семьи»*, а различие в доходах составляет 4,5-40 раз (статья «Прощайте иллюзии», журнал «Российская Федерация сегодня», № 3, 2015 г.), 44% населения России ориентировано на западный образ жизни, мнят себя самодостаточными. То есть их не беспокоят проблемы страны, общественное благо, они думают, что не нуждаются в социальной поддержке государства, они не собираются поступаться удобствами. В этих условиях возможен захват ресурсов России другими странами, как революционным путём, так и путём использования настроений «пятой колонны» (впрочем, последние 20 лет так и происходило). Но решит ли это главные проблемы россиян и землян в целом? На наш взгляд, **выход возможен лишь путём перехода человечества к новой парадигме жизнедеятельности, основанной на возвышении потребностей, согласовании их с возможностями и природными условиями, на более совершенном сотрудничестве людей между собой и разумной системе управления.**

А что же общественное и индивидуальное сознание человека и его формирование в современных условиях? Как отмечается в издании «Психологический институт в современном научно-психологическом пространстве: Международные Челпановские чтения 2014» (статья Е.М. Дубовской «Процесс социализации в условиях транзитивного общества: постановка проблемы»), современный процесс социализации становится всё более сложным и неоднозначным. *«В целом можно охарактеризовать современную социальную ситуацию следующим образом: удлинение периода детства, увеличение разрыва между поколениями, ускорение динамики институтов социализации»*. Меняется и ценностная структура социального опыта. Е.М. Дубовская предполагает, что идёт процесс формирования *«новой теоретической парадигмы феномена социализации – парадигмы индивидуального пути развития, суть которой сводится к тому, что жизненный путь каждой личности уникален и неповторим»*. При этом трансформируется и понятие нормы, а также – возникают трудности при формировании представлений *«о социализации как нормативном процессе»*. То есть происходит отход от представлений о социализации как процессе *«вхождения» личности в стабильный, определённый, жёстко структурированный социум к пониманию социализации как процесса конструирования своего социального пространства, построения связей с множеством других социальных пространств»*.

Но этот сложный процесс конструирования, к сожалению, **не подкрепляется соответствующей системой образования.** Как отмечается в статье И.Е. Козырева в том же сборнике Челпановских чтений, *«современная средняя школа не формирует у учащихся потребности в самообразовании, а значит – саморазвитии, самоусовершенствовании...В обществе набирает*

*силу процесс психической инфляции», при котором человек неадекватно оценивает свои возможности, сознание как бы загипнотизировано самим собой. Возможность по каждому поводу использовать Интернет мешает человеку мыслить самостоятельно, «в сознании современного молодого человека сиюминутное становится главным, а вечное – второстепенным». «Инфляционный процесс» охватывает и развитие одарённых детей (статья Л.И. Ларионовой в том же сборнике). Прежде всего потому, что «современные учителя, родители, школьники (наши респонденты) ожидают от одарённой личности в большей степени проявлений ума, креативности, умения решать задачи (когнитивная составляющая), а духовную составляющую (альтруизм, желание помогать, честность, порядочность и т.п.) они относят на последнее место». Исследования показали, что в этих условиях **повысился уровень интеллектуальной составляющей одарённости, но креативность снизилась наряду с ухудшением духовной составляющей**, то есть происходит «обеднение» и «вымывание» ресурсов одарённости, их дисгармонизация.*

Надо особо отметить **отношение общественного сознания к любым угрозам и рискам**. М.В. Корнилова в статье «Риск: приемлемость, защищённость, социальное распределение» (журнал «Социологическая наука и социальная практика», № 3, 2015 г.) классифицирует **риски и угрозы по причинам возникновения** (природные, социальные или антропогенные; техногенные), **по масштабу охвата** (индивидуальные, коллективные и т.п.); **по степени приемлемости риска** (допустимый, пренебрежимый, неприемлемый), **по уровню защищённости от риска, степени уязвимости** тех или иных объектов. Опрос Института социологии РАН в одном из районов Центральной России исследовал следующие угрозы:

- материальный риск (потеря имущества, собственности; связан с наличием средств на питание, лечение);
- социальный риск (связан с преступностью, наркоманией, пьянством, безработицей);
- психологический риск (стресс, потеря самоконтроля);
- духовный риск (связан с проблемой получения хорошего образования, снижением ориентации молодёжи на семью);
- моральный риск (связан с безответственностью власти, взяточничеством, жестокостью молодёжи);
- экономический риск (утрата сбережений).

Оказалось, что большинство людей (от 88% до 100%) не принимают риски ни при каких условиях. Было отмечено, что тревога по поводу, особенно природных и экологических рисков, развивается по нарастающей, то есть наиболее незащищённо люди чувствуют себя по отношению к экологическим рискам (до 90% опрошенных). Высоко оценивают граждане и риски от аварий на транспорте. Зато в отношении духовных рисков *«респонденты более склонны считать, что «в реальной жизни проблемы*

нет: она выдумана СМИ». В этом отношении было выделено 2 группы людей: 49% осознанно примут жизнь в условиях риска (из них 44% будут надеяться, что ситуация разрешится сама собой; 5% примет жизнь в новых условиях). Из 51%, не принимающих риски, 17% смирится с ситуацией, 25% - будут активно протестовать, 9% - переселятся в другое место. При этом 80% считает, что риск, как и конкуренция, необходимы для развития экономики.

Ю.В. Латов (статья «Протестные настроения и протестные действия россиян» (журнал «Социологическая наука и социальная практика», № 1, 2017 г.) отмечает широкое **распространение в современной России «контрреволюционной ментальности»**, то есть *«стало принято обвинять всех революционеров (всех времён и народов) в предательстве национальных интересов и аморальности»*. Он объясняет это *«тройким способом»*: нейтрализацией тех, кто *«требует радикальных перемен»* со стороны *«стабильного политического режима»*; *«сказывается специфически-российский эффект «обманутых надежда» после событий 1990-х гг.; изменение современного «революционно-протестного дискурса во всём мире»*. Это проявляется в переходе от борьбы за социальную справедливость, как имущественного равенства, к борьбе за *«равенство возможностей»* (либеральная идея) или к пониманию справедливости как равенству правоверных, *«своих»* (идея *«исламской революции»*). Ю.В. Латов констатирует: *«Перечисленные три причины сформировали своего рода общественный «спрос на застой»*. Тем более, *«массовая протестная активность становится показателем «хрупкости государства» и отпугивает потенциальных инвесторов...»*. Ещё Ленин сформулировал три основных критерия созревания революционной ситуации: *«обострение выше обычного нужды и бедствий народных масс»*; рост массовых протестных выступлений (*«низы не хотят»*); усиление противоборства между элитными группами (*«верхи не могут»*). Внешние деструктивные факторы и ангажированность СМИ, полагает Ю.В. Латов, играют меньшую роль. Социологические исследования показали, что *«фактическое количество тех, кто оказывается в роли участников каких-либо акций протеста на протяжении последних 15-ти лет в России, скорее всего, колебалось на уровне 2-4% всех граждан (в масштабах страны это примерно 3-5 млн. человек)»*. В последние годы протестные акции имеют, в основном, *«экономическую подоплёку»*. Опрос показал, что в случае ущемления своих прав 29% предполагали решать проблемы через судебные органы; 27% не намерены обращаться ни к какому способу защиты своих интересов, *«поскольку эффективных способов воздействия на власть сегодня нет»*; 26 % привыкли сами решать свои проблемы; *«петиции, обращение в органы власти»* выбрали 19%, а обращение в СМИ – 17%. *«Радикальные варианты – демонстрации, гражданское неповиновение, вооружённое сопротивление»* поддержали лишь 15% респондентов. Наиболее радикальные меры борьбы при отстаивании своих интересов (революционную смену власти;

распространение оскорблений, клеветы; захват зданий; формирование боевых отрядов; насилие в отношении представителей власти и правоохранительных органов; драки, избивание своих противников; убийство и т.п.) считают мало допустимыми или практически не допустимыми от 82 до 90% опрошенных. Ю.В. Латов полагает, что *«если призыв революционной ситуации снова через год-другой начнёт материализовываться, то речь пойдёт... именно о сценарии мирного противостояния»*. Более того, *«пока есть «вожди без войска» /либеральная оппозиция/ и «войска без вождей» /протестующие против существующих социально-экономических «правил игры»/, существующему режиму нет реальных угроз»*.

Тем более что *«взгляды тех, кто именует себя оппозицией, сводятся к формуле «дайте нам порулить – и всё будет в порядке». Что, мягко говоря, не подкрепляется известным нам предыдущим опытом этих людей. Да, у этих людей нет опыта порулить – всегда получалось воровство и подсудное дело. Зато хватает опыта спровоцировать общество на бессмысленный протест и вывести тысячи молодых людей на такое же бессмысленное столкновение со стражами правопорядка»* (В.Ю. Сухнин «Две беды», журнал «Стратегия России», № 5, 2017).

Л.В. Савин, С.Н. Федорченко, О.К. Шварц в работе «Сетецентрические методы в государственном управлении» (М.: НП «Институт экономики и законодательства», 2015) анализируют **влияние сетей** (в том числе, Интернета) **на национальную безопасность государства**. *«...Люди находятся под сильным влиянием сети близких соратников, и эти ассоциации имеют решающее значение для поведения индивида»*. **Не удивительно, что современные оборонные инициативы во многом связаны с использованием сети, которая в процессе глобализации снижает функции отдельных государств и их суверенитет. Поэтому цифровой суверенитет, электронная безопасность – составляющие информационной безопасности**. Таким образом, любая сеть (в том числе, Интернет) – структура неоднозначная и сложно управляемая.

Особая роль Интернета и социальных сетей в качестве угрозы и основного механизма «оранжевых революций» и «революций 2.0» была проанализирована в «Докладе Изборскому клубу» (авторы К. Черемных, М. Восканян, под редакцией А.Б. Кобякова «Новый 1968 год»: мировоззренческое содержание и механизмы «революций 2.0», журнал «Изборский клуб», № 6, 2013). Авторы доклада отмечали, что основная причина таких революций - вовсе не рост самосознания людей, прежде всего, молодёжи и среднего класса. Для подобных протестных действий характерно сочетание отрицания любой социальной иерархии и риторика борьбы за свободу (прежде всего, доступа к информации) и справедливость. Участники протестных движений чаще всего руководствуются эмоциями вместо разума, страдают нарциссизмом (верят в свою исключительность, особенность) и иллюзией современности; стремятся к откровенному шоу и известности;

провозглашают принципы открытости и независимости. **Виртуальное пространство Интернета на уровне массовой психологии создаёт:** феномен гиперсоциальности (избыточного общения); феномен растраты времени (в ущерб познавательной и творческой деятельности); феномен виртуализации личных связей (иллюзию подлинного общения и родства). *«Единственное, что может противостоять чужим ценностям и смысловым атакам, - считают авторы доклада, - уверенная собственная позиция».*

Доктор философских наук из Краснодара **В.Г. Торосян**, анализируя современную историю и роль в ней философии, отмечает, что если на XIX веке лежала *«печать тяжёлого трудового дня»* (Ортега), XX век казался *«растленной эпохой»*, с провалившимися переворотами, обезумевшей техникой, истощённой идеологией и т.п. (А. Камю), то в XXI веке могут победить *«посредственные силы»*, которые способны всё уничтожить, то есть *«к опасности физического самоуничтожения человека прибавилась не менее реальная угроза – его духовного вырождения и гибели»*. То есть: *«в XIX в. «умер Бог», в XX в. – «умер человек», а в XXI в. «убийство жизни» дополняется «убийством смысла жизни» (от чего предостерегал ещё Ницше), уже начавшейся смертью духовности»* (статья «Любовь к смыслу как смысл образования», Вестник Российского Философского общества, № 2 (54), 2010).

Н.Д. Соколова в монографии «Популярная культура Web 2,0: к картографии современного медиаландшафта» полагает, что **капитализм из способа производства превращается в «производство способов», а жизнь становится неотделимой от работы.** То есть **проблема использования знания и власти не только не исчезает, но и обостряется.**

Надо отметить, что тот, кто рассуждает *«лишь бы не было войны»*, имея в виду войну «горячую», не всегда понимает, что войны бывают и «холодными». Более того, как отмечал выдающийся мыслитель нашего времени **Побиск Георгиевич Кузнецов** (сборник «Из научного наследия мыслителя», М., 2014), *«так называемое «мирное время» представляет собой период, где сознанию масс навязывают идеалы мира, который будет «после войны».* Ведь, если *«идеалы» того мира, что будет «после войны», не войдут в плоть и кровь масс, то некому будет воевать».* То есть всегда идёт война идеологическая. **Целью любой войны является мир, но мир, сформированный на основании определённых представлений. Представлений, «модели мира» стороны, войну затеявшей! Где же выход?**

П.Г. Кузнецову принадлежит также мысль о взаимозаменяемости «потребностей» и «возможностей», «целей» и «средств», своего рода, их относительности, та как *«не существует потребностей, которые не могут быть выражены как рост той или иной возможности. Не существует ни одной возможности, которая не была бы когда-то той или иной потребностью».* Выход из кризиса цивилизации он видит в существенном

сокращении бесполезных потерь энергии, а не в интенсивном пути увеличения мощности, то есть в повышении к.п.д. использования энергии.

Американский психолог Арлин Одергон (работа «Отель «Война». Психологическая динамика вооружённых конфликтов») рассматривает горячие точки планеты не только как неиссякаемый источник боли и возмущения, так как *«...горячие точки можно рассматривать как точки бифуркации, в результате чего может происходить либо дезинтеграция, либо радикальное изменение в самоорганизации системы...»*. *«Предпринимаются всевозможные попытки восстановить порядок в этом хаосе...»*. Этот процесс **«может привести к дифференциации и углублению общественной жизни»**, к новому качеству взаимодействия между элементами системы, что напрямую связано с дифференциацией в сфере чувств и мыслей, с богатством восприятия мира и других людей. Арлин Одергон убеждена: *«В последние годы люди, изучающие теорию сложности, заявляют, что осознание является самым удивительным и загадочным «эмерджентным феноменом» среди всех известных явлений. Способность к рефлексии – глубоко заложенное свойство нашей природы»*. Но **осознание, по сути, означает новую интеграцию, преодоление хаоса путём организации внутреннего жизненного пространства и (или) организации жизненного пространства внешнего**. (Помочь такой организации может «Спектральная логика»). Но осознание, в условиях роста дезинтеграции, разрушения прежнего мира и представлений, наступление хаоса, наступает не всегда. Возможно и разрушение системы без осознания.

А теперь вспомните, как герой пьесы А.П. Чехова «Дядя Ваня», профессор-теоретик, собирался писать книгу о том, как надо жить, и советовал всем *«дело делать»*. Не смешно ли это!? Как сказала бы одна моя подруга детства: *«Теоретики вы, теоретики!»* **Давайте, всё же попытаемся понять, как нам надо жить дальше.**

Методолог С.П. Никаноров (статья «Идеал идеалов, или Что сделал Побиск Кузнецов». Экономическая и философская газета. № 51-52, 2010 г.; № 5, 2011 г.) предлагает реализацию идеи П. Кузнецова - **построение идеала идеалов путём смены идеалов**. Идеал 1, отражающий **необходимость**, является наиболее приземлённым и высшей ценностью провозглашает **благосостояние**. Идеал 2 – свобода, как снятие необходимости. Идеал 3 – ещё не осмысленные, но ограниченные **устремления**. Идеал 4 – *«утверждает осознание человеком себя как продукта Природы и, преодолевая Идеал 3, устанавливает принципиально новую, абсолютную необходимость для человека – быть должником Природы, быть орудием Природы, созданным ею для решения своих задач (религиозные боги – предчувствие четвёртого Идеала)»*. Жизнь на Земле – продукт солнечного света. Освоение Космоса – в интересах Природы. Жизнь во Вселенной есть, будет и была всегда. Все существа вселенной, включая человека, выполняют роль органов Природы. **Вера в человечество** является необходимой

составляющей идеала идеалов. Необходимо проектирование человека и его образа жизни. Центр внимания человечества должен быть перенесен на создание и развитие культуры Неизвестного. Создание Центров учёта Неизвестного и формирование Общей картины состояния Неизвестного, разработка концепция преодоления текущего Неизвестного.

Прогнозирование неизбежности тех или иных изменений – условие для продления жизни любой системы, как и исследование неизвестного. Поэтому одним из очевидных для многих факторов гибели «советской цивилизации» является отсутствие должного развития не только нашей экономики, но и её социума. А **развитие, это, прежде всего, - новации** и их внедрение (инновации), то есть государственная поддержка необходимых изменений. Тем не менее, современное управление давно не абсолютизирует пользу изменения самого по себе. Крупный теоретик управления и организации любых социальных структур, А.И. Пригожин, справедливо отмечает, что источником дезорганизации может быть любой член из предложенной им триады: развитие (*«синергики»*), непосредственное разрушение (*«энтропики»*) и даже сохранение (*«синкретики»*).

Но, на наш взгляд, всё выглядит ещё сложнее и нуждается в многомерном, «спектральном» анализе. Антитезы «изменение-сохранение», «разрушение-созидание» составляют, наверное, суть нашего представления о мире. Поиск меры между их составляющими – проблема поиска наиболее «адекватного» управления, наиболее жизнеспособного состояния любой «системы» или объекта нашего мира. Поэтому и отношение к любым новациям и их внедрению никогда не станет однозначным и до конца терпимым. О «положительном» и «отрицательном» отношении к новациям и новаторам, как в Западном, так и Восточном обществе, можно говорить много (см. книги Н.И. Шелейковой). Ведь новация может быть не только благотворным выходом из тупика общественного развития, но и являться, своего рода, «наваждением», признаком творческой «одержимости» и причинять как его носителю, так и окружающим людям, много ненужных страданий и бед. Изменение ради самого изменения не поощряется даже в «рыночном» обществе, как и пустая погоня за прибылью. Но и избежать изменений и сопутствующих им потерь в этом мире никому не удастся.

Наиболее сильно страсть к новациям и изменениям воплощается в отдельных людях: своего рода, революционерах, преобразователях существующей действительности. Таким людям в жизни часто нелегко. Некоторым из них всё же удастся стать успешными, даже счастливыми, реализовать свои замыслы, вписаться в окружающую среду, найти настоящее понимание.

Хочу упомянуть интересный подход **Олега Ярославовича Бондаренко** из Киргизии, который в работе «Математика человечности» и в других (они есть в Интернете) предложил **многоуровневый нелинейный подход к описанию любых систем**, включая человека. Он считает, что чем выше уровень, тем сложнее система, а «высота» уровня определяется

степенью контроля над процессами и их координацией, то есть уровнем воли, степенью её свободы. При этом движение системы осуществляется не «внешним» образом, а внутренним, то есть становится «развитием». Он предполагает, что все системы устроены так, что они пытаются развиваться в сторону оптимального состояния, то есть они управляют своим движением – и это, наверное, движение по прямой (*«стрела оптимальности»*).

Учёный из Тулы **А.А. Яшин** во многих своих работах настойчиво проводит мысль, что **будущее человечества состоит в переходе в виртуальную реальность**. Причиной этого, по В.П. Казначееву, видится, прежде всего *«исчерпание витальных возможностей человечества»*. Дело в том, что в процессе жизнедеятельности человек должен непрерывно извлекать упорядоченность (нэгэнтропию) из окружающего пространства, что возможно лишь при дальнейшем развитии мышления, которое в своём пределе *«единственное безэнтропийное явление на фоне всеобщей энтропийности»*. А.А. Яшин предполагает, что имеется единый Фундаментальный код вселенной (ФКВ), который записан *«на неучтожимых объектах космоса»*. И не исключено, что в нём записана идея самоуничтожения человечества (*«но это нам знать не дано и не будет дано»*). *«Мироздание вечно, но невечен мир, постоянно погибающий в своей мыслящей ипостаси и вновь возрождающийся на островах бесконечной Вселенной»*.

Излагая философскую версию перспектив развития человечества, как представителя *«мыслящей материи»*, **Э.В. Ильенков** в работе «Космология духа», по сути, строил мост между религиозными и научными концепциями предназначения человека, смысла его возникновения и существования так как *«судьба мыслящего духа обусловлена судьбами более широких – космических – процессов...»*. Поскольку человечество при развитии науки и техники для извлечения энергии идёт по пути разрушения *«всё более простых, а тем самым всё более прочных структур материи, высвобождая при этом всё большее и большее количество связанной в этих структурах энергии»*, то в пределе будет найдено средство расщепления самой малой частицы материи для того, чтобы запустить обратный процесс разогрева материи. Тем самым *«мышление....выступает как то самое звено всеобщего круговорота, посредством которого развитие мировой материи замыкается в форму круговорота – в образ змеи, кусающей себя за хвост, как любил выражать образ истинной (в противоположность «дурной») бесконечности Гегель»*. Таким образом *«высшая и конечная цель существования мыслящего духа оказывается космически грандиозной и пантеистически прекрасной»*, а *«гибель человечества (и мыслящего духа вообще) представляется в свете этой гипотезы не бессмысленной..., а оправданной...с точки зрения всеобщего круговорота мировой материи...»*. При этом: **«Как нет мышления без материи, так нет и материи без мышления»**.

Мне же представляется: дух, мышление – не атрибут материи, так как то и другое, как и бытие, и сознание, – равноценные модусы Единого Пространства Жизни. **Е.М. Степанов** из г. Королёва в работе «Энергетика структуры пространства» попытался выстроить **единую шкалу развития источников энергии**: древесина; вода; ветер; торф, уголь; нефтегазовые продукты; энергия недр Земли; энергия Солнца; энергия атома; термоядерная энергия; **энергия структуры пространства**. Но речь может идти и должна идти, на мой взгляд, не только об использовании физической энергии пространства, но и об освоении психической энергии коллективного и индивидуального пространства жизнедеятельности, освоением и использованием, которых, по сути, до сих пор занимались только основные мировые религии.

И резервы перехода человечества к иной парадигме мышления и развития, которую можно называть «экологическим социализмом» или Эрой Света, заложены в природе человека и, прежде всего, в его сознании и психике.

Подытоживая мнения многих экспертов, перечислю **основные проблемы и противоречия, с которыми уже сейчас столкнулись как Россия, так и человечество в целом**, и которые вряд ли могут быть разрешимы на основе прежней парадигмы управления (они уже перечислялись в моих книгах).

1. Прежде всего, **меняется природная среда обитания, истощаются материальные ресурсы жизнедеятельности: «Нас всё больше – ресурсов всё меньше»**. 8 миллиардов населения Земли; учёные зафиксировали ускоренное (в сотни раз) вымирание видов животных на нашей планете. В случае нехватки ресурсов может произойти коллапс экономики и потребления, снижение уровня жизни для большинства человечества. Возможен и «перedel мира», борьба за территорию, ресурсы, за качество среды обитания. Усилится процесс вынужденной миграции, обострятся национальные и социальные противоречия, что приведёт к ужесточению «полицейских мер» и укреплению систем безопасности государств, которые могут стать объектами притязаний, «донорами».

Возможны даже превентивные удары по конкурентам и оппозиционерам со стороны наиболее развитых государств, а также – геноцид, физическое уничтожение народов, которые захотят оказать сопротивление. Возможен рост социальной, межнациональной и международной агрессии, которая может перейти в вооружённые конфликты, гражданскую и мировую войну. В целом продолжится процесс расслоения стран мира и отдельных регионов внутри стран по уровню комфортности проживания и благосостояния.

2. Поэтому **в сфере геополитики произойдёт усиление неравноправной и неравномерной глобализации**. Наверняка усилится влияние Китая, других развивающихся стран мира и исламских государств, при стремлении США сохранить свою гегемонию и сформировать

однополярный мир. Обостряются и внутренние противоречия США, что может привести к разрушению страны с непредсказуемыми последствиями для всего мира. Против США и империалистической глобализации объединяются многие страны мира, которые пытаются идти «некапиталистическим» путём развития. Проблема безопасности всё в большей степени связана и с природными факторами, стихийными бедствиями, изменением климата (есть опасность «всемирного потопы» из-за таяния льдов Антарктиды), реально обсуждается метеоритная угроза Земле. Нельзя сбросить со счёта даже инопланетное вторжение.

Провозглашение свободы передвижения людей и информации, как и призывы к безграничной терпимости, привели в Европе к осознанию необходимости их ограничения. Ведь между людьми возникает взаимная угроза отъёма накопленных преимуществ, жизненной энергии и даже жизни. Футуролог И.В. Бестужев-Лада более 30 лет назад предупреждал, что *«Европу погубит жадность»*, имея в виду дешевизну рабочей силы мигрантов. Отрицательные стороны миграционных процессов, вызванные не только потребностью в дешёвой рабочей силе, но и войнами, изменениями климата, неизбежно **приведут к усилению жёсткости и конкретности любых границ** (не только между государствами, но и между организациями, группами людей и отдельными индивидами).

При высокой степени смешенности идеологий, мнений и моделей мира в каждой точке пространства создаются, с одной стороны, реальные предпосылки для своеобразия, **уникальности каждого социального объекта и индивида**. С другой стороны, неизбежен **рост внутренних и внешних противоречий и конфликтов**. В качестве противовеса отрицательным сторонам «смещения всего со всем» и уникальности каждого неизбежно **возникнет потребность в более точном знании «кто есть кто» и в электронном контроле за каждым объектом**. Возникнет и необходимость создания более совершенных и глубоких систем коммуникации. Противников ИНН и других информационных технологий контроля и взаимодействия между людьми и социальными структурами немало, так как они несут опасность различных злоупотреблений и глубоким проникновением в бессознательное, нарушают право человека на частную жизнь, ограничивают обособление от общества. Но не происходит ли при этом эволюционно обусловленное присвоение социумом, своего рода «божественной» функции, адекватной евангельскому принципу *«нет ничего тайного, что не станет явным»*? И где проходит жизнеспособная граница между неизбежным и избыточным, свободой и контролем, личной и общественной пользой и безопасностью?

3. В сфере техники и науки, как мне кажется, будет наблюдаться перевес негативных факторов научно-технического прогресса над позитивными. Цивилизация во многом идёт по пути развития не знаний, а средств коммуникаций и передачи информации. Тормозятся проекты по развитию альтернативной энергетики. Развитие военных технологий и

средств уничтожения обгоняет внедрение достижений науки и техники в промышленность и мирные сферы жизнедеятельности. Техническое и научное развитие, промышленность не соотносятся с возможностями биосферы Земли.

Можно предположить изобретение нового смертоносного оружия и методов губительного воздействия на человека и жизнь на планете. Например, генетическая бомба, этническое и геофизическое оружие.

Вполне возможны техногенные и экологические крупномасштабные катастрофы, гибель всего живого на Земле, биосферы или деградация человечества. При этом человечество может оказаться запертым на тесной Земле.

В этих условиях, на наш взгляд, **повысится роль истинных знаний, глубины понимания структуры мироздания и человеческого сознания, его возможностей, так как управляемость процессами жизни, в том числе и геополитическими, достижимо лишь при повышении уровня его сложности. Достижение лучшей управляемости многих процессов возможно лишь на пути к истине.** Но даже на этом направлении возможны злоупотребления со стороны тех, кто выберет власть, а не всё более полное осознание самого себя и мироздания.

4. Производство и распределение благ, потребление подчинены стремлению к прибыли и являются ресурсозатратным и неразумным, не учитывают возможности биосферы Земли и реальную (гармоничную) структуру потребностей. Наблюдается паразитирование финансово-кредитной системы на общественном производстве и бытии, отрыв её от реальной экономики. Сформировалась оплата труда, неадекватная затратам жизненной силы и квалификации; происходит «виртуализация» экономики, всей жизни общества и реальности. Как следствие, наблюдается разрушение природной среды и потеря ценностной ориентации человеком и обществом. Растёт социальная напряжённость во всём мире, происходит отчуждение людей от производства и труда.

5. Причиной большинства перечисленных бед, на мой взгляд, во многом являются общественные отношения и неразумная система воспроизводства человека. В обществе наблюдается распространение вражды, агрессии и конкуренции; над сотрудничеством преобладают подчинённые и иерархические отношения. Происходит накопление материальных, властных, образовательных и других преимуществ одними за счёт узурпации права на жизнь и развитие других.

Преобладает силовое решение многих социальных проблем и конфликтных ситуаций при ответной реакции в форме терроризма и т.п.

Нерационально, односторонне и в ущерб всему человечеству используется энергия социума и психическая энергия отдельных людей. Преобладает обесценивание человеческой жизни, превращение её в ресурс, средство для немногих и товар. Большинство отмечает регресс морали и нравственности,

рост эгоизма и индивидуализма, внедрение неестественного образа жизни и замена естественной среды обитания искусственной.

6. Как следствие, **наблюдается деградация личности, может произойти вырождение и вымирание человечества.**

И причиной этого, на наш взгляд, является **искажённое представление о структуре потребностей**, в определении которой на нынешнем уровне понимания преобладает ориентация на биологические и материальные потребности. В то время как доктор медицинских наук **И.А. Гундарев** убедительно показал, что качество жизни человека на 80 % зависит от психического состояния и лишь на 20% - от условий бытия. Поэтому ограничение смысла жизни лишь погоней за материальными благами ведёт человечество к смерти. Но для изменения приоритетов нужна коренная смена не только системы образования, но и общественного строя.

7. Во многом ответственна за эту ситуацию **власть и сложившаяся система управления.** Хотя повышается сложность управленческих задач, почти отсутствуют модели управления, адекватные сложности существующих проблем, организации социальных и природных систем. Такие модели есть, но при узурпации власти немногими, при стремлении свести управление к силовым и регрессивным, упрощённым формам и методам, они не могут быть внедрены в жизнь. Из-за роста общего страха и растущих угроз безопасности возникает тяга к «сильной руке», жёсткой власти и создаются предпосылки диктатуры, прежде всего, националистической, которая призвана противостоять финансовой диктатуре империалистической глобализации.

Как следствие, неизбежен рост психических и информационных перегрузок людей, принимающих решения, повышение уровня непредсказуемости решений и роли малых воздействий в сложных системах.

Всё это повышает значимость адекватного управленческого труда в элитных структурах, при стремлении большинства людей вообще устраниваться от власти и ответственности. Поэтому происходит сужение спектра альтернативных решений, которые всё чаще принимаются в интересах малокомпетентного и агрессивного меньшинства.

Всё это, как мне кажется, формирует массовое недоверие к власти, хотя сопротивление несправедливому «мировому порядку» носит, в основном пассивный характер.

В зависимости от степени и стиля (методологии) решения основных проблем Россию и мир в целом может ждать тот или иной сценарий развития мировых и российских событий. Мне по-прежнему видятся следующие основные сценарии:

1. «Катастрофа». - Общепланетарная катастрофа и хаос в результате ядерной войны, серии техногенных катастроф и стихийных бедствий, которые распространятся и на территорию России.

2. «Борьба миров». - Столкновение цивилизаций и общественно-экономических систем, в которое может быть вовлечена Россия, в форме глобальной войны, либо серия изнурительных войн и «разборок».

3. «Железная пята». - Совмещение мирового тоталитаризма, всевластия ТНК, роскошной жизни «золотого миллиарда» с «гетто» для большинства. (Для России это означает медленное вымирание нашего народа с заселением территории страны другими народами: сценарий **«Подогрев лягушки»**, то есть незаметное и медленное исчезновение).

4. «Всеобщая игра XXI века». - Облегчённый и «просвещённый» вариант сценария «Железная пята», гибкое управление многими конфликтными ситуациями на планете при «виртуализации» жизни общества и при сохранении нынешней паразитической финансово-кредитной системы, империалистического характера глобализации. (Для России этот сценарий может означать **«Протекторат»** при **«Правительстве соглашателей»**).

5. «Полицентрический («многополюсный») мир». - Сценарий установления дипломатическим путём (то есть при минимизации силового давления) динамического баланса интересов стран разного уровня развития. (Для России это может воплотиться в форме сценариев: **«Национал-капитализм с человеческим лицом»**, **«Косметический ремонт»**, **«Коалиционное правительство народного доверия»**. При этом Россия войдёт в качестве сознательного партнёра в ряд международных и региональных союзов государств, международных организаций).

6. «Устойчивое развитие», которое предполагает нормирование и частичное обобществление потребления, планирование производства и потребления, а также - согласование потребностей и возможностей, способностей, как отдельных людей, так и частей социума, отдельных стран с учётом возможностей биосферы Земли. (России может быть отведена одна из ведущих ролей в геополитике, будут востребованы научно-технические достижения России на разных этапах развития страны.)

7. «Прорыв», при котором Россия возьмёт на себя роль мирового системообразующего и духовного лидера, координатора в формировании образа будущего на пути смены парадигмы управления природой и обществом, всей жизнедеятельности человечества. В основе новой парадигмы - возвышение потребностей, выстраивание общественных отношений на принципах сотрудничества и соразвития. Это потребует мобилизации всех сил, накопленных возможностей и знаний. Герои, подвижники и пассионарии выйдут на первый план.

В современном мире можно фиксировать заметную девальвацию основных идеологий и тоталитарных представлений об устройстве мироздания, то есть **наблюдаются проблески понимания «сложного и вечного мироустройства», необходимости согласования различных представлений о мире**. Почти все крупные политические лидеры понимают неизбежность отказа от идеи мирового господства и стремления к лидерству

любым путём. Например, бывший премьер-министр Японии **Ясухиро Накасоне** в книге «После «холодной войны», делает важный вывод **об исчерпании как «однополярной»** (с мировым главенством одной державы), **так и «биполярной» модели мира**. Он отмечает, что неизбежность *«мира посредством сотрудничества»* сдерживается не только «силовыми играми», соперничеством и противоречием экономических моделей, но и отсутствием «многомерного мышления».

Методолог **О.С. Анисимов** в работе «Стратегический проект цивилизационного обновления и развития России: первые шаги (версия СЭВ и ММПК)» (М.: 2016) отмечает, что проектировщик обновления должен задаваться такими вопросами:

- *«из какого состояния нужно осуществлять «выход», находя в нём «отрицательные» характеристики наряду с «положительными», к какому состоянию следует прийти, в котором «отрицательные» характеристики перестали бы проявляться и какими «внешними» и «внутренними» факторами обеспечивается переход к будущему, «желаемому» состоянию;*

- *в чём состоит «качественный», т.е. «развивающий» переход, содержание «первого» и «второго» диалектического отрицания».*

Поскольку проектно рассматривается «страна», необходимо также определить: *«что такое «страна» вообще; каков «тип страны»; в каком состоянии находится «этот» тип страны, т.е. России».*

Лидер КПРФ **Г.А. Зюганов** убеждён, что человечество может развиваться дальше только как целое, так как иначе оно не справится со своими глобальными (прежде всего экологическими) проблемами. На этом пути неизбежно возникнет и новая общепланетарная система управления. Но, продвигаясь неуклонно ко всё более тесному и всестороннему единству, нашему государству, как структурному подразделению единого человечества, необходима научно обоснованная стратегия возрождения как единой нации, готовой к нелёгкой борьбе и миссии по определению главного вектора человеческого развития. **Ведь великие идеи, как правило, возникают как ответы на великие вызовы**, к числу которых Зюганов относит и вызов глобализации по-американски. Назрел качественный перелом в развитии человеческой цивилизации и выбор дальнейшей альтернативы развития: либо новая форма человеконенавистничества – «либеральный фашизм» с райским островом для «золотого миллиарда» и «гетто» для всех остальных, либо народы мира перестроят свою жизнь на справедливой основе с разумным управлением своим развитием, что возможно только в рамках **социалистической и коммунистической альтернативы**. Краеугольными камнями нового мировоззрения и экологического социализма должны стать - **социально-экономическое учение К. Маркса и учение В.И. Вернадского об организованности биосферы, являющейся продуктом сложного превращения энергетических и информационных потоков живым веществом, и переход её в ноосферу**. В то время как учение Маркса основано на

предположении неограниченного экономического роста, так как в эпоху создания учения не стоял вопрос о допустимом пределе антропогенного воздействия, учение Вернадского раскрывает механизмы взаимодействия природы и общества. Современная наука глобалистика развивает учение Вернадского, вводя в него количественные критерии.

6.2. Хаос и порядок. «Логика ума» и «логика жизни»

«Тайна бытия для нас в абсолютной необъяснимости этого «есть» - в необъяснимости, почему всё, что есть, всё-таки есть»

С.А.Жигалкин

*«Если кто сетку из чисел
Набросил на мир,
Разве он ум нас возвысил?
Нет, стал наш ум ещё более сир!»*
В. Хлебников

«Место понимания занято борьбой интересов»
Спартак Никаноров

В России и в современном мире в целом у многих людей возникает ощущение хаоса, создаваемого перечнем нерешённых проблем в сочетании с кажущимся многообразием возможностей. Наличие возможностей и уже привычных достижений цивилизации, казалось, должны были сформировать в сознании большинства людей удовлетворённость и даже ощущение счастья, наметить перспективу, но почему-то этого не происходит повсеместно. Автор в своих работах неоднократно отмечала, что не существует одномерной связи ощущения счастья, благополучия и, тем более, смысла жизни, с теми или иными жизненными благами или проявлениями жизни. Тем более, не закреплено благополучие лишь за материальными факторами. Хорошо известно, что граждане некоторых бедных стран чувствуют себя зачастую счастливее жителей богатых государств, что отмечается многочисленными социальными исследованиями.

Приходится признать, что удовлетворённость жизнью определяется не только культурной традицией, преобладающим мировоззрением жителей той или иной страны, но и индивидуальным уровнем жизненных притязаний, ожиданий, уровнем развития сознания и этапом жизни. Цивилизованный человек склонен постоянно сравнивать свой жизненный уровень с уровнем других людей, да и переполнен он множеством иногда даже несовместимых желаний и потребностей, которые создаются СМИ и стереотипами воспитания. На этом фоне у некоторых граждан России возникает ностальгия по «сильной власти», которая сможет навести в стране порядок жесткой рукой. На примере Европы мы видим, к чему может вести так называемая демократия и неограниченная терпимость. **Вызревает понимание, что**

психологические и социальные процессы нуждаются в управлении, то есть регуляции, то есть пространство жизнедеятельности должно быть структурировано.

Тем не менее, нельзя отождествлять порядок с единообразием и абсолютной согласованностью мыслей и действий, так как жизнь, в том числе и общественная, всегда существовала за счёт разнообразия её и видов, отдельных особей и сложного, многомерного их взаимодействия в Едином Пространстве Жизни (ЕПЖ).

Для примера приведём некоторые данные **о взглядах на жизнь**, полученные в результате опросов студентов различных типов университетов и курсов в России, Белоруссии, Украины, Армении (А.А. Овсянников, статья «Новое поколение: долгая дорога в поисках новых идеалов и смыслов жизни», журнал «Социологическая наука и социальная практика», № 1, 2015 г.). Молодое поколение россиян и граждан стран СНГ отличается от старого в своих оценках жизни. *«Прямолинейность утопического сознания коммунистической идеологии, искусственные миры оптимистического и детерминированного будущего вдруг исчезли».* Взгляд на жизнь как на *«борьбу за существование»* разделяет 21% (в 1991 было 39%); как на тяжкий труд, боль и страдание – 18% (в 1991 было 30%). *«Жизнь – это грязная зловонная яма, полная преступлений и позора»* - считает 8% (было 14%). 64% (против 56 % в 1991 году) убеждены: *«жизнь – это праздник, нужно взять от неё всё, что можно».* Для 7% (раньше 15%) *«жизнь – это скука и тоска обыденности».* Для большинства (70% и 64% в 1991 году) *«жизнь полна тайн и ярких впечатлений...».* Большинство (62%) убеждены, что лишь личная ответственность, а не политика, определяет личную судьбу и судьбу страны; намечен тренд: *«отход от гуманистической модели самооценности человека и принятие модели ценности деятельного и энергичного человека»*, наметилась явная *«актуализация гедонистических тенденций»* (до 70%). *«Образ современного студента вполне конкретен. Это достижение материального благополучия, личного успеха, карьеры и богатства. Они мечтают о жизни, наполненной удовольствиями, без стеснения моральными нормами».* Более того, *«по сути, молодые люди давно живут без Бога, и ресурсов их приобщения к религиозным ценностям на данный момент практически нет».* Труд обрёл свойства *«социального обременения, обузы и жёсткой необходимости».* Даже наука привлекательна лишь для 5% студентов. Возрос нигилизм и скептицизм: *«каждый третий из молодых людей убеждён, что его поколение – это поколение лишних людей, не имеющих никаких идеалов».* Всё это несёт в себе угрозу социальной анемии, потери солидарности, **нынешняя молодёжь деидеологизирована.** Но любовь они по-прежнему представляют как реальную силу, правящую миром. Таким образом, **оценка жизни в целом людьми даже одного поколения никогда не бывает одинаковой.** Но реальное разнообразие взглядов, «моделей мира» и, тем более, действий и образа жизни по душе не всем. Поэтому всегда были и будут возникать концепции, логические и

образные представления о мире и структуры, которые их основатели готовы претворять в жизнь, предлагать и даже навязывать другим в качестве единственной панацеи. Речь идёт, прежде всего, об идеологии. Но и без структуризации ЕПЖ – будь то рефлексия собственного поведения и анализ его мотивов или иерархия органов власти и управления страной, обойтись невозможно. В той или иной степени та или иная структуризация организует внутреннее и внешнее жизненное пространство (ЕПЖ), противостоят хаосу.

Уроженец г. Баку (родился 4 февраля 1921 года) **Лютфи Заде** создал теорию «Нечётких множеств», которая была принята официальным математическим сообществом в дополнение к представлению о «чётких множествах». То есть, если речь идёт об отношении того или иного человека к категории людей с ростом 170 сантиметров, то множество будет чётким, так как критерий отнесения объекта к множеству определённый и чёткий. Если речь идёт об отношении, например, той или иной женщины к категории красавиц, то, оказывается, возможные ответы будут распределяться с той или иной вероятностью. И подобное множество будет нечётким. Лютфи Заде была создана логика, при которой на один вопрос может быть дано много, даже бесконечное количество ответов, а не только ответы типа «да» и «нет» (статья «Чёткая судьба», журнал «Баку», декабрь 2015).

А что говорит нам **о хаосе и порядке** наука в лице **синергетики**, междисциплинарной науки, развивающейся на стыке философии, физики, химии, биологии? Английский учёный Эткинс в книге «Порядок и беспорядок в природе» так выразил, по сути, проявление **закона сохранения энергии и второго начала термодинамики**, связанное «с неизбежными потерями энергии в процессе преобразования неупорядоченного движения в упорядоченное, происходит ли то в тепловом двигателе, химической реакции или в живом организме»: *«Как известно, в открытых системах возможно возникновение локальной структуры из хаоса, что неизбежно компенсируется повышением энтропии где-либо в другой области окружающей среды»*, поэтому пресловутая теория «тепловой смерти Вселенной», неуклонной деградации её энергии, по-видимому, не верна. Тем более что **хаос или энтропия (как и порядок, нэгэнтропия) – это всегда некая условность, относительность, связанная с точкой зрения (я называю это «мишенью наблюдателя»)** на тот или иной процесс или объект. Как отмечено в книге В.Г. Буданова «Методология синергетики в постнеклассической науке и в образовании», «хаос, образно говоря, повсеместно присутствует, ...он наблюдаем (видим) лишь под углом определённой перспективы». Более того, имеет смысл говорить о «творческой, созидательной роли хаоса как генераторе новой информации».

Отмечу, что, например, оцениваемый, как крайний хаос или беспорядок, «порядок» в квартире, делах или в чувствах того или иного человека, всегда сопровождается свехупорядоченностью, заикленностью до «точки» в том или ином жизненном аспекте. Психиатр Антон Кемпинский отмечал у людей, страдающих депрессией, «сужение до точки» жизненного

пространства – так душевный хаос психически больного человека выражается через высокую степень организованности, сжатости его жизненного пространства. На психическом и ментальном уровне хаос, во многом, это безразличие, равнодушие ко всему, состояние, когда «всё равно». Но ко всему ли? Ищите точку зацикленности!

Синергетика занимается поиском *«ритмических космо-земных корреляций в самых различных проявлениях на планете»* - утверждает В.Г. Буданов в сборнике *«Синергетическая парадигма»* (М.: Прогресс-Традиция, 2003). Некоторые определяют её как *«науку о становлении бытия»*. В.Г.Буданов выделил семь основных принципов синергетики: *«Два принципа Бытия: 1) гомеостатичность и 2) иерархичность»*. Они характерны для фазы стабильного функционирования. *«Пять принципов Становления: 3) нелинейность, 4) неустойчивость, 5) незамкнутость...; 6) динамическая иерархичность, ... 7) наблюдаемость...»*.

Об *«относительности хаоса»*, его роли *«переключателя режимов в мире»* и условия самоорганизации, как *«балансировании на краю хаоса»* рассуждает Е.Н. Князева в том же сборнике *«Синергетическая парадигма»*. Ведь *«нарушение целостности культуры»*, как и *«нестабильность в социокультурных процессах»* (статья О.Н. Астафьевой), рост неопределённости, как и необходимость *«второго рождения»* (то есть жизненной трансформации) (публикация Л.А. Колесовой) порождают многочисленные стрессы и неврозы на индивидуальном уровне и ведут к росту всевозможных акций протеста. Всё это требует модели управления, основанной не только на тоталитарных, одномерных схемах или жёстких иерархических подходах и бинарных предпочтениях, а многомерной и индивидуальной оценки и последующей сложной программы действий.

Тем не менее, *«в сложных системах, где отдельные виды растений, животных и индивиды вступают между собой в многочисленные и разнообразные взаимодействия, связь между различными частями системы не может не быть достаточно эффективной, между устойчивостью, обеспечиваемой связью, и неустойчивостью из-за флуктуаций имеется конкуренция. От исхода этой конкуренции зависит порог устойчивости»*, - отмечается в работе *«Порядок из хаоса»* И. Пригожина и И. Стенгерс. **То есть устойчивость системы («структурная устойчивость») – это всегда баланс противоположностей.** Перестройка сложной системы на новый режим функционирования связана с вмешательством того или иного фактора, предсказать полностью воздействие которого на систему в целом невозможно. Так происходит, например, в обществе при внедрении тех или иных новаций, то есть *«мы приучены мыслить в терминах линейной причинности, но теперь нуждаемся в новых «средствах мышления»*. Поэтому **парадигма оптимизации** при управлении сложными объектами может давать непредсказуемые сбои. Грегори Бейтсон в *«Шаги в направлении экологии разума»* отмечает: *«человек совершает ошибку целенаправленного мышления и пренебрегает системной природой того*

мира, с которым ему приходится иметь дело. Психологи называют этот феномен «проекцией». В конце концов, человек действовал в соответствии с тем, что имело для него здравый смысл, а теперь обнаруживает себя среди хаоса. ...Он по-прежнему не видит себя частью той системы, в которой существует хаос, и обвиняет либо остальную систему, либо себя». Таким образом, цель или жёсткий здравый смысл, «логика ума», «модель мира» вступают в противоречие с «логикой жизни», то есть «системностью», многомерностью мироздания, реальности.

В приложении 2 автор приводит свою, весьма несовершенную матрицу «Хаос». Приводим лишь одну её позицию, с перечислением наиболее известных и типичных определений, аналогий «хаоса»:

- беспорядок, разруха;
- бездна, смерть, небытие;
- тьма, отсутствие света;
- зло, злые силы и существа иного мира;
- первоначальный состав, единое начало мироздания;
- иррациональное, неконтролируемое;
- энтропия, неопределённость.

В основе оценок происходящего и организации нашей жизни всегда лежит стиль нашего мышления, «логика ума». Если мы задумаемся о причинах явного упрощения действительности, то обнаружим их немало, большинство которых заключается в природе человека. Так, например, однозначность многих решений, стереотипность мышления связана с необходимостью концентрации энергии на чём-то, а «назначение», например, врага или виноватого за происходящее на свете (будь то дьявол, власти, люди другой национальности или собственный супруг) помогает эту энергию «канализировать» в одном направлении. Ведь жизненной энергии на всё не хватает. Любые жизненные контакты требуют энергии и сил, как и реальное единство, любое объединение людей, которое, к тому же достижимо лишь по некоторым параметрам и то не навсегда.

Но «Витязь на распутье» с его альтернативностью, избирательностью и отсутствием абсолютного выигрыша, словно подсказывает нам, что надо избавляться от тоталитарного подхода, предвзятости, стереотипности выбора и исследовать преимущества и недостатки любой программы действий. И понимать, каковы критерии выбора и тех или иных программ, включая выбор спутника жизни и политического лидера. Это: сила, мощь, воля или знания, опыт? Но почему природа устроена так, что у человека может быть много силы, энергии, но мало ума и нравственности? Жажда жизни может сочетаться с её относительной бесполезностью и даже порочностью, а отсутствие желания жить - с большим умом и высокой организованностью. Красоты много, а благородства мало – так тоже бывает. Здоровья нет, а курить и жить хочется! Всё у человека есть, а жить не интересно и не хочется...

Мы знаем массу примеров, когда приверженцы тех или иных идеологий, религий отступали от их принципов и постулатов ради решения тех или иных реальных, насущных социальных задач или даже ради сохранения самой власти. И они при этом выигрывали. В то же время, есть масса случаев, когда те, кто был верен своим принципам до конца, не только теряли авторитет в массах, но и расставались с жизнью. То есть **«логика жизни» всегда по-разному взаимодействует с «логикой ума»**. Приведём лишь несколько примеров из истории об их взаимодействии.

Историки знают, что французского короля Генриха 1У упрекали в беспринципности. Он, католик, принявший протестантство, и благодаря усилиям королевы переживший резню Варфоломеевской ночи, снова принимает католицизм в соборе Шартра со словами: *«Париж стоит мессы»*, так как после неудачной осады Парижа, не принявшего протестантство, решил отступить и не проявлять жестокость к своим подданным. Приняв католичество, он вернулся в Париж законным королём.

Хочу привести пример «одномерной», «тоталитарной» логики банкира, революционера и политика Жака Лафита (статья Анны Коппола «Судьба олигарха», журнал «Компания», № 9 от 11.03.2013), которая не оправдала себя из-за «логики жизни». *«Без преувеличения можно сказать, что Июльская революция во Франции была совершена именно на его деньги, которых у Лаффита к тому времени насчитывалось 40 млн. франков»*. Эта революция в июле 1830 года привела к свержению Карла X и возведению на престол Луи-Филиппа, герцога Орлеанского. Предполагается, что Лаффит сказал по этому поводу: *«Теперь Францией будут править банкиры»*. Но его ждало разочарование: в новом правительстве он сначала был «министром без портфеля», через два месяца ему предложили сформировать весь кабинет министров, хотя он хотел быть министром финансов. Фактически это послужило началом краха его репутации. Далее Лаффит колебался между противоположными политическими силами, вынужден был даже отступить от либеральных идей, отстаиваемых ранее. В результате, большинство его решений разочаровали и тех, и других. *«Закончилось же всё тем, - пишет А. Коппола, - что в марте того же года Луи-Филипп заменил его на посту премьера страны консерватором Казимиром Перье. Банкир был эмоционально разбит и публично просил «у Бога прощения за свою роль в возведении этого человека на трон»*. Без политической поддержки короля, в которого Лаффит инвестировал в своё время огромные средства, капиталы его быстро испарились. Это пример того, что абсолютизация как экономики (сведённой к тому же к финансам), как и политики, не соответствует «логике жизни».

Приведу примеры из отечественной истории, свидетельствующие о том, что **любые теории, концепции и идеологии, отражающие «логику ума» их создателей и последователей, дают сбой под давлением обстоятельств, то есть «логики жизни»**. Описывая предреволюционную ситуацию в 1917 г. Г.П. Аксенов в работе «В.И. Вернадский», отмечает *«вялость и*

неэнергичность» лидеров демократов, которые не смогли ограничить монархию. В 1905 году **они знали, что надо делать**, но *«пережили своё время»*: *«Так и тянулся семнадцатый год, как под гипнозом, - под знаком вялости одних и исключительной, прямо-таки бесовской энергии других, в конце концов, вытеснивших первых. Демократы видели опасность исключительно ясно, видели, как большевики разжигали самые тёмные инстинкты народа под лозунгами «углубления революции».* И хотя директор ИРИ РАН Юрий Петров (статья в газете «Культура», 6-12 октября 2017) убеждён, что *«любая революция снизу – это главным образом вина правительства»*, а *«перехват управления страной в 1917-1918 годах можно назвать, скорее торжеством вооружённой охлократии»* («охлократия» - господство толпы), и отмечает, что *«даже Карл Маркс называл переворот самым жестоким и варварским способом разрешения социальных проблем»*, **избежать крайностей, скачков в развитии общества, как и точек разрыва между объектами, невозможно.** Смешно предлагать революционерам: прежде чем осуществлять переворот, определите, хватит ли у вас сил на планируемые преобразования, и куда эти преобразования приведут. Ведь эмоции и инстинкты, стихийные реакции почти всегда опережают здравый смысл и расчёт, а **в обществе нередко действуют одни, а размышляют и анализируют действия другие.** Поэтому и революцию, как правило, совершают одни; её воздействию (как благому, так и жестокому) подвергаются другие; порядок в стране наводят третьи; самые разные оценки дают потом многие. Ю. Петров отмечает, что в Европе некоторые считают Октябрь 1917-го года *«точкой цивилизационного скачка человечества»*, не говоря уж о достижении поголовной грамотности советских людей и распаде колониальных владений империй.

Н.А. Бердяев в работе «Истоки и смысл русского коммунизма» наиболее чётко выразил **иррациональный характер**, не поддающийся окончательному осмыслению, **русской революции**. Он обосновывает это путём анализа противоречивого и многомерного характера и духовного склада русского человека: целостность восприятия мира, духовность уживаются в нём с невозможностью примириться с действительностью, максимализмом её отрицания вплоть до богоборчества, атеизма, ниспровержения любых авторитетов и власти, нигилизма. *«Нигилистические основы»* Н.А. Бердяев отмечает и в натуре Ленина. *«Нигилизм есть негатив русской апокалиптичности. Он есть восстание против неправды истории, против лжи цивилизации, требование, чтобы история кончилась и началась совершенно новая, вне-историческая или сверх-историческая жизнь».* Нигилистически настроенные люди не столько бывают устремлены к будущему, что предполагает Бердяев, сколь не имеют никаких надежд для себя лично как в земной, так и вечной жизни. Это их превращает в устойчивых **бойцов с любой реальной властью и жизнеустройством**, вплоть до крайней аскезы и анархизма, что делает их противниками как буржуазного, утилитарного, так и любого рационального мироустройства.

При этом, как отмечает философ, *«деятели революции сознательно могут исповедовать самые рационалистические теории и во имя их делать революцию, но революция всегда является симптомом нарастания иррациональных сил»*. «Ленин, - считает Бердяев, - был крайним рационалистом, он верил в возможность окончательной рационализации социальной жизни. Но он же был человеком судьбы, рока, то есть иррационального в истории. Революция есть судьба и рок». *«Революция подобна смерти, она есть прохождение через смерть, которая есть неизбежное следствие греха»*.

Тем не менее, после революции жизнь должна продолжаться, то есть включать в себя и рациональные аспекты. Многомерная рациональность революции, широкий спектр её требований, свобода мнений тех, кто её осуществлял, создаёт впечатление хаоса, абсурда. И это разнообразие неизбежно должно быть обуздано диктатурой, в основе которой должна лежать какая-то одна главная идея, идеология, рациональная цель. В 1917 году такой идеологией был марксизм, теория классовой борьбы, диктатура пролетариата, которая стала **не столько реальной властью пролетариата, сколько властью правящей партии**. Но поскольку, как отметил Бердяев, *«озлобленность была сильнее великодушия»*, а *«крестьяне были готовы мстить за своих дедов и прадедов»*, даже после революции ортодоксальный марксизм и власть партии утверждалась во многом за счёт насилия и внедрения в умы соответствующего мирозерцания. При этом над экономической доминантой главенствовала доминанта политическая, а вера в будущее и коллективный разум превалировала над настоящим и человеческим. (Отмечу, что психологическая доминанта вообще в то время не учитывалась). **Выстроить жизнеспособный баланс между различными противоположностями, как и приблизиться к пониманию «логики жизни», – задача для политиков нашего времени как в России, так и во всём мире.**

А.И. Косарев в работе «Российская революция в мировом революционном процессе» (М.: Юриспруденция, 2017) рассматривает революцию как средство самообновления жизни путём смены форм общественного бытия и возвышения на следующую ступень развития. При этом он отмечает, *«что высшее не всегда лучшее»*, так как *«высшее способно паразитировать, угнетать, подавлять живое, ускоренно ведёт к исходу»* и *«лишь первый шаг свободен, но мы рабы второго»*. (На мой взгляд, оценки «высшее-низшее», как и «плохое-хорошее», - принадлежат исключительно человеческому уму). Оценка революции в историческом контексте невольно *«искажается приверженностью той или иной концепции»*. А.И. Косарев выделяет **V1 этапов революции**: I. Предварительный этап, на котором происходит накопление социального напряжения, когда делаются *«попытки мирного перехода к новому строю»*; II. Взрыв старой системы, который одними воспринимается как катастрофа, а перед другими открывает перспективу *«безграничных возможностей»*. Этот этап сопровождается

«всплеском требований немедленных преобразований», что невольно подводит к III-му этапу революционной диктатуры. В России, например, для этого этапа характерны: порыв пролетарских масс и марксистская теория классовой борьбы, идея мировой революции и *«нереалистическая цель установления единообразной социальной справедливости во всём мире»*. На этом этапе *«побеждает радикализм преобразований, наступает время войны и террора»*; IV-й этап революции в России был отмечен военной диктатурой. На этом этапе революция доходит до своего верхнего предела. В России при этом *«противостоять коммунистической религиозности было почти невозможно»*, первостепенное внимание отводилось *«утверждению морально-политического единства народа»*. Насилие становится *«повивальной бабкой»* нового. Экспансия коммунистической идеологии осуществлялась уже не в рамках идеи мировой революции, а путём *«создания широкого антиимпериалистического движения и создания социалистического лагеря государств»*. V-й этап революции можно считать этапом отступлений и движений вспять. В России на этом этапе *«здоровые преобразования были прерваны сначала застоём, затем поражением в холодной войне, перестройкой и разрушением СССР»*, восстановлением буржуазного строя не в лучшем варианте. VI-й этап – это *«плавное восходящее движение»*, для которого характерно широкое использование компромиссов. Ему свойственно совмещение многих противоречий и противоположностей (например, стремление народов к самоопределению, отстаивание суверенитета и глобализация; раскрепощение личности и сохранение коллективистских, соборных начал; *«свободы и стабильности в справедливости»*; *«сохранения и развития»* и т.п.). *«Революционный процесс на завершающей стадии плавного восходящей линии развития переходит к цивилизационному традиционализму, что знаменует также и отход от абсолютизации идеи прогресса»*. Для этого этапа, полагает А.И. Косарев, характерно *«не идиллистическое примирение, но противоборство и соподчинение противостоящих сил»*.

А.И. Косарев отмечает: *«Истина не сводится к манихейскому чёрно-белому видению мира и революций. Не нарушая целостности знания, они предполагают наличие всей палитры красок, окрашивающих наблюдаемое»*. Тем более что *«абсолют насилия и свободы разрушителен»*. *«Путь к лучшему во многом зависит от чувства реальности и нахождения меры, от нашей способности правильно осознать своё время и себя в нём, от воли к преодолению своих слабостей и решимости дать ответ на вызов времени»*.

Логика уму и логика жизни часто не совпадают, как не совпадают, например, смысл и значение слов. По большому счёту правда, истина, либо не нужны, либо не доступны обычному человеку, хотя многие говорят, что стремятся к ним. Нельзя не согласиться во многом и с позицией **«антисоветчика»**, русского эмигранта-монархиста **Ивана Лукьяновича Солоневича**, который в труде *«Народная монархия»* подверг критике во многом теоретический характер основных национальных идей и

идеологических конструкций, которые столетия задавали вектор социального развития России и других страна мира. На мой взгляд, он убедительно показал отличие «логики ума», выражением которой является любое литературное произведение или философская теория, и «логики жизни», которая присуща самым простым людям, так как у них всегда есть пусть маленькое, но дело. Анализируя историческое развитие России, а также ошибочное представление о России и её людях наиболее известных её «завоевателей», включая Гитлера, он отмечает, что все они **полагались на своё понимание русских людей, почерпнутое из русской литературы.** *«Дело, в частности, заключается в том, что всякая литература, в особенности большая литература, всегда является кривым зеркалом жизни. Её интересует конфликт и только конфликт». Кроме того, «большая литература есть всегда литература обличительная. Именно поэтому благонамеренной литературы нет и быть не может...».* Но реальная жизнь, особенно жизнь простых людей, как и *«творчество жизни»*, отличается от литературы. *«Психология русского народа была подана всему читающему миру сквозь призму дворянской литературы и дворянского мироощущения».* *«Русская литература была великолепным отражением великого барского безделья. Русский же мужик, при всех его прочих недостатках был и остался деловым человеком... Дело русского человека – дело маленькое, иногда и нищее. Но это есть **дело**. Оно требует знания людей и вещей, коров и климата, оно требует самостоятельных решений и оно не допускает применения никаких дедуктивных методов, никакой **философии**».* Наверное, справедливо замечание Солоневича о том, что *«можно выпустить на литературный рынок **любую** теорию – анархическую или порнографическую, утопическую или вовсе сумасшедшую... Но нельзя выпустить на рынок автомобиль, который окажется неудачей: фирма будет разорена. Философско-политическая статистика может врать, сколько ей угодно, и врёт, сколько ей угодно. Но страховое общество врать не может – ибо это означает разорение, - оно должно иметь **настоящую** статистику».* Именно поэтому, как отмечает Солоневич, когда-то министр Николая Первого, граф Уваров, говорил историку Погодину: *«Наши революционеры произойдут не из низшего сословия, они будут в красных и голубых лентах».* Простой же русский народ оставался всегда сильным народом, как с физической, так и с психической, умственной точки зрения. И выбор того или иного дела конкретным человеком осуществляется на основании конкретного проявления воли к жизни, формы влияния. А любая теория и философия, включая оценки критикуемого Солоневичем Бердяева, есть обман, как и любая литература, поэтому, Запад, знание которого основано на знании России, понимании русского человека и, прежде всего, простого мужика, посредством исключительно русской литературы, не сумел и не сможет завоевать Россию. И именно поэтому все утопические идеи – и анархическая, и социалистическая, авторы которых обещали народу, что при них обязательно будет хорошо, на практике показали свою несостоятельность.

Но, отстаивая жизнеспособность монархии, как наиболее присущего русскому человеку реального жизнестроя, И.Л. Солоневич впадает в то же «теоретизирование», как и другие, возводя монархию в ранг абсолюта, отождествляя её с реальностью. Тем не менее, трудно не согласиться с И.Л. Солоневичем, что именно сложная идентичность русского человека сформировала такое неизбежное в этих условиях качество, как **уживчивость**, склонность к образующей государство деятельности, имперскому мышлению. В России отсутствовали войны за сепаратизм, они велись за централизм и национальное единство.

На мой взгляд, доказательством значимости психотипа того или иного народа при выстраивании того или иного общественного жизнестроя по тем или иным рациональным «лекалам», как и безуспешность теоретических конструкций, не основанных на реальной жизни, является рассказ И.Л. Солоневича о попытке Советской власти «одомашнить» кочевой цыганский народ. Созданный для этой цели Центральный Совет Цыганского Национального Меньшинства, расположившийся в бывшем ресторане «Яр», вскоре вернул это заведение в прежнее состояние, и *«при первых же лучах весеннего солнца Центральный Совет Цыганского Национального Меньшинства в одну единственную ночь стройно и организованно распродал весь свой дворец и скрылся в неизвестном направлении. Были сорваны портреты со стен и кожа с кресел, сперты буфетные часы и брошены на произвол судьбы сочинения Маркса-Ленина-Сталина и культурно-просветительная литература, распроданы пишущие машинки и арифмометры. Личный и ответственный состав исчез совершенно бесследно: растворился в каком-то таборе и пошёл кочевать, воровать и гадать по всем республикам СССР. Ни автомобилями, ни портфелями не соблазнился никто. Даже и ОГПУ махнуло рукой: где их теперь поймаешь? Да и какой смысл?»*. «Вот это и есть – цыганская доминанта, определяющая черта национального характера, по-видимому, неистребимая даже и веками», - подводит черту Солоневич. И почти такую же черту в форме всякого посредничества, отмечает он, демонстрирует и еврейский народ. Таким образом, не только **уживчивость**, но и *«организация единства во имя общего блага»*, а не западноевропейский феодальный принцип навязывать свою волю остальным по праву сильного, - главная доминанта русского человека. Там где она подвергалась перестройке на западноевропейский лад, включая советский период с его *«догнать и перегнать»*, или современный период, построенный на накопительстве, «имперская» российская стройка была успешной. Но надо отметить, что принцип доминантности при анализе психотипа того или иного народа отдаёт всё же «логикой ума», так как **в сложные исторические моменты максимально проявляется «смешанная идентичность» любого народа**. А русский народ, как мне представляется, обладает повышенным разнообразием состава психотипа. Подробнее рассмотрим этот вопрос в разделе 6.3.

Применительно к истории России подтверждений нелинейности и противоречивости «логики жизни» и успешности политической деятельности на основе нарушения «логики ума» можно найти множество. С.Ю. Рыбас в биографии «Сталин» не без оснований утверждает: *«Россия никогда не была единой. В ней существовало, по крайней мере, три России: одна воевала с внешними врагами и административировала, вторая кормила государство; третья постоянно уходила из-под нестерпимого давления власти и бунтовала. В культурном и даже религиозном плане это тоже были разные общности...»* (европеизированное петербургское общество; наследники простонорадной Руси, как приверженцы канонического православия, так и магического православия).

Политика В.И. Ленина и И.В. Сталина, если их тщательно проанализировать, содержит массу примеров гибкого (не линейного, не прямолинейного) управления страной и народом в самых сложных жизненных обстоятельствах. Продразвёрстка и военный коммунизм сменяется нэпом, чтобы потом перейти к политике ускоренной индустриализации и коллективизации на селе. Идея мировой революции заменяется идеей победы социализма в одной стране, а убеждённые большевики-революционеры во власти заменяются прагматичными государственниками. Торговое сотрудничество с фашистской Германией обрывается кровавой войной и договором с союзниками, чтобы, затем, перейти к политике «холодной войны» и «железного занавеса» по отношению к Западу... **Подобных примеров нарушения «линейной логики» исторического процесса бесконечно много!**

На фоне всех геополитических событий, на мой взгляд, **значимой проблемой является проблема адекватного представления о реальности**, которое в ряде случаев становится запредельно виртуальным, далёким не только от повседневной жизни, но и действительности. Несмотря на рост интенсивности общения посредством Сети, люди вовсе не становятся ближе друг к другу и понятнее; по-прежнему, в соответствии с различием уровней сознания и моделей мира, они живут как бы в параллельных мирах. Люди (не только в России) по-разному оценивают базовые ценности общества, по-разному видят будущее.

В книге о личности и философии Фридриха Ницше «Метафизика вечного возвращения» С.А. Жигалкин пишет: *«Поскольку если нет бытия, нет и тайны бытия. Но бытие есть и, боле того, вечно есть. И вместе с ним вечно есть тайна бытия».*

Попытки осмыслить кризис на Украине с библейских позиций необходимости следовать Божьей воле предприняли украинские авторы книги «Библия как праксеологическая система жизнедеятельного бытия» (Белая Церковь, Институт праксеологии, 2014). Они связывают её с праксеологией, то есть с эффективной деятельностью; эти авторы сделали попытку проанализировать историю СССР и Украины в контексте развития

мира и выявить «нарушения» праксеологического принципа, наметить пути возврата к нему. Авторы видят выход в необходимости достижения *«более высокого уровня рациональности жизнедеятельности и миропономания»*.

Но, на мой взгляд, это во многом необходимое, но не достаточное условие, так как «рациональность рациональности – рознь». Разве не рационально стремление получить прибыли от любой деятельности, не вдаваясь в её суть (хотя, конечно, в этом случае можно считать слабостью разума отсутствие оценки нежелательных последствий любой деятельности); разве не рационален подход разработчиков системы миропорядка, основанного на процветании «золотого миллиарда» представителей человечества при упразднении (сокращении) большинства населения Земли? Эту идеологию мондиализма украинские авторы также критикуют, но противопоставляют ей лишь противоположную идеологию, основанную на: приоритете социальной справедливости, общинности, верности национальным и религиозным традициям. Таким образом, сторонники праксеологического подхода, заявляя, что новая идеология построения жизни не должна быть ни «левой», ни «правой», лишь заимствуют качества той и другой, догадавшись о необходимости её многоукладности и многомерности, то есть, по сути, осознав необходимость «спектрального подхода» при формировании осмысленного жизнестроя. Опять же нельзя однобоко сравнивать «рациональность» таких идей, как справедливость, общинность и эффективность.

Поскольку *«уровень неравенства между богатыми и бедными»* (название статьи в газете «СПР – Рабочая сила», № 1, 2016) продолжает тревожить многих, не утихают разговоры о **социальной справедливости**. *«Один процент самых богатых людей на земле имеет капитал, равный активам всего остального человечества. Такой вывод содержится в исследовании благотворительной организации Oxfam»*. (Среди самых богатых людей планеты россиян нет, но в нашей стране наблюдается самый высокий уровень имущественного неравенства: доходы 10% наиболее обеспеченных граждан России в 16 раз превышают доходы 10% наименее обеспеченных; в большинстве развитых стран этот разрыв составляет 5-7 раз). В 1% богатейших людей мира (62 богача) входят: Уоррен Баффет, экс-мэр Нью-Йорка Майкл Блумберг, индийский бизнесмен Дилип Шангви. 20% этих богатств имеют отношение к финансам и страхованию. Богатства 1% этих граждан планеты превышает 50% активов остального населения мира. Отмечено, что *«мировое благосостояние всё больше концентрируется в руках «маленькой богатой элиты»*. Но **представление о справедливости всегда зависело и зависит от модели мира**. *«Неограниченная свобода всех приводит к тому, что часть людей достигает своего благополучия за счёт самовольного ущемления интересов других людей»*, - пишет И.П. Шохов в книге «Правда о справедливости». Он и М.В. Костина («Жить по справедливости») проанализировали отношение к этому понятию на протяжении истории у разных народов и мыслителей. Справедливость И.П.

Шохов предлагает понимать как *«высший признак удовлетворённого существования»*, своего рода, идеал лучшей жизни. Основные подходы к обеспечению справедливости – **уравнительный и воздающий по заслугам**. Выделяется правовое регулирование и морально-нравственное (нормы морали и правила поведения заложены в природе человека; каждый отдаёт предпочтение тому, что есть для него **благо и вред**, поэтому справедливым может быть польза для другого и не причинение вреда). Инвалиды и немощные люди резонно полагают, что нуждаются в поддержке и помощи больше других. Облечённые властью и ресурсами люди не предполагают расставаться со своими преимуществами и хотят пользоваться благами и свободой выбора в большей мере, чем другие. Те, кто производит основные блага, справедливость понимают как признание их наибольшей значимости в обществе. Пётр Романов в работе *«Державный крест»* (М.: Палея, 1997 г.) трактует социальную справедливость как процесс обеспечения, прежде всего, тех слоёв населения, которые обеспечивают экономический рост и благополучие остальных, так как обеспечить всех одинаковыми благами невозможно. Творцы, создаваемые уникальные идеи и вещи, также претендуют на особую награду.

Уинстон Черчилль говорил, что у того, кто не был радикалом в своей молодости, нет сердца, а у тех, кто не стал консерватором позднее, нет ума. Но нормально развивающийся человек, общество, то есть развивающаяся система движется отчасти по типу маятника – из крайности в крайность, хотя отклоняться в ту и другую сторону можно лишь в определённых пределах. И эти пределы определяет окружающая жизнь и внутренний дискомфорт самой системы, то есть *«логика жизни»*. Но накал и избыток энергии, прежде всего, у молодёжи (конечно, далеко не у всей) иногда порождает самые причудливые способы её *«сброса»* и применения. Например, у современных молодых людей, помимо бунтов на Болотной площади, увлечений сетями и экстримом, рэп, рэпперы - неплохой приём концентрации агрессивной или избыточной энергии и направление её в *«никуда»*, превращение в бессмыслицу, хаос. Игра, виртуальная реальность и уход в иллюзорный мир, как и обесценивание любого смысла и даже жизни, нигилизм, порождены не только праздным воображением современного человека, освобождённого от необходимости в поте лица зарабатывать на жизнь. Большое разнообразие доступных средства жизнедеятельности, по-видимому, неизбежно подводит человечество к новому этапу своего существования, на котором оно само будет **формировать, конструировать себе смысл**. Если сможет. Это конструирование может осуществляться на основании различных логических и *«нелогических»* схем. Причинно-следственные связи, линейная логика и детерминизм, *«логика ума»*, как предполагал математик и философ В.В. Налимов, подвергнутся разрушению, так как *«живыми хочется называть такие системы, которые в своём существенном проявлении нам представляются случайными...»*. По мере наглядного роста объёма научных знаний, будет расти убеждение в *«неполноте логических систем»* (теорема

Гёделя) и понимание принципиальной непознаваемости мира (В.В. Налимов. Облик науки. СПб – М.: Центр гуманитарных инициатив, Издательство МБА, 2010). Но рост направлений научных знаний без их ограничивающей «*филтрации*» неизбежно столкнётся с ограничивающей ролью реальной жизни, прежде всего, за счёт экологии. Замечание о неполноте того или иного знания и контроля над явлениями жизни можно отнести и к вере во всеисие вышеперечисленных угроз национальной безопасности России, к оценкам и страху перед угрозами всему человечеству. В этих условиях **сознание человека испытывает большие перегрузки и неизбежно трансформируется**. Но происходит не столько (не только) уничтожение и замена прежних ценностей, разрушение идентичностей, сколько **осуществляется смешение прежних и новых параметров жизнедеятельности и проявлений личности**. При этом конечно, у многих **возникает ощущение хаоса**, смешение всего и вся, чувство безысходности. Но старое почти никогда не исчезает без следа, остаётся в глубинах бессознательного. Интегрируясь в целостность, те или иные факторы обретают иное звучание. Да, это процесс не лёгкий! Он не всегда успешен, но такова трансформирующая «логика жизни», то есть целого, которая отличается от «логики ума»! А те, кто верит в собственное всеисие, в возможность добиться абсолютного контроля над явлениями жизни, невольно заикливается на чём-то значимом для себя, подменяет процесс духовной трансформации соревнованием за первенство в том или ином аспекте жизнедеятельности. Та же геополитика, как и пресловутая глобализация, не может быть сведена лишь к борьбе. Она неизбежно включает не только элементы игры, соревнования, но и сотрудничества и даже иногда жертвенности... Программируя и манипулируя другими, мы сами себя обкрадываем. Изменяясь вместе с другими, мы становимся многомерными и богатыми. Такова логика жизни, познание которой должно стать объектом современного образования. Сможет ли логика ума приблизиться к логике жизни, то есть реальности – вот в чём вопрос.

Интересные данные в отношении неизбежного перехода человечества к «социальным формам мышления», «коллективному разуму» я нашла в книге Олега Дмитриева «Разумная Вселенная». Он пишет о предпосылках качественного изменения той или иной системы. *«Например, частицы, состоящие из десятка атомов металла, не обладают характерными свойствами металлической пластинки, таких как блеск, пластичность, высокая электропроводность»*. Поэтому однажды немецкий физик Вольфганг Паули поставил перед учениками задачу: *«Какое минимальное количество атомов необходимо для того, чтобы атомный ансамбль обладал бы такими же характерными физическими свойствами, как и большой макроскопический объект?»* Оказалось, что необходимое количество атомов должно быть порядка 10 в 10-й степени – 10 в 11-й степени. Кстати, ниже границы 10 в 3-й степени числа атомов происходит ещё один качественный

скачок в изменении физических свойств тел. Аналогично этому, количество переходит в качество и при образовании человеческого мозга. Один нейрон не способен привести к мыслительной деятельности; для возникновения разума необходимо порядка 10 в 10-й степени – 10 в 11-й степени нейронов. Невольно возникает вопрос, что даст миру подобное объединение отдельных особей (имеется в виду, человеческих особей)? Ведь даже у муравьёв цельная команда возникает тогда, когда достигается **критическая масса!** Мне, кстати, представляется, что важно не только количество особей, но и способ их объединения (качество).

Кстати, пока жив человек, даже помимо своей воли, он способен меняться в силу «логики» самой жизни, Кроме того, он может подвергнуться воздействию посторонних факторов жизни. Это могут быть как «отрицательные» события (например, собственные утраты, либо несчастья друзей и близких), так и «положительные» (внезапно возникшее чувство к другому человеку, новое увлечение и т.п.). Как говорил мой хороший друг, театральный режиссёр Владимир Симоновский «А ВДРУГ?», то есть **внезапность и сила внешнего воздействия, которое само по себе является стрессом, может разрушить или преодолеть стресс прежний, отодвинуть его.**

По сути, **расхождение логики ума и логики жизни можно свести к степени постижения сознанием человека реальности, которая никогда не бывает совершенной и абсолютной.** Эта тема наиболее полно изучена различными религиозными и философскими системами: йогой, буддизмом, христианством, суфизмом т.п. Автор анализировала её, как и проблему адекватного отражения реальности моделями мира, выстраиваемыми сознанием человека, в книгах «Диалоги» и «Вечный «старо-новый» мировой порядок». Повторяться не стану, но сошлюсь на немецкого профессора и психолога. **Дитрих Дёрнер** («Логика неудачи. Стратегическое мышление в сложных ситуациях», М.: Смысл, 1997) проанализировал данную тему средствами когнитивной психологии. Человек включён в разные динамические системы, поэтому принятие решений осуществляется не по цепочке «причина-следствие», а приобретает сетевой характер. Первоначально незначительный фактор может приводить к экспоненциальному процессу, то есть **мыслить необходимо не в «каузальных цепях», а в «каузальных сетях».** Это усиливает нагрузку на психику человека. Исследование Д. Дёрнера показывают, что наше мышление мало приспособлено к изучению сложных систем и проблем. По его мнению, одна из причин – экономия усилий и мышления, стремление поддерживать собственное чувство компетентности. Д. Дёрнер развивает теорию стратегического мышления. Один из парадоксальных его выводов – это выражение **тенденции нечувствительности к реальности.** Мы склонны недооценивать интенсивность нарастания изменений ситуации, если они выходят за пределы простого линейного прироста. Поэтому полное

планирование приобретает характер снежного кома. Возникает естественная тенденция его ограничения. Мы всегда не учитываем проблемы, которых нет в данный момент. Мы также порождаем новые проблемы собственными действиями. Никакие заранее приготовленные рецепты не гарантируют успеха принимаемых нами решений. Надо видеть то, что лежит за ситуацией и включать её в контекст другой. *«Мышление встроено в контекст чувств и эмоций, воздействует на этот контекст и само находится под его влиянием. Мышление также всегда включено в систему ценностей и мотивов личности...Конфликт между высшими ценностями и считающимися необходимыми мероприятиями может привести к удивительным «вывихам» мышления: «Бомбы для мира!» Первоначальная ценность обращается при этом в свою противоположность»...* *«Важны мотивы и намерения, которые стоят за мышлением».* **Люди**, особенно в политической сфере, склонны **отделять намерения и мотивы от мышления и действий.** Д. Дёрнер на отдельных примерах показывает **сложное взаимодействие мышления, системы ценностей, эмоций и настроений при организации действия.** Он связывает качественное стратегическое мышление со **способностью выносить неопределённость**, не уходя от ответственности, не отвлекаясь на новую информацию и на решение лишь простых проблем. Надо уметь видеть своё бессилие и беспомощность в трудных ситуациях, не стремясь уйти от них в определённость и уверенность. Поэтому из-за страха показаться некомпетентными многие люди, принимающие важные решения, слабость и недостаток мышления чаще всего обнаруживают у других. «Групповое мышление» является частой угрозой при принятии политических решений, так как оно, как правило, обеспечивает максимальный комфорт. Д.Дёрнер рассматривает основные признаки **комплексных практических ситуаций.** *«Обычно человек видит в системах то, что он хочет увидеть».* Модель реальности может соответствовать и не соответствовать действительности. Люди упорствуют в своих ложных представлениях. **Нежелание знания, а не его отсутствие – частая причина неправильного решения.** Необходимо иметь представление, что должно быть сохранено при изменениях. *«Люди, приступающие к изменению чего-то, лишь в незначительной степени учитывают, что должно быть сохранено».* Этот автор критикует поведение «аварийной службы», которая ориентируется на случайные и ложные проблемы, которые *«громко вопиют».* **Выбор проблем зависит от собственной компетенции. Решаются те проблемы, которые можно решить, а не те, которые нужно решать.** Человек затягивается настоящим. Иногда промежуточная цель становится конечной. При неуверенности люди отправляются на поиск проблем, но чаще всего выбирают те проблемы, явления, которые на виду. Решаются ложные проблемы. Причина – **неполное знание реальности.** Люди уходят в хорошо освоенные уголки реальности и безопасности. Между пользой и затратами часто существуют антагонистические отношения. Минимизация затрат и максимизация пользы

– часто две разные цели. Иногда прибегают к инверсии цели или даже отказываются от неё. Часто *«люди хотят сохранить одно, не отказываясь от другого. И ведь на словах всё сочетается»* (пример: свобода, равенство, братство). *«Другая форма преодоления конфликта целей ещё более опасна. Она заключается в построении «теории тайного заговора».* Исследование тенденций (изменение во времени) чаще всего имеет характер экстраполяции, линейного продолжения во времени; либо испытывает давление центральной идеи. Но экспоненциальный закон может реализовываться только при неограниченных ресурсах. (Например, рост заболеваний при эпидемии обязательно замедлится естественным образом). Предвидение будущего чаще всего возникает как структурное продолжение настоящего, либо его инверсия. Процессы движутся не только по нарастающей или убывающей; они иногда меняют направление. В некоторых случаях необходимо сменить пространство поиска. **Процесс планирование (как и выбор целей) - это процесс сужение поиска.** При неуверенности часто преобладает очень тщательное планирование. Бывает и *«математизированная некомпетентность»*. В повседневной жизни мы не нуждаемся в планировании, так как план уже есть на уровне автоматизма. Наличие готовых методов иногда порождает неоправданный оптимизм, уверенность в себе. Дёрнер приводит слова Иммануила Канта: *«Планирование зачастую превращают в пышное, хвастливое духовное занятие. Представляя себя творческим гением, требуют того, чего сами не могут достичь, порицают за то, что сами не могут сделать лучше, предлагают то, что сами не знают, где найти».* *«Баллистическое поведение»* - повышение дозы мероприятий для достижения целей. При этом цель оправдывает средства. Этот автор перечисляет ряд дефектов человеческого мышления при решении сложных проблем, которые мы здесь не приводим, и отмечает, что не существует общего, единственного способа улучшить мышление. Надо учитывать обстоятельства, собственные дефекты и особенности мышления, включая присущие способы «бегства» в привычные и комфортные формы бытия и осознания реальности, так как они могут нанести большой вред в экстремальных условиях.

Аналогичной проблемой - достижения более совершенного мышления, задаётся **Тони Бьюзен** в «Научите себя думать!» (Минск: «Попурри», 2008). На основании сравнения работы двух полушарий мозга он отмечает, что *«способность мозга к построению схем, или «степеней свободы» варьирования в мозгу настолько велика, что если выразить её числом и попытаться написать это число обычным почерком на листе бумаги, то получился бы ряд цифр длиной в 10,5 миллиона километров».* Но почему же столь обширные способности не используются? Т. Бьюзен видит причину в том, что человек ничего почти не знает, как использовать свой мозг. Более того, общепринятая «линейная схема мышления», основанная на понимании **линейности процессов чтения и письма** опровергнута современными

исследованиями, которые показывают, что **«головной мозг работает намного более многомерно и схематично»**. Тем самым даже слушающий чужую речь человек воспринимает её не путём поглощения длинного списка слов, *«он воспринимает каждое слово в контексте окружающих его слов»*, интерпретируя его по-своему, в соответствии с внутренней структурой физиологических и информационных схем. **Мозг не только нелинеен, но и предельно сложен, как и мышление человека. Но повседневная жизнь человека требует от него линейности и последовательности не только мышления, но и поступков. Иначе жизнь общества превратится в хаос и станет непредсказуемой, что разрушит её.**

Чтобы приблизиться к пониманию **«логики жизни»**, надо отказаться от упрощённого, «одномерного» представления о мире, безоговорочной веры в неограниченный линейный прогресс, что обусловлено соответствующим мышлением. Автор в своих работах неоднократно формулировала **основные недостатки нашего, привычного, мышления** – склонность к абсолютизации своей позиции и бинарным оценкам, поиск единственного спасения, «правителя» или виновного, «козла отпущения», неоправданный оптимизм в отношении будущего без осознания ограничений и относительности любого прогресса. Для преодоления этих недостатков была сформулирована **«Спектральная логика»** с её многомерным представлением о мире, относительности любого успеха, достижения, правдивой оценкой своей ограниченности и «мишенью наблюдателя», то есть с учётом интересов и потребностей конкретных людей и народов.

В каких случаях логика ума и логика жизни могут совпадать? Или приближаться друг к другу? Вопрос, прежде всего, не корректный. Ведь «логика жизни» - это, наверное, всё же метафора, придуманная умом. Речь может идти лишь о совпадении того или иного представления о мире, о реальности или расчёта ума, разума человека с действительностью. Например, мы знаем, что в том или ином магазине всегда есть нужный нам товар, и мы всегда его там находим. В случае получения урожая зерна на засаженном нами поле быть уверенным в совпадении наших надежд с действительностью значительно сложнее, но и здесь прогноз ума, план может совпадать с реальностью, если не случатся непредвиденная засуха или непрерывные дожди. С прогнозом погоды, как скажут метеорологи, ещё сложнее. Но человек, понимая многомерную логику жизни, способен оценивать свои возможности по тому или иному конкретному параметру в условиях стабильности достаточно точно. Если параметров становится всё больше, возникает ощущение хаоса и уровень контроля над «логикой жизни» снижается. В этих условиях человек стремится расширить границы своего контроля за счёт оценки, понимания неизвестных ему ранее факторов. Но оценить их все он не сможет никогда. **«Логика жизни» всегда сильнее «логики ума»!** Как говорил режиссёр Анатолий Эфрос на репетициях

«Вишнёвого сада» Чехова: *«Жизнь – это вихрь. А вихрь сбивает людей...».*

6.3. Неоднородность Единого Пространства Жизни (ЕПЖ) и способы его структуризации

«Цена любой организованности, преодоления хаоса, - ущемление свободы выбора, фиксация выбора на определённом объекте, цели»

Автор

В «Новой философской энциклопедии» (т. 3, М.:«Мысль», 2010) **пространство** определяется: 1) как *«форма созерцания, восприятия представления вещей...»*; 2) *«способ существования объективного мира, неразрывно связанный со временем»*. В йоге и буддизме пространство неразрывно связано с сознанием, степень отражения которым реальности может изменяться. В бытовом плане пространство принято рассматривать как *территорию, место, вместилище* объектов и как *направление движения*.

Подытоживая различные определения пространства, можно отметить целый ряд характеристик, связанных с понятием пространства: наполненность, направленность, протяжённость, измерения. Философами пространство может рассматриваться как *сущее и не сущее; имеющее форму или не имеющее*; оно может быть *однородным, гомогенным и изотропным*, либо - *неоднородным и иерархизированным*; Кант рассматривал его как *«трансцендентальную априорную форму чувственности»*, то есть оно может быть *осязаемым (чувственным) или воображаемым; несотворённым и вечным, либо сотворённым и временным; непрерывным и дискретным* и даже *обладающим энергией и материей...*

Автор считает, что все эти качества, в той или иной степени, могут быть присущи отражению мироздания в сознании человека и **предлагает использовать понятие «Единое Пространство Жизни» («ЕПЖ»)** для наиболее полного описания мироздания и его отражения (представленности) в бытии и сознании каждого человека. В это определение мы вкладываем не только содержательный смысл, то есть наполненность пространства индивидуальной и всеобщей жизни самыми разными объектами (мелкими и крупными; живыми и неживыми; реальными и воображаемыми), а также многообразие связей между любыми объектами, но и готовы обсуждать **форму пространства, структуру**, его измерения, параметры, кривизну и т.п. В частности, те или иные физические проявления мироздания – цвет, звук, физические поля и т.п. могут рассматриваться как с содержательной, так и формообразующей стороны, рассматриваться как способы структуризации пространства. То есть **ЕПЖ** всегда имеет **структуру и содержание**.

Авторская концепция «Регуляция полноты жизни» выделяет в Едином Пространстве Жизни составляющие: 1. «Внутреннее жизненное пространство», то есть характеристики, параметры жизнедеятельности

конкретного человека, индивида; 2. **«Внешнее жизненное пространство»** - описание окружающего природного и социального пространства, а также – 3. **«Регуляцию»**, как, своего рода, фильтр связи между внутренним и внешним миром человека. Все три блока могут быть описаны с различной полнотой, детальностью и разрешающей способностью.

Но важна не только содержательная сторона описания, её полнота. Важна и форма организации этого пространства. Для этого мы используем «спектральный подход» как элемент методологии «Спектральная логика» В.П. Грибашёва, а также многомерную систему координат, на которой размещена иерархия концентрических окружностей, связанных между собой многочисленными спиралями (рис. 1, 2).

Большое разнообразие представлений о формах организации пространства представлено в многочисленной религиозной и эзотерической литературе. Некоторые из них автор упоминает в своих «Диалогах», так как представления людей о мироздании и своём месте в нём всегда имело то или иное содержание и облекалось в ту или иную форму. Наиболее распространённые элементы общепринятых описаний пространства совпадают и с элементами авторского описания ЕПЖ. Это: точка, центр; круги; двухполюсные линии связи или системы координат; спирали.

В своём диалоге «Так что же такое – «Спектральная логика» (книга «Диалоги не вечные темы») и разделе 6.1 автор стремилась показать, как и почему **«логика ума» отличается от «логики жизни»**. Степень их отличия зависит не только от силы ума отдельного человека или уровня знаний в целом, она зависит от полноты самой жизни, разнообразия её неожиданных проявлений, широты и глубины спектра этих проявлений, то есть наполненности ЕПЖ. Анализируя модели мира и жизненный путь наиболее известных и успешных людей и, прежде всего, политиков, в очередной раз убеждаешься, что зачастую декларируемая модель мира и абсолютная в неё вера, корректируется «логикой жизни». **Логика ума, чаще всего одномерна и линейна, а логика жизни – многомерна, противоречива и сложна, она является проявлением неоднородности и сложного строения Единого Пространства Жизни (ЕПЖ).**

Иллюстрацией неоднородности Единого Пространства Жизни (ЕПЖ) является **смешанная идентичность русского человека**, о чём пишут и говорят многие психологи и политики. В работе «Размышления о человеке и мире» автор уже отмечала **неизбежность «спутанности идентичности» современного человека**, противоречивость психотипа русского человека, которые сформировала, как говорится, сама «логика жизни». И попытки разных людей («логики ума») свести эту идентичность к тем или иным чётким определениям, предложить те или иные концепции «русской идеи», чаще всего отражают **степень осознания идентичности** самими создателями. Насколько это осознание близко к реальности – не мне судить, так как приходится вновь и вновь признавать, что многие создатели имеют

неверное представление даже о собственной идентичности, связывая её, например, с православной верой или марксизмом или другой чёткой определённой. И вновь возникает вопрос, звучащий в детской песне: *«Из чего же, из чего же сделаны наши девочки, из чего же, из чего же сделаны наши мальчишки...»*.

Надо отметить, что оценки национального характера русского человека, как и русской культуры, всегда были весьма противоречивыми. Н.А. Бердяев полагал, что в основу национального русского характера легли два противоположных начала: природная, языческая стихия и аскетически-монашеское православие. Именно в этом он видел причину того, что русский народ в высшей степени поляризован в своих проявлениях и совмещает противоположности: деспотизм - анархизм; жестокость, склонность к насилию - доброту, человечность; рабство - бунт и т.п. Житейскую диалектику (противоречивость) русских хорошо иллюстрирует русский фольклор и, прежде всего, пословицы и поговорки. *«Не было бы счастья, да несчастье помогло»*, *«Горя бояться – счастья не видать»*.

Русский характер сложился путём взаимодействия различных религий и идеологий, впитав языческий «ведизм», на фундаменте которого христианская религия сформировала православную веру, - и атеистическое богоборчество, вскормленное марксистской верой в царство Божье на Земле. Марксизм-ленинизм органично дополняется на почве поиска справедливости и преодоления отчуждения православием. Национальная идея ищет баланса между капитализмом и социализмом, между социальной справедливостью и классовым обществом. Дистанцированность от любой власти сочетается с надеждой на справедливого правителя и президента; почти буддийская нирвана или отрешённость исихазма сочетается с «сансарой» земных забот и политической полемикой. В характере русского есть как «восточные», так и «западные» примеси, в спектре его качеств есть «резонансные частоты» очень многих народов и этносов! *«Русская идея, как и русская душа, как бы это ни раздражало «славянофилов» и «западников», не тождественна ни одной частности или изведенности, которую ей предлагают. Но она «ни одно, ни другое, ни третье», не потому, что она – «ничто» или «ни то, ни сё», а потому, что она – «и одно, и другое, и третье», и, вместе с тем, что-то новое и неизведенное!»* (Н.И. Шелейкова «Герои нашего времени», М.: Талицы, 1996).

На наш взгляд, **характер русского человека, как и его исторический путь, обладает тремя важными особенностями: 1) широтой и многоликостью, сложной полнотой; 2) противоречивостью; 3) крайностью проявления противоположностей.** Конкретно это можно проследить в различных сферах жизни: в отношении русского человека к себе и к другим; по отношению к труду, богатству; к власти и государству; к новому и творчеству, знанию; в отношении к миру и при выборе жизненных ценностей, а также - на жизненном идеале и отношении к Богу. Трудолюбие русских дополняется «обломовщиной», которая таит в себе запрос на

высший смысл труда. Жертвенность уживается с самолюбием; довольство малым - со склонностью к излишествах, пьянству. Бережливость нередко сочетается с расточительностью; национальная гордость - с классовой солидарностью, интернационализмом; державность - с дистанцированностью от власти. Общинность, коллективизм не мешает стремиться к уединению. Близость к природе, земле уживается с чувством «не от мира сего»; спасительный характер мессианства русского человека сочетается с эсхатологизмом, ожиданием конца света и истории; соборность - с чувством личной самооценности; религиозность, духовность - с богоборчеством; праведность - с человечностью, простотой и доступностью в общении; раскованность, естественность – со стеснительностью и собранностью.

Хотя многие исследования свидетельствуют, что объединяющих большинство русских идей практически нет, а **каждый россиянин и русский на деле идентифицирует себя с широким спектром верований, идеологий, представлений и привычек**, которые зачастую противоречат друг другу, некоторые по-прежнему твердят о «спутанности идентичности русских» и заняты поиском некой единственной, объединяющей всех русских идее! Тем, кто отмечает спутанность идентичности русского человека, прежде всего, как отрицательное явление, недостаток, хочется вновь предложить исследовать собственный состав. Некоторые хотят видеть идентичность русского человека одномерной, однозначной (тоталитарной, стабильной), то есть тождественной тем или иным качествам человека, определённым ценностным ориентациям, потому, что сами обладают одномерным мышлением. Но в этом случае **отсутствует понимание идентичности, как сочетания сознательных и бессознательных факторов; действительных и воображаемых; личностных и общественных; национальных и общечеловеческих**. Ведь идентичность – не нечто застывшее и определённое, а процесс. «Размытость» идентичности русского человека мне представляется не столько недостатком, сколько естественным проявлением «спектрально-целостного» или «квантово-волнового» характера организации и проявления всех жизненных явлений, накопления личностью разнообразных психофизических качеств и проявлений. **Нормальной идентичностью** можно считать не столько наиболее распространённый психотип (характер) личности, а индивидуальный и сложный её состав, адекватность которого можно оценивать не только по критерию «живучести», способности выживать в любых условиях, но и по критерию более совершенной организованности внутреннего мира, жизненного пространства человека. То есть **сложная, многомерная, динамичная идентичность не только русского человека, но и землянина, неизбежно становится нормой**, она неизбежна, как неизбежна утрата той или иной идеологией, религией и общественной системой однозначности выбора во всех случаях жизни. Она продиктована самой «логикой жизни». Поэтому надо искать новые способы описания и организации этой «спутанной идентичности». Если хотите, **динамичный**

алгоритм организации сложной идентичности – это вопрос выживания человека в этом мире. Формирование идентичности, как и преодоление кризисов развития, – сам по себе противоречивый, не линейный, а объёмный процесс, то есть он обладает, во-первых, свойством естественной противоречивости, во-вторых, свойством «спектральной целостности», связан с обилием составных частей и потенциалом развития личности. С этой позиции можно выделить следующие проявления идентичности: сознательную и бессознательную; мнимую, воображаемую и действительную. Можно разделить её по содержанию: идеи, образы, чувства, ощущения; по сферам проявления: бытовая, социальная, сакральная, трансцендентная. И хотя идентичность всегда строится во многом на усвоенных с раннего детства архетипах, она представляет собой непрерывный процесс их трансформации, взаимодействия, как во внутреннем мире человека, так и под воздействием внешней природной и культурной среды. Именно представлению об идентичности, как процессу, как своеобразному «вихрю» на наш взгляд, и соответствует характер, психотип русского человека. Автор убеждена, что «спутанная идентичность» русского человека - это, своего рода, «вихрь» для «распаковки», проявления невиданной, по широте и глубине, внутренней и внешней полноты жизни!

На наш взгляд, противоречивость, как и сочетание крайностей, свидетельствует о широте, глубине русской души, то есть **полноте внутреннего пространства жизни**. Но ведь внутреннее пространство во многом отражает **внешнее пространство жизни**! А оно вмещает в себя и Запад с Востоком, и Север с Югом, и Атлантизм с Континентализмом. Не зря многие деятели считают Россию перекрёстком разных миров, Срединной Землей, «мостом» между различными частями света, способным обеспечить стабильность жизни людей на всём Земном шаре, спасти народы мира от взаимоуничтожения. **Сложная, многомерная, спектрально-целостная идентичность личности, как и внутренний мир человека, отражает неоднородность Единого Пространства Жизни (ЕПЖ).**

Кстати, хочу здесь отметить, что не менее многомерная и противоречивая история Китая, высокая степень неоднородности его социума пока не мешает его нынешнему руководству успешно регулировать социальные и международные отношения. Наверняка залогом этого является то, что образованный китаец вмещает в своём сознании элементы мировоззрений даосизма, конфуцианства, буддизма, марксизма и либерализма. И хаоса в умах у большинства китайцев почему-то не возникает!

В двухтомном издании «Наше отечество. Опыт политической истории» авторы проанализировали сложную проблему смешения народов и этносов на территории России более чем за два тысячелетия, выявили, своего рода, **нелинейный характер формирования русского народа и российской государственности, неоднозначное отношение к религии,**

праву, любой власти. Авторы цитируют одного из теоретиков народничества 60-х годов XIX века, Н.К. Михайловского, который, практически, осознал «спектральный» характер организации и взаимодействия социальных объектов на примере истории, в которой не царит «...беспричинная случайность. Но она очевидно слишком сложна и разностороння, чтобы её можно было построить на каком бы то ни было одноцветном фундаменте», в частности, «... вопрос брюха и вопрос духа совсем не обязательно исключают друг друга».

Мы уже отмечали в **разделе 6.2**, что «логика жизни» одерживала верх над «логикой ума» на примере принятия решений некоторыми успешными политическими вождями. И хотя многие приверженцы политики Ленина или Сталин и сейчас убеждены, что те однозначно верили в полную победу своей идеологии и во всех случаях отдавали предпочтение классовой борьбе, никогда не сомневались в пользе научно-технического или общественного прогресса и стремились к неукоснительному переходу одной общественно-экономической формации в другую, на практике успешность их деятельности во многом обеспечивалась не только верой в торжество своей идеи, но и за счёт «спектральной логики», **умения чувствовать и использовать фактор неоднородности Единого Пространства Жизни**. Г.А. Зюганов отмечает в работе «Сталин и современность»: *«Сталин не рассматривал пролетариат как некую однородную революционную силу. Класс наёмных рабочих, по Сталину, не был устойчивым и чётко оформленным социальным образованием; он выделял в нём три слоя. «Первый слой» - это основная масса пролетариата, ...которая давно уже порвала связи с классом капиталистов. «Второй слой» - это выходцы из других классов, недавно только влившиеся в состав пролетариата и внёсшие в рабочий класс свои навыки, свои привычки, свои колебания, свои шатания... «Третий слой» - это «рабочая аристократия»... Этот слой представляет наиболее благоприятную почву для откровенных реформаторов и оппортунистов».*

С.Ю. Рыбас в биографии И.В. Сталина пишет, что ещё в 1924 году в докладе на XIII партийной конференции Сталин отмечал: *«Троцкий утверждает, что группировки возникают благодаря бюрократическому режиму Центрального Комитета.... Это немарксистский подход, товарищи. Группировки у нас возникают, и будут возникать потому, что мы имеем в стране наличие самых разнообразных форм хозяйствования – от зародошевых форм социализма до средневековья. Это во-первых...Затем мы имеем НЭП, т.е. допустили капитализм и возрождение соответствующих идей, которые проникают в партию. Это, во-вторых. И, в-третьих, потому, что партия у нас трёхсоставная: есть рабочие, есть крестьяне, есть интеллигенты в партии....Если бы у нас был максимально свободный режим, то группировок было бы гораздо больше».* (Как необходимо это понимать современным сторонникам единообразия мышления и искателям единой общенациональной идеи!). Кстати, призывы Троцкого к демократии Сталин рассматривал, как попытку обмануть людей и передать актив партии

на расправу учащейся молодёжи (он словно предвидел угрозу «оранжевых революций»). При обсуждении постановки во МХАТе пьесы М.Булгакова «Дни Турбиных» Сталин так ответил на реплику своего воспитанника А.Ф. Сергеева о том, что в пьесе показаны «... белые, враги»: *«Там не все белые, не все враги. Вообще, люди разные, среди них мало совсем белых и совсем красных...»*. При этом он хорошо понимал, что «честные» Серафимы и приват-доценты были вышиблены из России, несмотря на свою честность потому, что *«сидели не шее у народа»*.

Проанализировав ряд политических решений Сталина по биографической книге С.Ю. Рыбаса «Сталин», с уверенностью можно утверждать, что Сталину была не чужда **«спектрально-целостная модель мира»**, являющаяся почти во всех случаях более жизнеспособной моделью отражения мира, чем модель мира «бинарная». Подтверждением этому является не только возрождение в СССР перед Великой Отечественной войной государственной и державной риторики и идеологии, соединение классового подхода с национально-патриотическим, использование для подъёма духа советских людей культурных и политических достижений царской России, возрождение традиционных для большинства людей ценностей и расширение рамок марксизма (пропаганда творчества Пушкина, исторического вклада Александра Невского, Петра Первого; запрет публикации статьи Ф.Энгельса «О внешней политике царизма», так как нельзя было перед войной унижать Россию; разрешение издания книг депутата Государственной думы В.В. Шульгина «Дни» и «1920»; открытие исторических факультетов в университетах; пересмотр отношения к религии, возрождение патриаршества, восстановление православных храмов и мечетей; использование выражения «Мать-Родина» и другое). Юрий Жданов, например, вспоминал, что Сталин отмечал культурную роль монастырей: *«Они несли людям грамотность, книгу»*.

В биографии С.Ю. Рыбаса о Сталине, как в зеркале, отразилась **неизбежная противоречивость любой политики и любого этапа исторического развития**. История – не прямая линия эволюции форм жизнедеятельности общества от простого к сложному, от первобытно-общинного строя к коммунизму, как её зачастую представляют сторонники абсолютного прогресса (линейная логика). Но на каждом её этапе всё же можно обнаружить те или иные **доминанты** развития, определяемые через деятельность конкретных людей (Наполеона, Маркса, Ленина, Сталина, Гитлера и других), через сформулированные (прежде всего для широких народных масс) идеологии (коммунизм, либерализм, национал-социализм и т.п.). **Мир остаётся сложным, многоукладным, а деятельность наиболее успешных политиков не укладывается в строгие идеологические схемы, но должна содержать и жёсткие элементы определённости, направленности к той или иной цели.**

Надо отметить, что активное использование отдельных элементов более сложной, чем бинарная или тоталитарная модели отражения мира,

сопровождалось непониманием и даже противостоянием, борьбой тех, кто исповедовал прежнюю веру: профессиональных революционеров и сторонников перманентной революции (Троцкий), носителей идей коммунистического романтизма, «экспорта» революции за рубеж (Тухачевский), русской «всемирности» и еврейского мессионизма. Но, если все процессы пересмотра истинности тех или иных подходов, идеологий расценивать как ревизионизм, фальсификацию истории, считать исключительно враждебными, то можно загнать себя и общество в такую ложь, мимикрию, выбираться из которой придётся лишь через кризис, революционную ситуацию, переворот, либо – через тотальное уничтожение всех разнообразных инакомыслящих. Накапливаясь, ложь создаёт мимикрию и неопределённость для большинства малоактивных граждан; увеличивает преступность и риск предельно активных и малокультурных; ведёт к депрессиям, психическим отклонениям и самоубийствам наиболее сознательных; развращает власть предержащих, то есть тормозит развитие как индивидуального, так и общественного сознания. **Но как же избежать накопления лжи, непонимания причин противоречий и неправильного выбора направления развития?** Прежде всего, необходимо признать, что **каждый человек – сложная, неоднородная и несовершенная система, так как каждый из нас в течение жизни вбирает в себя множество противоречивых и разнородных представлений о себе и мире.** Из этого и надо исходить при формировании новой стратегии развития человека и общества.

А крестовые походы христиан и жестокие методы миссионерства Латинской Америки? Разве они согласуются с исходными постулатами христианства? Упрёки, адресуемые к коммунистической и социалистической практике, как и к демократии, насаждавшихся всегда с применением насилия, разве они не подтверждают всё тот же **закон неоднородности Единого Пространства Жизни, любого жизненного явления и объекта мира?** Этот закон сочетается с многомерным характером организации мироздания и человека, их «спектральной целостности».

Фактор неоднородности в психологии давно является предметом исследования и даже регуляции. Основатель российской психологии развития Л.С. Выготский (1896-1934) установил, что **развитие человека идёт неравномерно**, представляя собой цепь качественных изменений. При этом отдельные проявления и параметры психики имеют собственный темп развития и свои особые периоды развития и кризисы. Способность к восприятию того или иного фактора жизни или обучающего воздействия задаётся *«зоной ближайшего развития»*. О *«неравномерности и гетерохронности (асинхронии) протекания возрастных процессов»* пишет психолог И.С. Кон: *«Закон гетерохронности развития универсален и действует как на межличностном, так и на внутриличностном уровне. Межличностная гетерохронность означает, что индивиды созревают и развиваются неодновременно, а разные аспекты и критерии зрелости*

имеют для них неодинаковое значение. *Внутриличностная гетерохронность* выражается в несогласованности сроков биологического, социального и психического развития и несовпадении темпов созревания или инволюции отдельных подсистем одного и того же индивида, например, темпов его физического роста и полового созревания, наличии диспропорций между интеллектуальным и нравственным развитием и т.п.». (И.С. Кон «Жизненный путь как предмет междисциплинарного исследования», сборник «Человек в системе наук», М.: «Наука», 1989). (Автор исследует неоднородность внутреннего мира человека, «Внутреннего пространства жизни», спектры которого представлены в **приложении 2**).

Неоднородность сознания и поведения людей нужно понимать и учитывать тем, кто пытается объединить людей, найти неопровержимые доказательства единства мира, природы и общества, воодушевить всех общей национальной идеей. При этом всегда были и будут попытки подвести жизнь под те или иные схемы, а также предъявить жизни те или иные требования с точки зрения человеческих потребностей и одномерных целей. Нагляднее всего это проявляется в социальной и политической жизни. Например, в оценке деятельности тех или иных политиков, от которых ждут более чем «конфуцианского» совершенства и мудрости во всех проявлениях, включая личную жизнь и образ жизни. Чаще всего, политиков упрекают в непоследовательности их действий и чуть ли ни предательстве. Хотя надо всегда отличать изменения, связанные со сменой обстоятельств жизни самого народа, потребностями жизни, её «логикой» от тех, которые продиктованы инстинктом личного самосохранения, ленью или невежеством самого правителя.

В современном мире фактор его **неоднородности** станет **особенно значимым**, что связано с ростом миграций, передвижений и свободой распространения информации. И тот, кто научится **управлять этой неоднородностью**, которая порождает не только конфликтность, но является и стимулом для развития, **будет управлять миром!** Лауреат Нобелевской премии, экономист Томас Сарджент заметил, что *«война и кризис чем-то схожи. И то и другое рождается из обманутых ожиданий и противоречий в интересах»*. Тем более что как интересы, потребности людей, так и их ожидания, как раз и порождают социальную неоднородность, они должны согласовываться не только между собой, но и с возможностями социума, природы.

В аспекте управления неоднородностью и противоречиями напрашивается, прежде всего, регрессивная модель, связанная с многочисленными запретами, ограничениями, разделениями и социальным расслоением. И, надо признать, что мир идёт сейчас именно по этому пути! И нельзя отрицать высокую степень вероятности, что режим выживания для всего человечества породит невиданную ранее олигархическую и «людоедскую» власть, которая ради сохранения своих преимуществ пойдёт на повсеместный геноцид народов Земли, повсеместное создание резерваций

с перспективой полного исчезновения большинства. Мир может распасться на множество «параллельных миров», каждый из которых будет жить в собственном пространстве-времени, на том или ином уровне социально-экономического и технического прогресса (при той или иной социально-экономической формации). Одни будут пытаться выжить за счёт примитивного собирательства, другие – трудоёмкого и малопроизводительного аграрного труда, третьи станут исполнять роль «обслуги», четвёртые – торговать, пятые – добывать знания, разрабатывать новые технологии для власть предержащих... **И лишь избранные смогут управлять миром с помощью, знаний, силы и денег.**

При определённом развитии событий все «болевые точки общества», социальные противоречия, включая национальные и межэтнические, как и любые знания, могут стать эффективным средством регрессивного, манипулятивного, управления. Но мне представляется, что проблески всё же есть. Хотя слабо, но начинает проявляться принцип «добровольного отказа от накопленных преимуществ». Например, 77-летний американский миллиардер Уоррен Баффет (входит в тройку самых богатых людей планеты, его состояние журнал «Форбс» оценивает в 52 миллиарда долларов) выступил с предложением – не передавать по наследству крупные состояния, ибо это создаёт капиталы, не нажитые трудовым путём, и увеличивает разрыв между богатыми и бедными. Более того, он считает, что с богачей надо драть три шкуры. Только такой подход может обеспечить максимальное сохранение равенства возможностей и демократию, которая в противном случае перейдёт в наследственную плутократию.

Несколько поколений людей разных национальностей на территории нынешней России выросли при социализме, в стране Советов, Союзе Советских Социалистических Республик. Почти все современные политики, бизнесмены, ученые и деятели культуры, старше 25-30-ти лет, являлись свидетелями прежнего порядка, власти КПСС, приобщились к советскому образу жизни; очень многие были членами коммунистической партии, комсомола или хотя бы октябрятами...

В настоящее время многим людям советское прошлое кажется во многом жестоким, даже безжалостным по отношению к людям, а принесённые ими жертвы видятся в свете утраты справедливого вознаграждения за них, отсутствия воздаяния за ошибки и преступления прошлого, - напрасными. Чрезмерными и даже нелепыми кажутся некоторым понесённые страной потери. И всё это – на фоне цинизма нынешней власти и вскрывшегося многолетнего обмана и мистификации общественного сознания. Ведь очень многие из тех, кто был идеологом коммунизма, трубил о героизме советских людей и взывал к новым трудовым и воинским подвигам, сам не верил в пропагандируемые идеалы, обманом зарабатывал на хлеб с маслом! И многие окружающие это ясно осознавали и никогда не забудут, как вряд ли смогут простить и человеческие жертвы, предательство

общенациональных интересов со стороны бывшей верхушки КПСС и ВЛКСМ. Невольно естественное осуждение переносится не только на «перевертышей» в нынешней власти, но и на верных носителей прежних идеалов – как в советском прошлом, так и в настоящем (В.И. Ленин, И.В. Сталин, Г.А. Зюганов, КПРФ находят понимание и встречают доверие не более чем у трети населения России).

Советский период отечественной истории, как и любой другой, не должен стать всеобщим пугалом, источником только отрицательных оценок и эмоций. Негоже огульно охаивать наше недавнее прошлое. Бывшее население СССР и нынешней России распад СССР, как и предшествующий развал КПСС и ВЛКСМ, утрату этими политическими структурами власти и управляемости страной никогда не оценивали однозначно, то есть **общественное мнение по поводу оценки нашей истории, как и недавних преобразований, весьма неоднородно**. В демократический характер событий 19-21 августа 1991 года, как в 1994, так и в 2005 году, верило не больше 10-11% опрошенных; с 27 % в 1994 году до 36 % увеличилось число убеждённых в трагичности этих событий для страны и её народа; но большинство видели в этом лишь *«эпизод борьбы за власть в высшем руководстве страны»* (53 % в 1994 и 43 % в 2005). Весьма сходная оценка общественного мнения получена опросом 2003 года и по поводу событий 1993 года (сторонников Ельцина не более 11%; сторонников или сочувствующих Верховному Совету РСФСР – около 32 %; нейтральных – 37 % и 18% - не определившихся).

Самое сложное и важное, наверное, – не только провести всесторонний анализ общественного мнения о прежней и нынешней власти, об общественном строе, выявить ценностные ориентации отдельных групп людей и глубину понимания целей и задач, стоящих перед каждым отдельным человеком, Россией и человечеством в целом. Намного важнее – извлечь уроки из недавнего прошлого, обрести в нём не только огромный жизненный опыт, но и энергию, заряд для движения вперёд, - к лучшему, «светлому будущему», как хотелось бы верить большинству наших людей.

Неужели от *«Советской цивилизации»* (С. Кара-Мурза), от *«Советской империи»* (А. Проханов) и *«Советской державы»* (Г.А.Зюганов) останутся только «рожки да ножки», а прежнее поколение «советских людей» вымрет как мамонты по тем или иным причинам?! *«Распалась связь времён!»* - этот гамлетовский тезис нуждается в антитезисе, устремляющем нас если не к «жизни вечной», то к более полному существованию во всей совокупности земной жизни. **Необходимо выстроить, своего рода, коридоры, мосты между прошлым и будущим, соединить в живом, эмоциональном и практическом порыве мысль и усилия людей разных поколений, восстановить диалог между ними.**

Такие мосты не могут строиться из ненадежного информационного материала *«либеральной цензуры»* (вдумайтесь в это сочетание!) или закоренелого цинизма кухонных пересудов любой власти, непрерывной

односторонней рефлексии при дремучей отстранённости от ответственности за происходящее. Лозунги: *«Мы всё равно ничего не решаем»* и *«Все они одинаковы»* (излюбленная оценка любой власти), - на самом деле несут большой заряд агрессии и разрушения, хотя и выстраданы некоторыми в период их неудачного «хождения во власть», в результате утраты своей профессиональной значимости, заданы общей социально-экономической ситуацией в стране. **Мост между прошлым и будущим должен строиться общими усилиями и, по возможности, с противоположных сторон: со стороны власть предержащих и «простого народа»; со стороны молодёжи (будущего) и со стороны ветеранов (прошлого).**

6.4. Спектральная модель сознания и бытия человека

«Я полагаю радугу Мою в облаке, сказал Бог Ною, чтобы она была знаменем / вечного/ завета между Мною и между землею» (Быт. IX, 13).

Стр. 594 «Библейской энциклопедии»

*«Абсолют Материи – это профанация.
Не вспыхнет без Идеи Материализация»*

А.Н. Другов

*«Человек – не дух, не тело, - человек –
их связь, -*

Третья, триединая это ипостась»

А.Н. Другов

Спектральная модель человека и мира, конечно, - не новость. Не обошла их и философия, экономика и наука. Невозможно перечислить все подходы и методы стратификации и классификации, используемые во всех сферах жизни общества. Прежде всего, это **традиционные и современные модели, описывающие уровни сознания человека, а также – стратификации природы и общества.** Они есть в индуизме, йоге, буддизме, христианстве и суфизме (в предыдущих разделах они нередко рассматривались). Их используют в эзотерике и даже в науке, в том числе, в психологии. На эту тему часто появляются интересные интегральные и междисциплинарные подходы. «Спектральность» широко используется при описании разнообразия форм и видов жизни на Земле и их классификации. Необходимое и достаточное разнообразие элементов той или иной живой системы (например, биоценоза) – естественное условие для её развития, но оно не может быть безграничным, так как разнообразию противостоит унификация. Поэтому при использовании «спектрального подхода» к разработке систем управления всех уровней надо придерживаться баланса противоположностей. Иначе, как предполагал известный методолог Спартак Никаноров, будет происходить *«рост Неизвестного, о котором пока*

имеется крайне наивное представление» (С.П. Никаноров «Уроки СССР», «Экономическая и философская газета», № 37, 2013). По сути это означает нарастание неуправляемого хаоса.

Мироздание как многослойная система концентрических, вписанных друг в друга окружностей, - одна из самых распространённых моделей мира. Ни одна религиозная или культурная традиция не обошла это представление стороной. Все хорошо знают о «кругах ада» и «кругах рая», представленных в «Божественной комедии» Данте, опирающихся на аналогичные христианские представления. Знатоки знают «спектральные модели» сознания и мироздания в йоге, буддизме и исламе (раздел 3.1).

Спектр (от лат. *Spectrum*, видимое, видение) – совокупность всех значений какой-либо величины, характеризующей систему или процесс; в физике рассматривают спектры колебаний, имеющих разные частоты, спектры энергий, импульсов и масс частиц. Спектр может быть дискретным (например, спектр масс элементарных частиц или линейчатый оптический спектр) и сплошным (спектр излучения раскалённого твёрдого тела).

Спектральный анализ, в общепринятом смысле – определение состава вещества или объекта путём изучения его спектра. Наиболее известные **спектральные приборы**: спектрограф, спектрометр, спектроскоп.

Невозможно избежать субъективности при составлении содержательных «спектров» тех или иных объектов и явлений, их классификации, искусство выстраивания которых в некоторых случаях равнозначно научным открытиям. Примером высококласной спектральной классификации является «Периодическая система элементов» Д.И. Менделеева, которая позволила на основе знания общего принципа периодичности прогнозировать и открывать новые химические элементы и их свойства.

«Спектральный подход» продуктивен для детального описания духовного мира человека и его духовного пути (разделы 3.1, 3.4). А.Н. Гостев, Н.В. Борисова («Психологические идеи в творческом наследии И.А. Ильина»), рассматривая духовно-нравственное начало человека в современной психологии и православной традиции на основании философии И.А. Ильина, отмечают, что «духовность» является многогранным понятием. Понятие «духовности» включает в себя следующие аспекты: 1) социально-значимые и общественно-полезные установки человека, приобщающие к «общечеловеческим ценностям»; 2) «нравственные чувства человека, особые переживания экзистенциальных, этических, эстетических аспектов бытия»; 3) творческие процессы, высшие психические процессы; 4) «подчёркивается направленность человека к «высшим метафизическим сферам». Разные авторы (философы и психологи) отмечают разнообразные аспекты проявления духовности человека, связанные со смыслом жизни, высоконравственными переживаниями, мотивациями блага для других, жертвенностью и героизмом; «системообразующим качеством социального взаимодействия». Согласно православной святоотеческой традиции в человеке действуют: 1) закон тела, 2) закон души, 3) закон духа – закон

любви, свободы и благодати. **Человек, созданный «по образу Божьему» представляет собою триединство тела, души и духа.** *«Дух в христианской традиции – это высшее в человеке, сила, влекущая его от видимого мира к миру невидимому, от временного к вечному, отличающая его от всех других тварей земных». «Душа является разумной, свободной, непознаваемой, оживляющей тело, бессмертной деятельной силой, полученной от Бога, дающей возможность человеку беспредельного развития и обожения».* Душа – целостное образование, способное на многообразие проявлений.

Но при этом в православии не утихает спор по поводу «первичности-вторичности» духовного и материального начала в человеке. Психолог Т.А. Флоренская, с опорой на русскую духовную традицию отмечает, что *«этимология слова «человек» указывает на укоренённость вечности: корень слова «век» (по-славянски «век» - «вечность»); «чело» - говорит о сознании, разуме. Разум, обращённый к вечности, - вот суть понимания человека, отобразённая в русском языке»* (Т.А. Флоренская «Диалог и духовное пробуждение личности», Материалы Челпановских чтений – 2011.Т.2. СПб.: Нестор-История, 2011). Рассматривая понятие «духовности», Т.А. Флоренская не отождествляет её ни с интеллектом, ни с нравственностью и даже с религиозностью (автор разделяет это представление, развивая в *«спектрографии нравственности»*). Она ставила целью своих психологических работ не столько решение конкретных проблем человека, связанных с потенциалом личности, сколько с пробуждением человека как Образа Божия. Как утверждает во вступительной статье к сборнику вышеупомянутых материалов Игумен Иоасаф, *«есть грех в мире, есть и зло, есть страшные, тёмные силы; но есть и ещё большее – есть иное – Свет, который не может объять никакая тьма, во всём есть сияние Божие, которое в человеке пребывает, сколько бы ни падал он. Беспредельная наша мерзость – но ещё беспредельнее Свет и правда, данная Господом каждой душе, приходящей в мир».*

Как отмечается в издании «Психологический институт в современном научно-психологическом пространстве: Международные Челпановские чтения 2014» (статья Л.Ф. Шеховцовой), *«учение, утверждающее параллелизм физических и психических процессов, называется психофизическим параллелизмом, или даулизмом».* То есть *«корректно говорить только об одновременности протекания физических и психических процессов...Реальна не только материя, но реально и психическое... «Если нет причинной связи между физическим и психическим, то значит, для психического есть другие источники», - пишет Г.И. Челпанов...Корректно сказать: физические изменения в мозгу сопровождают психические процессы, но нельзя сказать – порождают, «превращаются».*

Аппелируя к отечественной традиции организации жизни общества авторы нескольких статей журнала «Теория и история» подчёркивают единство духовной (Церкви) и светской (государства, правительства) властей в противовес их избирательности и последующей борьбе либерализма и

консерватизма. Тем более что *«в жизни общества ничего такого в «чистом виде» не бывает в силу их взаимного влияния, что, безусловно, не означает, что мы не должны различать стандарты (либерализм, консерватизм и симфонию духовной и светской власти)»*, - отмечает Н.М. Чуринов в статье «Идеология светской власти».

Идея единства духовного и материального, представленная не только в Восточной философии, но и в античной философии Запада, как представляется многим исследователям, нашла своё продолжение в трудах византийских философов (статья Д.Е. Гигоренко в том же журнале). Совершенствование материи в рамках того или иного объекта (вещи), то есть его движение *«к своему наилучшему бытийному состоянию»* возможно лишь *«по благодати»*, то есть путём приобщения к Софии (знанию и слову), а в конечном итоге – к Богу. При этом вещь (объект) реализует свою волю, заложенную ей по божественной природе, а не внешнюю, чужую волю, как представляется на основании эволюционных теорий.

Патриарх Русской Православной Церкви Владыка Кирилл, справедливо предостерегает верующих от идолопоклонства, под которым подразумевается не только служение Золотому тельцу, погоня за наслаждениями, выгодой и прибылью. Ведь за всем этим стоит потеря целостности личности, поэтому неукоснительное, прямолинейное следование той или иной религии – проявление идолопоклонства, так как высшей ценностью может быть только Бог.

Надо сказать о **спектральной модели применительно к жизни любого конкретного человека**. И хотя для описания внутреннего мира человека существует множество разнообразных религиозных, научных и прагматических концепций и моделей, почти все они используют, в той или иной степени, «спектральный принцип». **Игорь Ларионов** в «Интра йоге» отмечает, что во многих учениях древних и, прежде всего, египтян, человек обладает не только физическим телом, *«но целым спектром тел, пронизывающих одно другое...Отголосок этой доктрины представлен русскими матрёшками...»*. Но искажающим влиянием христианства, считает И.К. Ларионов, да и других теорий, людям была внушена *«биполярность души и тела»*; первая была признана божественной, а тело греховным, но при этом человека устремили к посмертному воскрешению в физическом теле! «Спектральный подход» используется для описания различных «тел» человека и воздействия на него различных планет в астрологии (работы А. Подводного, И.В. Ульрих и другие).

Человек воспринимает мир, другого человека или отдельный объект всегда на основе **спектра восприятий**, в который входит самый широкий спектр ощущений, чувств и даже мыслей, а также – бессознательно воспринимаемых физических полей, малых и больших воздействий. Да, широкий спектр может сужаться сознанием до тех или иных понятийных или эмоциональных доминант и получать оценку по типу «да» - «нет» («плохо» - «хорошо»), то есть спектральное восприятие и даже спектральная обработка

сигналов внешнего и внутреннего мира человека может под воздействием сознания, оценок становиться как бы линейной и однозначной. Тем не менее, в природе человека заложена возможность пересматривать свои оценки, дешифровать, уточнять их до бесконечности. **Спектрально-целостная природа** человека это позволяет делать.

Если мы обратимся к **структуре человека**, как психофизического существа, то обнаружим, что он живёт не только в единстве духовных и материальных потребностей и возможностей, но и более сложной их раздробленности. (Под **структурой человека** будем понимать **содержание и форму наполнения его всем разнообразием свойств и качеств**). При этом **соотношение и взаимоотношение любых потребностей и возможностей у людей различны**. Есть люди, обладающие очень большим разнообразием, широким спектром проявлений и качеств; есть, наоборот, склонные проявлять определённые свойства, которые могут быть развиты у них чрезмерно. Первые, наверное, предпочитают перемену труда и рода деятельности, совмещение разнообразных функций и профессий; вторые хотят отдаваться определённому роду деятельности, они являются узкими профессионалами. То есть структура личности первого типа отличается более широким спектром проявлений. Наиболее важным при этом является **совпадение структуры личности с требованиями внешней среды**, то есть, наличие возможности следовать своей индивидуальной структуре личности.

Надо также **отличать потенциальную структуру личности от актуального её проявления**. Структура личности во многом задаётся с рождения (это потенциальная структура). То, насколько она реализуется (то есть станет актуальной структурой), будет зависеть от самого человека и окружающей среды. Ломка предрасположенности допустима лишь в ограниченных пределах.

Этапность развития творческих особенностей человека (во времени) подробно представлена в йоге и буддизме. Её можно рассматривать также в качестве примера применения «спектрального подхода». Человек проходит стадию домохозяина и семьянина перед тем, как в старости стать монахом и уйти служить Богу. Нечто подобное в конце жизни говорил Л.Н. Толстой, изображая два треугольника, соединённых вершинами («песочные часы»), – материальное с возрастом убывает, духовное – возрастает. Это, возможно, отражает, прежде всего, его собственную стезю, так как есть и другая тенденция описания личности (на основании пространственного подхода): люди все изначально разные, с различной структурой потребностей. Поэтому в Индии существуют касты, каждая из которых имеет свою предрасположенность к тому или иному образу жизни. Можно сказать с уверенностью, что стадийность хоть и работает, но не всегда. Есть дети, от рождения предрасположенные к духовной жизни, а другие – к материальной (я, например, уже с 4-х лет думала о смысле жизни, меня мало тянуло заниматься материальными вещами). Л.Н. Толстой видел три вида нравственности: нравственность дикости (нравственно то, что служит на

пользу моему «я»); нравственность варварства (нравственно то, что служит своему кругу); нравственность общечеловеческая - это тоже применение «спектрального подхода». У меня есть статья «Спектрография нравственности», которая рассматривает нравственность с разных позиций с применением разрешающей способности 7 по каждому параметру (таблицы даны в **Приложении 2**).

Мне представляется, что в наше время происходит, своего рода, «мифологизация креативного творчества», что хорошо объяснимо с позиций «спектрально-целостного» подхода к личности. Человек - это целостность, отдельные составляющие (качества) которой находятся на разных уровнях развития. Поэтому **уровень развития интеллекта** (из основного спектра уровней: гений – талант – способный – обычный – дебил – имбецил - идиот), может не согласовываться с социальным уровнем развития или уровнем развития нравственности. Поэтому творческие способности (тем более, в определённой области) могут сочетаться с любыми другими качествами личности. Ведь иной гениальный физик не сможет прибить дома даже гвоздь, а другой, не менее гениальный, прекрасно владеет столярными инструментами и хорошо поёт; иная талантливая женщина-философ не может сварить даже кашу, но другая прекрасно готовит, шьёт и т.п. В обществе всегда есть эрудированные, талантливые личности с умелыми руками и высокой нравственностью (гармоничное «совершенство»), но их мало. И всегда есть люди «одномерные» или даже «отсталые» по своим задаткам – «полнота жизни» предполагает разнообразие.

Эффективность применения «спектрально-целостного» подхода можно также показать на примере анализа феномена *«выгорания личности»*, о котором пишет Л.А. Китаев-Смык (представлено в **разделе 2**).

Кен Уилберн («Интегральное видение») убеждён, что ему удалось выявить *главное* во многих системах развития человека с *«целью создания целостной карты всего человеческого потенциала»* (синоним – *«интегральная операционная система (ИОС)»*). Он полагает, что это может помочь каждому человеку ускорить своё развитие и приобщиться к более широким и глубоким способам бытия. В своей модели он применяет, по сути, «спектральный подход». *Главное* в ней он сводит к **пяти простым факторам: секторы; уровни; линии; состояния; типы**. При этом он рассматривает, своего рода, «спектр сознания», выделяя **стадии сознания**, которые можно называть уровнями и даже волнами. Уилберн выделяет **три стадии**: 1) доконвенциональный или эгоцентрический (стадия «тела»), которая характерна для младенцев; 2) конвенциональная, на которой происходит освоение социальных ролей (стадия «ума»); 3) мироцентрическая («духовная»). **Уровни развития**: физический, эмоциональный, ментальный, духовный. Под **секторами** К. Уилберн понимает взаимодействие человека с самостью («я», индивидуальное внутреннее), культурой («мы», коллективное внутреннее) и природой («оно», индивидуальное внешнее), а также - их взаимодействие («они», коллективное внешнее). Он рассматривает

различные типы иерархии (холоархии), например, потребностей, сопоставляя их с цветами радуги. **Линии развития** отражают развитие способностей по разным направлениям: по когнитивному направлению (сознание того, что есть), по межличностному (насколько человек социально адекватен в общении), по моральному (сознание того, что должно быть), по эмоциональному (аффективному, по спектру эмоций), эстетическому (линия красоты, смысла); направление потребностей; линия самотождественности («кто я?»); психосексуальная (весь спектр Эроса); духовная; линия ценностей (то, что человек считает для себя наиболее важным). Каждая из них может развиваться по тем же 3-м стадиям. Психограмма позволяет описать эти процессы системно. Этот автор рассматривает мужскую и женскую типологии, обращается к систематизации древних на основании тел человека – грубого, тонкого и причинного. Они соответствуют **состояниям энергии**. Всем этим качествам соответствуют отчасти уровни развития сознания, а также разделы мозга: рептильный ствол мозга (рудиментарный уровень сознания); лимбическая система млекопитающих (тонкое тело и чувства, эмоции); триединый мозг с неокорой (неокортекс) (мироцентрическое восприятие).

Несмотря на то, что отражение окружающего мира, включая и социум, человеческим существом происходит не только на уровне сознания, и, тем более, разума, то есть немалую роль в процессе отражения играют всевозможные ощущения и не осознаваемые до конца чувства, **для человечества особое значение имеют всевозможные знаковые системы**, которые изучает семиотика. И.В. Враймуд в своей работе «Знаки и знаковое сознание» представила следующую модель *этапов семиогенеза*: 1 стадия – *объект реальный*; 2 стадия – *семиотический объект*; 3 стадия – *естественный знак*; 4 стадия – *образный знак*; 5 этап – *изобразительный знак*; 6 этап – *языковой знак*; 7 этап – *символьный знак*; 8 этап – *идеальный объект*. Меня заинтересовал вывод автора о том, что *«каждой ступени семиогенеза можно поставить в соответствие тип мышления, преобладающий на соответствующем этапе...»*. И этот автор выделяет следующие типы мышления: *Предметно-действенное, Наглядно-образное, Образное, Художественное, Вербальное, Символьное, Абстрактно-логическое*. Тем самым И.В. Враймуд подчёркивает факт, *«что мышление человека многослойно. Разные задачи требуют от него выполнения того или иного типа мыслительной деятельности...»*. Каждому типу мышления *«можно поставить в соответствие тип памяти»*. Далее может быть выстроена и *стадиальная схема роста и развития человека в социуме*, в которой типы мышления и этапы семиогенеза коррелируются с возрастами человека. Но, по моему мнению, в силу отсутствия чёткого совпадения этапов развития разных факторов между собой, сознание человека представляет собой сложное пространство их взаимодействия, отличающееся в некоторых случаях большой степенью неоднородности. Поэтому, например, преклонный возраст человека может коррелироваться с начальной

стадией семиогенеза или мышления. И, наоборот, подросток может обладать развитым мышлением и оперировать при отражении внешнего мира высшим уровнем семиогенеза.

Работа В.И. Якунина, В.Э. Багдасаряна, С.С. Сулакшина «Цивилизационно-ценностные основания экономических решений» (М.: Научный эксперт, 2008) - прекрасная иллюстрация к необходимости применения **«спектрально-целостного» подхода к анализу экономики и неоднородности экономического пространства.** *«Современные науки, длительно развиваясь по пути специализации и накопления эмпирического багажа, - констатируют авторы, - дошли в своём «туннельном» развитии до того предела, когда стали утрачивать способность к целостному восприятию предмета своего исследования».* Они усматривают успехи всех экономик мира в процессе исторического развития в *«цивилизационном ресурсе»*, который заключается, прежде всего, *«в специфических механизмах организационно-управленческих и мотивационных основаниях трудовой деятельности».* То есть прибыль, выгода, как превозносимые либералами основные стимулы деятельности, таковыми не являются и даже не являлись на протяжении всей истории человечества. **Мораль, нравственные, общественные и религиозные ценности, идеалы направляли хозяйственную, экономическую деятельность людей во все времена не в меньшей (иногда даже в большей) степени, чем исключительно «экономические» стимулы.** Авторы отмечают, что *«продуктивный труд коррелирует с религиозным мировосприятием, ориентированным на представление о посмертном воздаянии»*, а *«Русская традиция выдвигала этическим идеалом нестяжательский образ жизни, существования на минимуме удовлетворения материальных благ».* Эти авторы приводят ряд ссылок на исследования, подтверждающие **«существование различных типов экономического менталитета»**, что, на мой взгляд, является предпосылкой многоукладности. Среди рыночно ориентированных фигурантов доминируют протестантские страны. Авторы рассматривают **природу труда, как многофакторное явление**, так как для мотиваций трудовой деятельности характерен не столько доход сам по себе (если бы это было так, то потребительская и криминальная мораль полностью бы вытеснила трудовую). Ещё более важна *«идейно-духовная мотивация трудовой деятельности»* (это, прежде всего: божественные заповеди; общественное служение; самореализация человека; а также – эстетическая составляющая). В.И. Якунин, В.Э. Багдасарян, С.С. Сулакшин рассматривают **ряд факторов, обеспечивших успешность тех или иных национальных экономик:** доминирующая позиция государства, его заметная регулирующая, контролирующая роль в экономике; монополия государства во внешней торговле; значимая идеологическая составляющая (отказ от идеологии в России ведёт к космополитизации и компрадорству); целесообразная мера автаркизации, обособленности от мирового рынка (то есть отказ от излишней специализации и глобального разделения труда);

коллективистский принцип хозяйственной самоорганизации; принцип опоры на собственные силы (а не на инвестиции и заимствования). Во всех успешных странах мира множество примеров государственной поддержки так называемых «нерентабельных» производств и отраслей экономики, так как важен не только экономический, но и *статусный, социальный и оборонный* фактор значимости отрасли или производства. Иллюзии крайних взглядов на экономику авторы противопоставляют **«реалистическую многоукладность экономики»**, её **«цивилизационного многообразия»**.

Но в силу, как мне кажется, сложившегося главенства тоталитарного мышления, **бытует представление о линейном направлении экономического и исторического развития в целом**, из чего вытекает потребность в «догоняющей» модели развития, то есть необходимость для каждой страны идти в форватере достижений наиболее развитых стран мира. Наряду с верой в единый универсальный ход развития экономики встречается и «дихотомический» подход, когда окончательный выбор делается между противоположными направлениями развития, например, между либеральной (рыночной) и тоталитарной (плановой) моделью экономики. Но для выхода из экономического тупика любой стране, на самом деле, необходима *самоидентификация* на основе набора альтернатив по многим направлениям экономики. Нет «чистых», «идеальных» моделей; **мы всегда имеем многоукладность; вопрос заключается лишь в мере присутствия каждого отдельного уклада в единой системе, структуре экономики.**

Примером применения, своего рода, «спектрального подхода» может быть та или иная стратификация общества. «Классовый подход» при стратификации социума известен каждому. Но даже эта классификация неоднозначна и изменяется со временем. **А.Ш. Жвитиашвили** в статье «Классовые схемы современного общества в западной социологии» (журнал «Социологическая наука и социальная практика», № 1, 2017 г.) отмечает три основных типа классовых схем общества. Первый тип он называет «*дуальным*», так как в нём сохранена противоположность между трудом и капиталом. Второй тип называет «*плюральным*», который учитывает и другие формы различия между слоями общества. Третий тип он считает «*смешанным*». В нём противоречие между трудом и капиталом утрачивает прежнюю остроту, а внизу социальной иерархии находится не рабочий класс, а ещё более «*депривированный класс капиталистического общества*». **А.Ш. Жвитиашвили** приводит схемы социальной старитификации разных авторов. Э. Райт делит социум на две большие группы – класс собственников на средства производства и класс наёмных работников («*не собственники*»). Дж. Гордторп ориентируется на критерий – «*место индивида в структуре занятости*». Отмечается заметный рост социальной дифференциации и статуса слоёв, обладающих неэкономическим капиталом. Подобные схемы можно отнести к «*дуальным*».

Среди «плюральных» подходов – классовая схема датского социолога Г. Эспинг-Андерсена, который делит общество на группы: 1) профессионалы и учёные; 2) представители технических профессий и полупрофессионалы; 3) квалифицированные работники в сфере обслуживания; 4) обслуживающий пролетариат; 5) аутсайдеры (те, чей труд не востребован). В классовой схеме М. Сэвиджа семь групп: 1) элита; 2) сложившийся средний класса; 3) технический средний класс; 4) класс новых состоятельных рабочих; 5) традиционный рабочий класс; 6) класс сервисных работников; 7) прекариат (неустойчивый и наиболее депривированный слой общества). «Смешанный» тип стратификации приводит Г. Стэндинг. В ней 7 групп: 1) элита; 2) салиариат (стабильная занятость и высокая заработная плата); 3) квалифицированные кадры или профессионалы; 4) работники физического труда; 5) прекариат; 6) безработные; 7) низшая социальная группа (живущая «подачками общества»). (Ниже рассмотрим стратификацию Г. Стэндинга подробнее на основании его книги).

Многоукладность, как проявление неоднородности ЕПЖ создаёт множество проблем. Надо отметить, прежде всего, проблемы социально-психологические, среди которых нестабильность и даже растерянность перед сложностью жизни. Британский социолог **Гай Стэндинг** считает мировой проблему появления в эпоху глобализации большой «социоэкономической группы» людей, разнородной по составу, у которых есть нечто общее – *«ощущение, что их работа вынужденная, случайная и ненадёжная»* («Прекариат: новый опасный класс», М.: Ад Маргинем Пресс, 2014). Понятие «**прекариат**», считает Г. Стэндинг, *«следует определить как неологизм, образованный от двух слов: precarious /в переводе с английского означает «нестабильный», «неустойчивый»/ и хорошо знакомого всем «пролетариат»...Прекариат – это класс в процессе становления, если ещё не класс «для себя» в марксистском понимании этого слова»*. Как уже упоминалось выше, Г. Стэндинг в современном обществе выделяет семь социальных групп. *«На самом верху крошечная «элита», состоящая из небольшого числа невероятно богатых граждан мира»*. За элитой следует «салиарат», группа со стабильной трудовой занятостью. Затем – группа *profitians* – «квалифицированные кадры». Затем идёт уменьшающееся «ядро» работников физического труда - костяк старого «рабочего класса». Именно о них думали в первую очередь, когда строили государство с развитой социальной системой. Ещё ниже этих четырёх групп: *«растущий прекариат», «армия безработных» и «обособленная группы социально обездоленных, живущих подачками общества»*. При этом, в условиях роста значимости фактора неоднородности общества, **сетевое наблюдение превращается в потребность** не только работодателей и государства, но и тех, кто стал объектом наблюдений, так как *«большинство людей не знает, какую информацию о них собирают и кто имеет к ней доступ»*. *«Скоро можно будет оценивать в «рейтингах» всех и каждого»*, а не только врачей и учителей, а *«когнитивно-поведенческая психология»* становится для

некоторых государств неотъемлемой частью социальной политики. Г. Срэндлинг отмечает *«истончение демократии и появление неофашизма»*. Он видит **необходимость в создании «новой политики рая», пусть даже слегка утопичного**. Необходимо освободиться от *«полной товаризации труда»*, обеспечить контроль над временем; найти способ перераспределения финансового капитала, связав это с реальными трудозатратами; предоставить свободу собраний и обеспечить представительство прекариата, обеспечить для него общественное пространство, чтобы собираться и общаться, развиваться и иметь трудовые гарантии, перспективы и культурный досуг.

Мы уже отмечали, что о **спектральной природе человека давно известно на Востоке**. Отметим эффективность его использования в медицине. Специалист по Восточной медицине Э.Т. Гоникман пишет: *«Человеческий индивид, равно как и рисунок калейдоскопа, индивидуально расцвечен различными меридианами, обладающими своими частотно-волновыми акциями цвета»*.

Интегральный (своего рода, «спектральный») подход к здоровью и лечению человека, объединяет три составных части интегративной медицины: **академическую, народную и традиционную медицину** (А.А. Карпеев); Материалы Международных Форумов «Интегративная медицина» 2007-2011 гг.). Традиционная медицина **лечит больного, а не болезнь, целостность организма, учитывает его единство с внешней средой, целесообразность строения каждой клетки, ткани, органа, системы и организма**. О.Ф. Федрунова (Модель организации центра интегративной медицины в Томске) ставит задачу изменения **стиля взаимодействия врача и пациента** и предлагает построение программы индивидуального обследования и лечения. Интегративная медицина прошла путь от идеологии к методологии и предлагает комплексное и системное исследование больного и болезни и их лечение, сочетание профилактики с лечением, взаимодействие узких специалистов, взаимодействие врача и пациента (А.В. Шабров, С.А. Парцерняки другие).

На Форумах интегративной медицины рассматриваются **многочисленные аспекты оздоровления:**

- Влияние и управление здоровьем путём системных законов биоритмов (В.В. Егоров, М.И. Васильченко). (Например, дважды в день (около 13 и 21 часа) резко снижается деятельность органов кровообращения, поэтому в это время человеку противопоказана большая физическая нагрузка, высокие температуры, кислородная недостаточность). Биоэнергия является первичной составляющей жизнедеятельности организма, её различные уровни объединены в энергетическую систему. *«Полный круг циркуляции биоэнергии начинается с 3-5 часов в меридиане лёгкого, проходит за 24 часа по 12 меридианам и завершается в часы наибольшей активности меридиана печени 1-3 часа. Меридиан или группа меридианов может находиться в состоянии избытка энергии или гиперфункции и недостатка энергии или гипофункции»*. Время недомогания или проявления

беспокойства в часы активности меридиана является сигналом к поиску патологии в соответствующем меридиану органе. Через 12 часов максимальной активности наступает минимальная активность. Пары меридианов, сопряжённые по времени, действуют так, что прилив энергии в одном из них убавляет энергию в другом и наоборот. *«Наряду с 12-ю классическими меридианами (их ещё называют региональными меридианами), осуществляющими замкнутый круг циркуляции энергии, имеются ещё пять меридианов более высокого уровня – магистральные или сердцевинные (центральный, переднесрединный, заднесрединный, левый сердцевинный и правый сердцевинный... Функциональное нарушение определённой части тела, органа, клетки находится под непрерывным контролем определённой чакры, которая своим воздействием через соответствующие БАТ устраняет это нарушение. БАТ являются своеобразными ключевыми передаточными звеньями, обеспечивающими ЖД функции клеткам и органам». «Закон гомеостаза базируется на балансе полярностей (процессов созидания и разрушения, регенерации и выделения), который определяется биоэнергетическим состоянием. Изменение этой полярности определяется динамикой электромагнитного и кислотно-щелочного взаимодействия между Ян и Инь».*

- Зависимость жизнедеятельности организмов от структуры воды, типы воздействия на воду, включая информационные воздействия (С.В. Зенин; Я.С. Ибадов, Е.А. Коломинская, В.Т. Шкатов).

- Информационная медицина связана с передачей информации сигнальными характеристиками организма, с целенаправленным воздействием малых доз миллиметровых электромагнитных излучений, квантов в диапазоне 30-300 ГГц для диагностики и лечения. Она стимулирует клеточные адаптационные резервы. Рассматривается информационный аспект питания. Помимо питательных веществ (белков, жиров, углеводов) важна энергетическая ценность продуктов (В.А. Колоколов и другие).

- Отмечается кризис нейробиологической парадигмы, в основе которой заложен принцип обработки информации на уровне нейронных цепей коры ГМ. Новая парадигма основана на феномене полевых информационных взаимодействий, связана с возможностью существования полевых механизмов сознания и памяти. Существуют механизмы переноса и перекодировки информации с клеточного уровня на полевой и наоборот. Предложена полевая концепция механизмов памяти и сознания (А.В. Бобров).

- Состояние организма может быть охарактеризовано величиной *энтропии*. В здоровом организме она должна находиться в определённом диапазоне.

- Рассматривается связь между сознанием и здоровьем человека на основании волновой модели мозга. Так, например, степень гармонии личности (определяется согласованностью работы обоих полушарий мозга) является психологическим иммунитетом человека от жизненных потрясений

и болезней и устанавливает зависимость между сознанием человека и его здоровьем. Степень гармонии меняется по синусоидальному закону. При низкой степени гармонии у человека возникает чувство неполноценности, негодности и даже стремление уничтожить себя. Предложена модель психики из 3-х частей: сознание (левое полушарие), сверхсознание (правое полушарие), подсознание (оба полушария) (А.Н. Ануашвили)

Умение поддерживать свою «спектрально-целостную» природу многообразно. Прежде всего, это нахождение жизнеспособного баланса «полюсов»: открытости - закрытости, альтруизма - разумного эгоизма; разума - чувства; пассивности - активности и т.п. Это умение установить нужный ритм, его смену (в соответствии с механизмом «положительно-отрицательных эмоций»). Кроме того, нужен баланс, гармония основных составляющих жизнедеятельности: физического плана – эмоционального – интеллектуального – волевого. (Можно за основу взять «семислойку тел человека» астролога и эзотерика А. Подводного). Если «выгорание» эмоций уже возникло, то после анализа причин и перекосов в развитии личности, необходима кардинальная **переструктуризация внутреннего жизненного пространства или внешнего** (вернее, контактов с ним). То есть человек должен на основании механизма положительно-отрицательных эмоций отслеживать объём того или иного контакта, ограничивая или усиливая его. Если осуществить это невозможно, то можно применять технику «переструктуризации» самих контактов, то есть делать их более или менее содержательными, включать элемент игры, непредсказуемости и т.п.

6.5. «Спектральный подход» и «Спектральная логика» как инструменты организации ЕПЖ

***«Необходимы огромные системные усилия
для изменения, как сознания, так и бытия»***

Автор

В разделе 5.3 мы уже перечисляли основные свойства «спектрально-целостной модели мира». Примеры описания с её помощью разных параметров индивидуальной и общественной жизни представлены в предыдущем разделе 6.4 и Приложении 2.

Мы уже отмечали, что в реальной жизни человек использует сочетание разнообразных «картин мира», так как **Единое Пространство Жизни (ЕПЖ) неоднородно**. Неоднородность любого явления и объекта жизни – неоспоримый факт, хотя далеко не всем присуще его понимание и сознательное применение. **Неоднороден внутренний мир человека (микрокосм); неоднородны природа и общество (макрокосм). Неоднородны и многомерны связи между микрокосмом и макрокосмом. Неоднородность – естественная предпосылка возможности описывать мир с помощью «спектрального подхода».** Ритмичность всех процессов,

этапность развития и изменений всех объектов мира, их многомерность, многослойность – также проявления неоднородности. Идею получения энергии на основании использования структуры пространства Е.М. Степанова мы уже упоминали. В получении электрической и атомной энергии неоднородность пространства, проявляющая себя через разницу электрических зарядов и сил притяжения, также участвует. Но мы мало пока задумываемся, что **в основе всех социальных и психических процессов так или иначе задействовано ЕПЖ, то есть всегда участвует энергия пространства, мощь и направление которой зависит от степени неоднородности ЕПЖ по тем или иным его измерениям.** В общественной жизни, как и в физике, неоднородность проявляет себя через разнообразные проявления «притяжения» и «отталкивания» между людьми и группами, что создаёт не только конфликтные ситуации, является спусковым механизмом войн и революций, но и формирует устойчивые общественные и личные объединения, союзы и государства. Любые политики и властьпредержащие так или иначе используют фактор неоднородности социального пространства; некоторые борются с ним или стараются сгладить, вновь и вновь провозглашая идеал равенства и братства. Систематизация, типология, классификация – это способы не только научного, но и традиционного описания неоднородности. Идентифицировать, как и контролировать неоднородность в полной мере, конечно, невозможно, но можно, руководствуясь «спектральным подходом» при анализе мировоззрений и образа жизни, находить новые формы и методы согласования людей, то есть структурировать ЕПЖ.

Способом описание неоднородности ЕПЖ может стать «спектральный подход» и методология «Спектральная логика» В.П. Грибашёва.

Спектральный подход - это своеобразный вариант системного подхода (анализа), при котором объект или его часть разбивается на 7 частей, соответствующих 7 цветам видимой части спектра света и расположенных в логике восхождения от простого к сложному, то есть в естественной логике развития объекта. Каждый цвет (частота спектра) соответствует этапу развития объекта: красный, оранжевый, жёлтый цвета соответствуют более зрелым стадиям развития объекта, зелёный - переломный момент в развитии. Голубой, синий и фиолетовый - олицетворяют более ранние этапы развития.

По замыслу автора «Спектральной логики» В.П. Грибашёва каждая «семислойка» должна описывать весь период развития объекта или его части и принадлежать к одной смысловой парадигме описания объекта. Например, шкала основных уровней интеллектуального развития человека может быть описана «семислойкой»: 1) идиот, 2) имбецил, 3) дебил, 4) нормальный, 5) способный, 6) талант, 7) гений.

Но «спектральный подход» - это лишь элемент методологии «Спектральной логики» В.П. Грибашёва. Наиболее полно она изложена в книге В.П. Грибашёва, Н.И. Шелейковой «Что такое «Спектральная логика»

и «Спектрлоглобус Грибашёва?». Повторяться не буду. В основу своей методологии Валентин Грибашёв заложил стремление наиболее полного, адекватного отражения предмета и мира в целом; на начальном этапе он называл его «Типовой метод управления информацией». В.П. Грибашёв даёт следующее краткое описание своего метода: *«Методологической основой типового метода управления информационным обменом является аппарат диалектической логики как инструмент познания объективных свойств предмета и его отношений в мире других предметов, отражающих развитие самого предмета».*

Специфическая особенность этого инструмента заключается в возможности осуществлять одновременно противоположные по смыслу действия – такие как мыслительные операции анализа и синтеза, а также – рассуждения и расчёта.

Эта особенность обусловлена имплицитно существующим в аппарате диалектической логики механизмом математического расчёта: этимоны «dia», «lek» и «etika» означают соответственно «раздвоение», «счёт» и «правило», что позволяет перевести слово «dialektika» как «правило счёта путём раздвоения». Объединение со словом «logike» (мысль, выраженная в слове, рассуждение, смысл) даёт значение «правило рассуждения путём раздвоения смысла».

История развития т.н. «западно-европейской философской мысли» демонстрирует процесс постепенного «вымывания» из понятия о предмете «диалектическая логика» его математической составляющей, тем самым лишая аппарат диалектической логики функции конструирования в практически-прикладном значении этого слова.

Восстановление утраченной функции в рамках типового метода управления информационным обменом осуществлено с помощью цветографического геометрического подхода к формированию модели информационного пространства и использования основных цветов видимого спектра в качестве знаковой системы формализации сведений, характеризующих свойства предмета.

Цветографическая геометризация информационного пространства минимизирует неопределённость качественных признаков предмета за счёт образовавшихся в результате построения количественных отношений между ними...».

По авторскому замыслу предложенная методология может применяться в любой предметной области знания. Среди них: политика, управление, образование, производство, наука, здравоохранение и экономика. Существенным отличием подхода В.П. Грибашёва от обычной диалектики является «Упорядоченное бесконечное движение в глубь предмета», которое начинается с деления его на 2; затем происходит бесконечный процесс деления на 2 («дихотомия», «геометрическая прогрессия», «модель мира»). Если «дихотомия – простое арифметическое деление на «2», которое, по мнению В.П. Грибашёва, - «искусственный

приём, простота которого позволяет на конструктивной основе постигать «связь всего со всем», то метафизическое определение такого деления – «смысловое рассмотрение, раскрывающее предмет или его свойство с двух противоположных, взаимоисключающих сторон, порождающее логику «дуализма».

«В результате, «модель мира», можно представить в следующем виде:

$$1/2 + 1/4 + 1/8 + 1/16 + 1/32 + 1/64 + \dots + 1/2^{40} + \dots + 1/2^n + \dots + 1/2^\infty = 1$$

Что в переводе означает: **«мир един, но бесконечен в своих проявлениях»**, - комментирует Валентин Грибашёв.

Если в рамках исходного пространства рассуждения об объекте предполагается использование 98 его признаков, то предельное число признаков рассмотрения на основании данного метода – 98, умноженное на 2 в 39 степени!

Но при чём тогда «спектральная логика», если можно ограничиться постепенным делением, дроблением объекта на два? Изучая представления древних, включая словарь древнееврейского языка, Валентин всё больше осознавал, что диалектика, то есть двоичная система дробления объектов, - лишь начальный этап рассуждения о них. Настоящая жизненная сила, энергия (как созидательная, так и разрушительная) заключается в «седьмице» (по-гречески «гептаде»). Вот как сам В.П. Грибашёв видел процесс применения «гепталектического» подхода к рассмотрению объекта:

«Любой предмет может быть представлен в виде системы, т.е. некоей целостности, составленной из частей. Качественное представление признаков предмета (его частей) зависит от составителя и определяется задачей, которая перед ним стоит. Количество признаков, дающих исходное представление о предмете, строго ограничено и равняется $2 \times 7 \times 7 = 98$:

О - предмет

О	О
ооооооо	ооооооо
ооооооо	ооооооо
ооооооо	ооооооо
ооооооо	ооооооо
ооооооо	ооооооо
ооооооо	ооооооо
ооооооо	ооооооо ».

Но, как пишет В.П.Грибашёв, «... дело не в цифре 7. Дело в том, что стоит за нею. А за нею стоит «каждый охотник желает знать, где сидят фазаны», то есть семь основных цветов видимого спектра, которые находятся в определённой последовательности и могут служить языком формализации при составлении классификатора для любого предмета любой природы происхождения. Один и тот же предмет могут рассматривать представители совершенно разных сфер деятельности, каждая из которых имеет свой специфический язык описания и свой характер интереса к ней, но

предмет один! И при этом бесконечно многообразен как по своему составу, так и по формам своего проявления! Одним словом, бесконечен как спектр. Вот и даёт возможность наша «таинственная гептада» рассматривать предмет с бесконечного количества точек зрения с помощью инструмента, в основе которого лежит конечное число разнородных составляющих, но рассматривать его «определённо, непротиворечиво, последовательно и обоснованно», то есть в соответствии с правилами «элементарной логики».

Таким образом, цветографический геометрический подход к формированию модели любого анализируемого объекта, то есть использование основных цветов видимой части спектра света в качестве знаковой системы – это, своего рода, образ этого объекта. При этом: *«Использование цвета делает модель не только наглядной, доступной пониманию представителя любой области знания и любой сферы деятельности, но также позволяет производить классификацию признаков и упорядоченную интерпретацию их комбинаторных сочетаний».*

Последовательное осуществление процедуры интерпретации расширяет диапазон информационного поля, увеличивает многообразие информационного спектра, повышает информационную энергию и усиливает информационный импульс от 1 + 2 информационных элементов в начале процедуры до 1 + 98 x 2 в 39-й степени информационных элементов в конце процедуры».

Кстати, Общая теория систем (ОТС) также утверждает, *«что только семью различными способами неживая, живая природа и общество могут творить свои объекты-системы».* То есть «объект-система в рамках системы объектов одного и того же рода...переходит...либо в себя – посредством тождественного преобразования, ... либо в другие объекты-системы – посредством одного из семи, и только семи, различных преобразований, именно изменений: 1) количества, 2) качества, 3) отношений, 4) количества и качества, 5) количества и отношений, 6) качества и отношений, 7) количества, качества, отношений всех или части его «первичных» элементов». Этот вывод приводится в книге под редакцией В.С. Тюхтина и Ю.А. Урманцева «Система. Симметрия. Гармония» (М.: Мысль, 1988).

Искусство семеричного дробления (расчленения) объекта при этом заключается, по мнению В.П. Грибашёва, в: *«1) в способности к отбору из множества признаков, отражающих свойства предмета, семи и только семи признаков, отражающих основные свойства данного предмета; 2) в способности так распределить признаки, чтобы они располагались последовательно – от первого до седьмого в логике движения от простого к сложному, от абстрактного к конкретному; 3) в способности сохранить единство объекта и связи его частей между собой».*

При этом:

«1) все признаки должны относиться только к вполне определённом (конкретному) предмету;

2) *отбираются только те признаки, которые в совокупности отражают свойства предмета в пределах поставленной задачи;*

3) *из множества признаков отбираются семь и только семь основных с точки зрения исследователя;*

4) *каждый признак должен отражать относительно автономное свойство (качество) предмета;*

5) *каждый признак должен быть связан с каждым другим;*

6) *отношения между признаками определяются структурой их расположения;*

7) *отношения между признаками должны рассматриваться как соотношения и как взаимоотношения».*

Кроме того, первый и седьмой члены «семислойки», по замыслу автора, отражают полярно-противоположные свойства (качества), а средний (четвёртый) член должен обладать системообразующим признаком, то есть фокусировать в себе все остальные свойства «семислойки». Получается, что для того, чтобы предлагаемый Валентином инструмент семеричного последовательного дробления сработал продуктивно, необходимо в начале определить противоположные по смыслу составляющие предмета. Но в любом случае построение «семислоек» является субъективным процессом и отражает представление их автора об объекте исследования.

Валентин Грибашёв постоянно корректировал свои прежние рассуждения. Он **предложил и математический способ изложения своей методологии**, которая определяла числовой ряд, соответствующий долям всех семи членов «семислойки». Эти доли, **в соответствии со «Спектральной логикой Грибашёва»**, могут быть представлены рядом чисел: 1) 1; 2) 0, 0987791; 3) 0, 2517019; 4) 0, 2959657; 5) 0, 2285533; 6) 0, 1076625; 7) 0, 0173375. Данные количественные отношения были получены путём расчёта объёмов семи оболочек шара, образованных границами структурных уровней, полученных на его чёрно-белых схемах при установлении непосредственных отношений каждого признака любого анализируемого объекта с каждым другим признаком. Описание объектов на основании *«гепталектики»*, то есть семеричного их дробления вкупе с цветовыми иллюстрациями в разработке В.П. Грибашёва (они представлены в вышеуказанной книге), мне кажется, вполне может соответствовать **спектральному подходу** к описанию многих объектов и явлений жизни, принятому в естественных науках, музыкальной и другой культуре, который применяю и я. Именно поэтому с 1994 года свою разработку В.П. Грибашёв стал называть **«Методология «Спектральная логика»**.

В 1997 г. В.П. Грибашёв изготовил **пространственную модель своей методологии, которую назвали «Спектроглобус Грибашёва»**.

«Спектральная логика» позволяет:

- **понять квантово-волновой или спектрально-целостный и объёмный характер объектов мира, описать их неоднородность;**

- выстроить многомерное и многослойное взаимодействие между объектами и их частями;
- понять относительность любой иерархии, неравноправия и ограниченность линейной, формальной логики;
- понять ограниченность вражды и вытеснения в природе и общества и необходимость осознания принципа дополнительности и сотрудничества;
- иерархический и доминантный принцип организации социальных структур дополнить принципами полицентризма, включающего в себя биоцентризм, геоцентризм и космизм;
- внести в любое описание явления систему координат наблюдателя («мишень») для снижения относительности и неопределённости;
- довести сложность описания объекта, соотношения и взаимоотношения его частей до разрешающей способностью 98×2 в 39 степени!

«Спектральный подход», как элемент «Спектральной логики», – это универсальное средство описание любого объекта, то есть некой целостности, а также для описания взаимодействия объектов. Ведь «Спектр размножается спектром!».

Образным выражением «Спектральной логики» является радуга, а также - свет. Но, как отмечает исследователь природы смеха, В.И. Зазыкин, несмотря на то, что *свет* в сознании человека, как правило, имеет устойчиво «положительный», «хороший» смысл, а *«оппозицией свету-смеху служит тьма-печаль»*, *«присвоение человеком свету знака плюс вовсе не отражает природного порядка вещей, за этим символом стоит только отношение человека к свету»*. Солнечный свет и свет вообще амбивалентен, так как с рассветом не только распускаются цветы, но и обостряется борьба за существование, а солнечные лучи на экваторе причиняют много бед; с приходом же ночи жизнь замирает до утра. Радуга же, в отличие от света, как и её *«весёлость»* *«в значительной мере обусловлена её многоцветием»*. Цветовым эквивалентом солнечного света является *белый цвет*.

Автор использует «спектральный подход», прежде всего, для описания уровней сознания (представлены в Приложении 2) и для описания основных типов мышления, которые определяют выбор и поведение человека, как на сознательном, так и бессознательном уровне (уже рассмотрены в разделе 5.3):

- *стихийный* (когда человек руководствуется случайными, неосознаваемыми импульсами и оценками),
- *тоталитарный* (с верой в единственную и абсолютную причину и способ решения всех проблем),
- *иерархический* (авторитарный) (в надежде на лучшего правителя с собственной малой долей ответственности за происходящее),

- **бинарный, дуалистический** (возлагая ответственность за происходящее на «врагов», «зло», «естественный отбор» и вытесняя конкурентов на задворки истории),

- **прогрессивистский** (с верой в неодолимую силу научно-технического прогресса человечества, «устойчивое развитие», не размышляя о цене такого продвижения за счёт сил природы и других людей),

- **равновесный, системный** (с попыткой найти способ согласования разных мнений и интересов при трезвой оценке потерь и приобретений каждого этапа развития),

- **спектрально-целостный**, который соотносит между собой все прочие подходы.

Для перехода с одного уровня сознания и типа мышления на другой необходимо определённое количество энергии определённого качества. Предполагаю, что энергия не столько поступает извне (в основном, с пищей, так как энерго-информационный обмен с другими объектами в этом процессе действует как сигнал, а не как непосредственный источник энергии), сколько энергия переходит из связанного в свободное состояние и, наоборот.

Тоталитарная составляющая мышления человека склонна абсолютизировать значимость того или иного жизненного явления или параметра жизнедеятельности. От её «избытка» возникает, например, тяга к мировому господству, идею которого мы неоднократно подвергали критике с позиций «спектральной» организации мироздания и необходимости перехода к объёмной логике. Нигде и никогда ни один завоеватель и властитель не осуществлял свою гегемонию вечно и однозначно. Нигде и никогда мы не встретим бессмертных людей и нерушимые империи, государства. Их гибель, как и смена лидерства, неизбежна не только по причине борьбы, конкуренции (по представлениям так называемых либералов), либо социальных революций (по представлениям «левых»). Но в силу неизбежности самого развития, неоднородности мира, диктующего необходимость смены доминант развития, хотя поддержание нынешнего «статуса-кво», желание вернуться в положение лидера, восстановить территориальные и другие владения также двигало войнами и конфликтами. Мир был и остаётся неоднородным, многоукладным, он был таким всегда, но многомерность, многоаспектность общественных отношений, включая международные, в наши дни становятся особенно значимыми. Поэтому в сфере геополитики многие эксперты, как уже говорилось в разделе 6.1, отмечают **«тенденцию развития мира к многополярности»**, что предполагает и многообразие подходов к обеспечению развития, безопасности, регуляции международных проблем. **Вечность мира и его воспроизводство в пространстве и времени («философия вечного возврата» по Ф. Ницше) в широком разнообразии форм и содержания – предпосылка для формирования новой, спектрально-целостной модели**

мира, парадигмы мышления и условие для перехода к парадигме управления, которую можно назвать «спектрально-целостной».

Примером линейной логики является утверждение типа: «Зачем нам балет, космос, когда денег не хватает на питание людей?» Но мир существует в разнообразии, то есть **все объекты мира созданы и существуют по принципу спектральной целостности.**

Приверженность линейной логике рассуждений и анализа природных и общественных явлений, на мой взгляд, во многом не соответствует реальной, спектрально-целостной организации мироздания, хотя, несомненно, является её частью, частным случаем. При структуризации жизненного пространства любого уровня необходимо, прежде всего, учитывать **фактор многомерности природы и устройства человека.**

Не менее распространённой особенностью мышления является биполярность, осознание противоречивости любого явления. Метод биполярности широко распространён в социальной практике. Например, подбор кадров и их тестирование в бизнесе (М. Золотарева «Шкала жизни», журнал «МедиаПрофи», № 6, 2013) на основании типологии личностных предпочтений Майерс-Бриггс (Myers-Briggs Type Indikator или MBT), основанной на психологической типологии К. Юнга, выделяет 4 основные биполярные шкалы, предпочтение по которым может быть выражено в той или иной степени. Шкала № 1 – это «экстраверсия-интроверсия». Шкала № 2 – это «ощущения-интуиция»; шкала № 3 – «мышление-чувство»; шкала № 4 – «суждение-восприятие».

Конечно, окончательный и бесповоротный переход к многомерной модели отражения мира и выстраивание на её основе «многополюсной», «полицентрической» модели управления общенациональными и мировыми процессами маловероятен и сложен. Во-первых, не все осознают и верят в его перспективность. Во-вторых, между осознанием и практическим использованием – пропасть, которая требует больших знаний и навыков. В-третьих, все прочие модели отражения мира продолжают активно работать, а их энергетика иногда разрушает самые благие пожелания системно мыслящих людей. В этом суть и нового подхода – невозможность окончательно отказаться от наследия прошлого. Его сложность – в искусстве соотнести, гармонизировать прошлое и настоящее, будущее, выстроить жизнеспособную, динамическую связь между большим (конечно, не всем!) разнообразием уровней сознания, уровней жизни, общественно-политических укладов и типов личности, способную обеспечить непрерывный во времени и пространстве и минимально конфликтный процесс сосуществования и соразвития самых разнообразных объектов этого мира.

Сейчас многие политики и даже учёные говорят об **общей национальной идее.** Одни видят её в сильной государственности, другие - в православии, третьи связывают её с гражданским обществом и демократией,

четвёртые - с социализмом или даже с ноосферой. Есть даже такие, кто отстаивает самодержавие и либеральный рынок. Перед нами предстаёт **неоднородное пространство мнений, за которым стоит неоднородность пространства жизни, которые так или иначе нуждается в организации.** Но прежде, чем заняться вопросом организации этого пространства, зададимся вопросом, **кому и зачем надо объединяться и искать общую идею?** Мне кажется, что этим стремлением озабочено не так уж много людей. Прежде всего, это политики и власть предержащие, которым легче управлять людьми, когда те объединены. Наверное, этого, так или иначе, хотят звёзды шоу-бизнеса, деятели культуры, литераторы, чтобы собирать полные стадионы зрителей, нравиться читателям и т.п. Без массового привлечения внимания к своему товару не могут обойтись и бизнесмены. Даже учёные не могут прожить без признания своих заслуг и почитания. **Деньги, почести, восторг, преклонение, понимание - вот основные формы той энергии, которую даёт любое объединение, соединение людей** - будь то в семье, в рабочем коллективе или на международном семинаре в Давосе. Но **стремление к объединению и пониманию** (как к интеллектуальной форме объединения) - **естественное стремление людей.** Возможно, оно отражает наиболее общую потребность любого человека вообще - **потребность в трансценденции**, то есть в расширении своего сознания, «самости», бытия. Наверное, на удовлетворение этой потребности работает не только религия, идея Бога, и даже наука, но и Интернет, телевидение и телефон. Но, к сожалению, трансценденция может направляться самыми разными мотивами – иногда человек приходит в «мир иной», в котором ему не только не уютно, но и опасно, с позиций угрозы для души и тела...Автор изложила одну из моделей объединения людей «Социальная диспетчерская» в книге «Размышление о человеке и мире на основе «Спектральной логики».

Мир и Россия движутся к пониманию «спектральной» природы мироздания и человека, что позволит установить в России многоукладность с преобладанием «высокочастотных» составляющих этого спектра, которые по своим качествам ближе к идеологии коммунизма и социализма, чем к идеологии капитализма. Мне кажется, что необходимыми и достаточными требованиями к новому, «спектрально-целостному» мировому порядку (глобализации по-русски) являются следующие:

1. Переход от цивилизации материального потребления к цивилизации разумного самоограничения. Возвышение потребностей людей при раскрытии их способностей.

2. Совершенствование индивидуальной и коллективной безопасности на принципах единства жизни, с ограничением жестокости, насилия и уничтожения.

3. Совершенствование производительных сил общества и производственных отношений на основе лучших достижений науки и

техники, непрерывной системы образования и перемены труда. Внедрение новых научных открытий для обеспечения ресурсо- и энергосберегающей экономики и стратегии развития. Освоение на базе справедливого международного сотрудничества и научно-технического прогресса новых территорий, жизненных пространств и сред обитания (космос, океан, подземный мир, сфера «малых воздействий» и «тонких энергий»).

4. Отказ от самодовлеющей, «ростовщической» системы финансирования и переход к системе распределения всех благ на основе учёта широкого спектра затрат и потребностей энергии на жизнедеятельность человека.

5. Организация природосообразного социума и справедливого жизнестроя людей, способных обеспечить более полный учёт и раскрытие возможностей каждого при сознательном участии в управлении.

6. Формирование общедоступной непрерывной системы образования и переквалификации. Переход от человека ограниченного к разумному и целостному.

7. Смена модели восприятия мира человеком, переход от наивного антропоцентризма и богоборчества к сотрудничеству со всеми царствами природы и религиозными традициями. Раскрытие внутренних, то есть духовно-нравственных возможностей человека на основе поэтапного освоения лучших духовных практик человечества.

6.6. Выживание и полнота жизни.

Концепция «Регуляция полноты жизни»

«Зарабатывая на жизнь, мы теряем её»

*«Сказать жизни «Да» - ещё не значит
сделать это в действительности».*

Автор

*«Конец света висит над каждым, и именно поэтому жить приходится
так, как если бы этого не было»*

Критик Л.А. Аннинский

«Прекрасное далёко, не будь со мной жестоко, жестоко, жестоко...»

Слова из песни

Популярный французский писатель **Бернард Вебер** в романе «Голос Земли» наметил семь основных систем (сценариев) развития человечества: 1) либерально-капиталистическая со стремлением «больше производить, больше потреблять, больше рожать, больше развиваться»; 2) религиозная,

главная соперница капитализма, делающая упор на аскезе и воздержании; 3) технологическая с верой в научно-технический прогресс и Интернет; 4) геронтологическая, целью которой является биологическое бессмертие; 5) «феминистическая» с расширением роли женщин; 6) поиск нашего будущего в космосе и его колонизация; 7) противостоящая капиталистической с убеждением, что человечеству надо *«уменьшиться в размере»*. Сам Вебер выделяет восьмого игрока – саму Землю, у которой, наверное, есть своя душа и сознание. Поэтому люди – *«это блохи на теле собаки»*, которые могут стать невыносимы для неё, и тогда она их сбросит со своего тела. *«Все мы должны меньше потреблять и меньше оставлять после себя отходов, а также контролировать свою численность...»*. (Статья «Какого цвета Вебер?»).

Доктор геолого-минералогических наук из г. Новосибирска **Л.И. Шабалин** в своей книге «Саморазвитие природы и стратегия выживания человечества» предполагает, что заканчивается период расцвета человеческого общества и, тем более, общества потребления, так как природа ограничивает рост материальных потребностей человека. Капиталистическое общество, поэтому, менее предпочтительно, чем социалистическое, которое позволяет нормировать потребление и отказаться от прибыли, как главного критерия эффективности развития общества. Он считает: *«Следует начинать уже сейчас готовиться к жизни в согласии с природой с тем, чтобы как можно лучше подготовиться к этому этапу, и самое главное: как можно больше сохранить невозобновляемых полезных ископаемых для будущего человечества»*. Он предлагает создавать научные институты по исследованию проблемы стратегии выживания человечества (эта идея смыкается с идеей Спартак Петровича Никанорова и Пабиска Кузнецова о **необходимости исследования Неизвестного**). Первым шагом на этом пути Л.И. Шабалин видит осуществление кардинальной и детальной ревизии всех видов невозобновляемого ископаемого сырья.

Казалось бы, что на фоне глобальных природных катаклизмов на второй план должны отойти многочисленные распри и конфликты, чтобы человечество перед лицом этих угроз смогло сплотиться во имя всеобщего выживания путём освоения принципиально новых подходов к организации жизнедеятельности, прорывных технологий, освоения подземного, океанического, земного пространства, космоса, «нано-мира», духовного пространства....Межпланетные энергетические станции, геотермальные источники энергии смогли бы, наверное, открыть иную перспективу жизни на Земле, но они потребуют лучшего способа интеграции усилий и достижений различных стран мира, чем это предлагает империалистическая глобализация сегодня. Ещё более фантастический путь открывается перед человечеством при освоении «свободной энергии пространства», получении энергии за счёт его неоднородности, или приближение к пониманию беспроводной передачи энергии на огромные расстояния Николы Теслы.

Но мне представляется, что многие, сегодня фантастические проекты, могут осуществиться лишь при условии перехода большей части человечества к принципиально иному общественному устройству жизни на Земле, которое с полным основанием можно называть **коммунизмом**. Лишь в этих условиях будет освоена **энергия социального синтеза, энергия неоднородного пространства** (включая психическую составляющую), которая уменьшит нагрузку на природу.

В разделе 6.1 уже были сформулированы основные **проблемы и задачи**, которые не могут быть решены на основе прежней парадигмы жизнедеятельности и управления, так как требуют перехода к иной парадигме, содержание которой мы представим в конце данного раздела.

Надо понять, что нет жесткого и однозначного сценария развития будущего, оно альтернативно. Современная Западная цивилизация связывает своё будущее, прежде всего, с информацией и знанием, т.е. успех любого народа и государства будет зависеть от возможности сконцентрировать и использовать большее количество информации и коммуникаций. Но количественный подход должен быть дополнен лучшим качеством обработки и распределения информации. Решить эту задачу лишь за счет совершенствования технических средств невозможно, так как **качество самого человека и характер общественных отношений** приобретают решающее значение.

Биотехнологии продления и сохранения жизни конкретного человека за счёт привлечения дополнительных сил природы и общества не учитывают наиболее тонких (нематериальных) составляющих жизни, то есть они не требуют совершенствования самого человека. Ведь биологическое омолаживание, как и продление жизни, вступает в конфликт с реальным возрастом организма, который определяется не только состоянием его отдельных органов, но и психическим настроением, уровнем интеллекта и нравственности. К тому же решение многих проблем конкретного человека за счёт достижений научно-технического прогресса и коллективных усилий, то есть, по сути, путём присвоения чужих возможностей и эксплуатации других людей, не улучшает качество самого человека.

Дальнейшее выживание земной цивилизации, по мнению многочисленных экспертов, возможно лишь на пути не только и не столько научно-технического, но и социально-экономического, духовно-нравственного прогресса отдельного человека и всего общества. Но, на мой взгляд, **возможность такого прогресса не только труднодостижима, но и пока маловероятна**. Скорее всего, **число неблагоприятных факторов, мешающих «нормальной» жизни человечества, будет нарастать лавинообразно**, что может вызвать не только коллапс финансово-экономической системы общества, но и его технического, технологического потенциала, а самое страшное — ещё больше обострит в обществе все социальные противоречия, станет источником повсеместных и неконтролируемых психозов и взаимной агрессии. **И в основе нашей**

социальной несостоятельности при решении основных жизненных проблем человечества надо искать в природе самого человека.

Так что же делает человека человеком? **Что есть «человек»?** И можно ли всё в мире измерять человеком, а его жизнь во всех случаях ставить выше всего? Большинство представлений человека о мире и о себе, **констатируют ограниченность человеческих возможностей**, из которых возникает ряд **психических проявлений**:

- страх смерти, то есть угроза конца индивидуального существования;
- страх перед концом Света и гибелью мира;
- страх перед страданиями, включая муки родов и рождения, потерю близких;
- стремление обрести опору и смысл в жизни;
- тоска по совершенству;
- стремление к бессмертию;
- мечта об инобытии;
- страстное желание изменить свою земную жизнь, сделать её благополучной и счастливой.

Логически из этого списка может вытекать целый перечень **«мероприятий»** или **«проектов», «технологий»** (реальных, полу-реальных и трансцендентных), которые возникают в противовес ограниченности человеческих возможностей (отчасти, как защитные психологические средства). Они складывались веками, на протяжении всей истории человечества, хотя среди них есть сомнительные или недопустимые. Среди них:

- вера в вечность мира и в его единство;
- вера (и её поддержание!) в посмертное существование человека и жизнь вечную;
- вера в Царство Божье, в рай или в ту или иную форму «инобытия» (включая «инопланетную», которую нельзя отрицать);
- вера в Бога, с его неограниченными или абсолютными возможностями, как в некую опору мироздания и человека;
- вера в возможность человеческого контакта со Всевышним;
- вера в возможность контакта с «иными мирами» (через обряды «перехода», «крещение», «второе рождение», инициацию и даже смерть); путешествие в столь недоступные места и путешествие во времени;
- вера в возможность контакта с родными и близкими после смерти;
- реальное расширение психических человеческих возможностей и освобождение от страданий посредством овладения теми или иными психотехниками или методиками перехода в «изменённое состояние сознания»;
- возможность улучшения человеческой природы или её более полного раскрытия, включая достижение физического бессмертия;

- возможность улучшения условий жизни человека и общества, достижение их благополучия за счёт изменения общественных условий, социальных преобразований и научно-технического прогресса.

В разделе 3.3. мы подробно, со ссылками на исследования авиационного психолога В.А. Пономаренко и психиатра А. Кемпинского, отмечали, что следование только биологическому императиву и материальным потребностям недостаточно для выживания человека в непростых или экстремальных жизненных условиях. В.А. Пономаренко предполагает, что в человека заложена эволюцией *«программа более разумного видения своего предназначения»*, *«поэтому, видимо, следует методологически сформулировать концепцию – от резервов выживания к резервам созидания»*. Психолог пишет о необходимости для раскрытия подлинных резервов организма заняться поиском механизмов, раскрывающих *«геокосмический феномен человека»*, так как *«не Землёю един человек»*, а *«резервы – это уже не пассивный запас сил для защиты организма, а преобразователь воспринятой энергии в смысле её приложения»*.

В разделе 3.4 мы уже отмечали, что в борьбе за жизнь выигрывают те системы, которые не только наиболее убедительно могут сформулировать глобальную цель жизни, но и обеспечить, упрочить её. Как правило, для этого приходится задействовать несколько мотивов и потребностей человека. Для этого надо было располагать **средствами или методами**, к числу которых можно отнести, прежде всего, достижение и поддержание на протяжении всей жизни **«положительных»**, благостных изменённых состояний сознания (ИС) и успешную борьбу с **«отрицательными»**, разрушительными состояниями, поддержание веры в высший смысл жизни. Мы уже отмечали, что для современных рекомендаций и методик выживания во многом характерен **синтез научных и религиозных подходов**; прослеживается также согласование, **поиск баланса многочисленных противоположных тенденций** при описании жизненных явлений и человеческого сознания: материального и духовного начала; внешнего и внутреннего; индивидуального и социального; стабильного и динамичного и т.п. Это продиктовано, прежде всего, **ростом значимости фактора неоднородности Единого Пространства Жизни (ЕПЖ)**. В результате **формируется «смешанная идентичность»**, создаётся **социальная и психическая турбулентность**, в сознании многих людей **возникает ощущение хаоса, неразберихи**. Справиться с этой турбулентностью, то есть выжить, можно лишь путём организации собственного душевного хаоса и организации внешнего жизненного пространства, **обращаясь к форме, своего рода «геометрии», организации пространства**. Эта геометрия включает в себя, прежде всего **Центр**; далее, неизбежно, возникают **линии связи с Центром, система координат, отражающая согласование полюсов тех или иных проявлений жизни и качеств человека**. Затем, как правило, идут **окружности, которые**

описывают уровни развития качеств или параметров системы, этапы самосовершенствования. Возможны и более сложные геометрические построения. Все эти элементы структуры ЕПЖ, на мой взгляд, совместились и нашли своё продолжение и развитие в методике «Дуплекс-сфера» психотерапевта Михаила Львовича Перепелицына, методологии «Спектральная логика» В.П. Грибашёва и концепции «Регуляция полноты жизни» автора.

Таким образом, **выживание – лишь необходимое, но не достаточное условие достижения полноты жизни, что означает увеличение степени доступа к содержанию Единого Пространства Жизни и его организованность, структуризация.**

Для приближения к полноте жизни, человеку, наверное, **нужно обеспечить следующие условия:** 1) наличие желания жить; 2) обеспечить запасом жизненной силы и здоровья; 3) сформировать стремление к познанию и самосовершенствованию; 4) обеспечить условие защищённости и нужности; 5) создать возможность для удовлетворения основных базовых потребностей при навыках их разумного самоограничения; 6) создать условия для необходимой и достаточной свободы перемещения в географическом, социальном и информационном пространстве (включая возможность выбора и перемены деятельности в соответствии с уровнем развития); 7) научить находить смысл жизни и своё место в Едином Пространстве Жизни («быть там, где уместно, и с теми, кому нужен, кто понимает тебя»); 8) открыть перспективу жизни на Земле и жизни «вечной».

В своё время автор попыталась сформулировать **необходимые и достаточные условия благополучия** – как для отдельного человека, так и для человечества в целом (таблица в **Приложении 2**). «**Модель благополучного жизнестроения**» охватывает 7-мь основных уровней социума: 1. Человек. 2. Семья. 3. Община. 4. Предприятие. 5. Поселение. 6. Страна. 7. Планета Земля (человечество). Каждый спектр содержит как материальные, так и духовные составляющие. В модель может быть введен расчет, то есть могут быть даны числовые значения отдельных составляющих для каждого конкретного уровня социума на основе тестирования, экспертных оценок или самодиагностики. Распределение соответствующих ресурсов (например, времени, денег и т.п.) человек (или другая составляющая социума) всегда осуществляет в соответствии со своей реальной структурой потребностей и возможностей. Далее должны быть расписаны действия каждого из уровней социума для достижения благополучия, то есть то, «**Что должны делать человек, семья, община, поселение, государство, человечество в целом.** Для построения конкретных программ достижения благополучия необходимо наметить «**Как делать**», то есть провести распределение обязанностей между всеми участниками. Предлагаем читателям на предложенной основе провести деловые игры, чтобы выйти на реальное социальное проектирование. Таким образом, спектральный подход может

помочь выстроить хотя и сложную, но целостную программу перехода к новой парадигме жизнедеятельности, в которой могут быть прописаны и взаимоувязаны как основные уровни социума, так и сферы деятельности. Но настоящая работа по разработке глобальной модели жизнестроя только еще впереди!

Но при реализации предложенного спектра необходимых и достаточных условий благополучия или полноты жизни нельзя доверять любому уму, если он захочет ограничить стремления людей лишь материальными факторами, провозгласить благом цивилизации потребление и т.п. Лишь человек, вооружённый образованием и знанием, может предложить альтернативы даже в самых невыносимых условиях. В вопросе достижения благополучия **эмоции являются тем компасом, который способен вывести любого человека на верный, только ему нужный курс.** При этом даже мифы, иллюзии, на которые способно воображение человека, его символы веры могут спасти от безисходности и прозы жизни. В любом случае нужно сочетать сознательные и бессознательные методы и факторы регуляции, использовать лучшие достижения духовных практик всех времён и народов. При этом нельзя доверять только чувству свободы и радости. Надо использовать и противоположный полюс, так как **природа «негатива» заложена в самой полноте жизни и в неизбежности перемен и развития, в болезненном прохождении кризисов роста и изменения.** Заложена она и в обозримой ограниченности природы человека и его жизни. Негатив является также признаком лжи и обмана (самообмана), когда человек идёт по жизни не своим путём, выбирает жизнь и окружение не в соответствии со своей природой, спектрально-целостной структурой личности (подробно мною это рассмотрено в диалоге Счастливец и Несчастливцев в книге «Диалоги на вечные темы».) Всё это - банальные истины, которые сознание человека стремится преодолеть. Сделать это можно за счёт расширения если не своего бытия, то сознания, на пути принятия полноты жизни и стремления к истине, то есть к лучшему пониманию самого себя и жизни.

Поскольку человек живёт в объёмном мире, он связан с ним множеством потребностей, каждая из которых преследует свою цель, изменяющуюся в пространстве и времени, то есть зависящую от личной мотивации, возможностей, а также – окружающей среды. Казалось бы: мозг, обладающий громадной разрешающей способностью анализа и синтеза всех этих многочисленных факторов, способен справиться с любой неопределённостью, но он почему-то даёт сбой. Процесс разрушения линейности, стереотипной последовательности событий и удовлетворения тех или иных потребностей, в той или иной степени, происходит постоянно; разрушается привычный процесс достижения целей, поэтому создаётся хаос в уме и душе человека. Средства достижения некоторых целей становятся недоступными, либо они теряют свою привлекательность и значимость. Но человек вынужден удовлетворять свои потребности, даже если ему приходится их перестраивать. «Перестройка» может быть как добровольной,

вследствие изменения бытия и сознания, включая возрастные возможности и интересы. Но она может быть навязана внешней средой, в которой всегда найдутся революционеры или «чубайсы», которые навяжут изменения. Эти изменения могут обрушить привычные средства достижения сложившейся структуры потребностей, либо вообще сделать недоступным их удовлетворение. **Чем больше несоответствие между желаемым, привычным и возможным, тем более глубокий эмоциональный отклик оно вызовет. Форма отклика может быть как предельно активной, даже агрессивной, так и пассивной, депрессивной, переходящей в соматическое заболевание. Эмоциональная реакция, её сила и характер – верный индикатор несоответствия.** Но иногда за ней может последовать огромная мыслительная работа по переводу хаоса в приемлемый для данного индивида или общества порядок. Подобным образом на сознание человека действуют стихийные бедствия, революции, войны и терроризм. Многих людей они ломают и уничтожают, не позволяют выжить; других ведут к более высокой степени организованности, к полноте жизни. Я бы даже высказала парадоксальную мысль: **мышление, как и сознание человека, усложняется от неизбежности, даже безысходности.** На этом пути рождаются не только великие открытия и технические изобретения. Но и возникают феноменальные виртуальные схемы, модели мира и реальности – не только новые течения в искусстве, но и в религии. В буддизме, например, многомерная схема сознания и отражения реальности столь сложна, что современная западная психология пока не может даже приблизиться к её разрешающей способности отражения внешнего и внутреннего мира. А если ещё исследовать и сравнить структуры подобного отражения, то этот процесс можно осуществлять вечно! Было бы желание! **Человечество, наверное, ждёт золотой век изучения и конструирования индивидуальной модели реальности, которая должна приближаться к подлинной реальности!**

Но этот *«путь к себе»* (не только по Владимиру Леви), **поиск себе подобных, а также поиск своего места в обществе и Природе**, которое, как говорил подвижник здорового образа жизни. П.К. Иванов, *«никем не занято и не покупается ни за какие деньги»*, - требует не только волевых усилий, немалых знаний, но и смелости, даже отваги при отстаивании самого себя. Хотя, конечно, отстаивая себе и собственное мнение, надо видеть и право другого человека на самоопределение. Все эти процессы имеют вероятностную, а не детерминированную природу, описать которую отчасти можно через многомерную спираль (рис.).

Если жизнь человека рассмотреть с позиций наполненности впечатлениями, событиями, идеями, смыслами, то за всем этим стоит **степень доступа к Единому Пространству Жизни (ЕПЖ)**, что связано, прежде всего, с сознанием человека, его включённостью в мировые и вселенские процессы. Это понимали всегда не только буддисты и представители разных философских и религиозных традиций, но и многие

учёные и даже революционеры (вспомните высказывания на этот счёт Морозова и Дзержинского). Более того, даже феномен не успешности, на мой взгляд, можно рассматривать с позиций изоляции от тех или иных общественных благ, как недостаточно полную включённость того или иного индивида, группы людей или даже целого народа в полноту жизни, в Единое Пространство Жизни. С позиций вынужденного или сознательного ограничения, усечения пространства-времени жизни можно рассматривать также депрессию, жизнь многих инвалидов, вдовство и даже духовный опыт религиозных и научных подвижников. Тем не менее, **в жизни каждого имеет значение не только объём доступного человеческому бытию и сознанию пространства-времени, но и их качество, организованность, соответствие этапу развития того или иного индивида или даже народа.** Например, депрессия – это состояние, когда пространство-время человека как бы «схлопывается», превращается чуть ли ни в точку. Об этом пишет в книге «Меланхолия» психиатр Антон Кемпинский. Данное ограничение доступа к ЕПЖ происходит как бы само по себе, без видимых, по крайней мере, причин и внешних воздействий. При тюремном заключении или при инвалидности пространство видимых связей с окружающим миром тоже сужается, но пространство связей воображаемых может остаться тем же или даже расшириться: феномен Морозова, который сидел 25 лет не в крепости, а во Вселенной, тому пример. Да и многие другие отмечают расширение, углубление сознания или контактов с другими в условиях вынужденного физического ограничения и изоляции (например, у Председателя КГБ Крючкова это выразилось в особой откровенности его писем родным; некоторые испытали в изоляции подобие Божественных откровений, «космическое сознание» и т.п.).

Мы уже писали об идее использования энергии пространства, имея в виду не только использование его физической энергии, но и освоение психической энергии коллективного и индивидуального пространства жизнедеятельности, освоением и использованием, которых, по сути, до сих пор занимались только основные мировые религии. Перед нами стоит задача понять «механизмы» овладения пространством-временем ЕПЖ, точнее – его связи с индивидуальным сознанием. И этот процесс, возможно, является обоюдным, взаимным, то есть он строится вовсе не на механической основе, а на этической, то есть предполагает ответную реакцию Единого Пространства Жизни. Например, при депрессии, когда внутренний мир человека сходится к тоске, можно и нужно её развернуть в пространство. Для начала точку необходимо соотнести с другой точкой; между ними будет проложена линия связи, знаменующая ту или иную доминанту психики; затем возникают всё более сложные фигуры... Внутренний мир человека из точки разворачивается в пространство. Так, наверное, воссоздаётся заново мироздание Самим Богом. Данный процесс в чём-то иллюстрирует графика «Спектральной логики» В.П. Грибашёва, которую он вначале называл «Теометрией».

Человеческое сознание – это спектральная целостность, часть внутреннего жизненного пространства, часть ЕПЖ. Человеку предстоит раскрывать в себе доверие к жизни и к самому себе, освоить навыки жизни в согласии с разными составляющими сознания, пытаться их организовать не жёстко, а в форме «вихря» (рисунок 2). Ещё лучше, если человек научится принимать и различные «деструктивные» факторы внешней среды, если даже он не обязан это делать по роду своих занятий: психотерапии, охраны порядка, защиты Отечества, религиозного подвижничества, экстрасенсорики. *«Я не работаю с негативом»*, - как-то сказал мне один психолог. Думаю, он просто ещё не готов к этому, в чём честно и признался. «Крест», как и степень выхода в ЕПЖ, конечно, должны соответствовать возможностям человека.

Один мой старый знакомый, который числился шизофреником, как-то признался: *«Если бы я сумел навести порядок в своей квартире, то я бы выздоровел!»* Я задумалась над этой фразой. В результате, у меня родилась концепция **«Регуляция полноты жизни»**. Её суть в том, что человек – сложная, многомерная система. У человека есть физическое тело, органы чувств, эмоции, ум (интеллект), воля. Он всегда, даже если не подозревает об этом, имеет мораль и нравственность, жизненные ценности (то есть его тянет к чему-то, а от чего-то он регулярно отталкивается). У него есть цели и, возможно, жизненная миссия. Во многих эзотерических учениях этот состав человека обозначают следующими элементами: физическое тело – эфирное тело – астральное тело – ментальное тело – каузальное тело – будхияльное тело – атманическое тело. Это, так сказать, **«Внутренняя полнота (пространство) жизни человека»**.

Индивидуальный образ жизни должен соответствовать сложности личности, структуре её потребностей и возможностей, способности к её наращиванию. Например, если ты не способен принимать должный уровень сложности нынешней жизни, ему соответствовать, то иди в подсобные рабочие на ферме предпринимателя (пока он не разорится), в контролёры пригородных поездов, в сборщики мусора. Способность к восприятию сложности снижается с возрастом. Сложность личности складывается путём прохождения основных этапов развития человечества. «Онтогенез» эмбриона человека во многом повторять «филогенез», поэтому социализация личности должна строиться на усвоении основных навыков организации жизнедеятельности на протяжении исторического развития своего народа.

В вопросе структуризации внутреннего пространства жизнедеятельности тех или иных объектов мироздания, прежде всего, необходимо сохранение необходимой и достаточной автономии, то есть выживания объекта. В этом вопросе важно, прежде всего, сохранение целостности, при организации жизнеспособного обмена с окружающей средой, без которого нет жизни. Л.А. Китаев-Смык, изучая взаимодействие людей при изнурительном трудно терпимом стрессе в условиях тюрьмы,

показал его сложную многофакторность, которая проявляется в ограничениях: свободы воли, пространства, связей с внешним миром, в выборе деятельности, сексуальности, досуга. Наказанием также становится тюремное будущее, плохое питание и санитарно-гигиенические условия. Мне представляется, что даже в экстремальных условиях необходимо стараться сохранить естественную, природную целостность человека, поскольку её разрушение приводит к стрессам и гибели. Отстаивая свою целостность, человек может сохраниться даже в экстремальных условиях. Пример астронома Морозова, Кампанеллы, Григория Просветителя (все они провели в заключении многие годы) показал, что выстоять им помогло воображение, интеллектуальный труд, своего рода «расщепление» психики, то есть использование воображаемой спектральной целостности. Это же воображение помогает нынешнему молодому поколению выживать благодаря Интернету.

Но все части человеческого существа, будучи отчасти автономными и независимыми, связаны между собой, взаимодействуют. Иногда они враждуют, часто действуют слаженно, некоторые очень развиты и доминируют над всеми прочими (например, человек подавляет свои эмоции и биологические потребности волей и интеллектом), иногда – находятся в упадке и в загоне, то есть «Внутреннее пространство жизни» неоднородно, о чём мы уже сказали. Предрасположенность к тому и другому зависит, прежде всего, **от генетики**, наследственности. Зависит она и от **места-времени рождения** (включая астрологию и звёздное небо, космическое пространство); обусловлена она и воспитанием в семье, влиянием улицы, школы, любой учёбы и культурной среды. Трудовой коллектив может проявить в человеке, как самое лучшее, так и худшее. Огромное влияние оказывают самые близкие, любимые люди, друзья и духовные, религиозные авторитеты. Иногда книги, Интернет, СМИ и прочие «виртуальные» учителя формируют наш неповторимый облик. Все эти качества внешней среды жизнедеятельности человека я называю **«Внешняя полнота (пространство) жизни»**.

Человек как бы состоит из мира, формируется под его воздействием. (Помните детскую песенку *«Из чего же, из чего же, сделаны наши девочки? Из чего же, из чего же, из чего же сделаны наши мальчишки?»*). Дальше идёт красноречивое перечисление их состава). Вот и получается, что, разгребая хаос в собственном доме, наводя порядок в шкафу или на кухне, мы не только упорядочиваем свой внутренний мир, но и исцеляемся от тоски, злости и раздражения. Хочешь набить морду начальнику, - иди в спортзал или на футбольное поле! Не можешь простить жене обиду, зайди в храм или поезжай на рыбалку, вскопай грядку на даче! Чем сильнее тоска или хаос в душе, тем сложнее и грандиознее должна быть физическая или умственная работа. Если же пассивно взирать на беспорядок в доме и в стране в целом, негатив в душе будет лишь усиливаться! В какой-то момент он захлестнёт полностью.

При наведении порядка в душе посредством внешней упорядочивающей работы почти безразлично, чем заняться для восстановления душевного равновесия, - рукоделием, стиркой, спортом, архивной работой, пасьянсом или танцами, чтением или мантрами... Важен результат: это помогло! При тюремном заключении, особенно в одиночке, необходимость любой упорядоченной и рутинной работы очевидна! Она помогает выжить и не сломаться. Народоходец Морозов в Шлиссельбургской крепости просидел 25 лет и перелопатил «Библию», чтобы изложить свою многотомную версию цивилизации. Кампанелла написал в тюрьме «Город Солнца». Но и здесь есть свои правила и секреты: чем сильнее дисгармония, чем больше составляющих человека она затронула, тем многомернее, сложнее должна быть работа. По-видимому, **необходимо структурное соответствие между внутренним и внешним миром человека, резонанс, соответствующий его нынешнему состоянию бытия и сознания.** Как говорится, человек должен получать информацию из зоны *«ближайшего развития»*. О точности попадания в эту зону будут свидетельствовать эмоции человека. Если они положительные (человек испытывает подъём, радость), то это соответствует такой зоне. Если эмоции спят, либо слишком захлёстывают, то тут что-то не то! Значит, в данный момент выбранный метод, способ упорядочения не работает!

Таким образом, **между внутренним миром человека и миром внешним существует постоянная связь. Но как конкретно они связаны?** Почему один человек, подвергнутый плотскому или моральному искушению, сделает выбор в соответствии с наставлениями старших, начальника или учителя, священнослужителя, а другой поддастся ему в полной мере – впадёт в грех прелюбодеяния, украдёт, возьмёт взятку, а то и вовсе убьёт человека, вставшего на пути исполнения его желаний, удовлетворения своих потребностей? То есть **между внутренним миром человека и миром внешним (их раздельность в целом как бы относительна) существует своего рода фильтр.** Будем называть его **«Регуляция полноты жизни»**. И этот фильтр всегда многомерен и вероятностен, то есть человек обладает огромным арсеналом средств, вариантов реакции на те или иные свои как внутренние, так и внешние побуждения и потребности. Даже если об этом он и не догадывается! Поэтому, когда он заявляет, что не мог поступить иначе, то по большому счёту, его собственный выбор совпал с обстоятельствами!

В современной науке и практике, включая духовную, распространено **два основных подхода оптимизации бытия человека - путём внутреннего совершенства (восточный подход) и путём изменения внешней среды (западный подход).** На мой взгляд, недостаточно или искажённо используется **третий подход - поиск оптимального взаимодействия внутреннего и внешнего мира человека.** В настоящее время этот процесс осуществляется, в основном, стихийно. Главное – найти своё подлинное место, соответствующее своему уровню бытия и сознания. Помочь этому

может наличие «спектра связей» с различными слоями общечеловеческой культуры предыдущих поколений. Помочь процессу оптимизации взаимодействия человека с внешней средой, могла бы некоторая **метапрактика организации жизни**, которая на основе «спектрального подхода» поможет осуществить «сборку» отдельных людей и коллективов, их стыковку по принципу соразвития на базе, своего рода, «Социальных диспетчерских». Работа должна осуществляться, преимущественно, бесплатно. Основой подобной метапрактики может стать **метатеория, интегрирующая Русская идея «Регуляция полноты жизни»**.

Содержательно, концепция «Регуляция полноты жизни» состоит из триады: 1) «Человек», т.е. **внутреннее пространство жизни** (включает в себя физическое, физиологическое, эмоциональное, интеллектуальное, деятельностно-волевое, ценностное и нравственное измерения человека в их динамике и развитии).

2) «**Полнота жизни**», т.е. **внешнее пространство жизни** (развертка времени-пространства бытия и сознания природной и социальной жизни, представленная основными их измерениями).

3) «**Регуляция полноты жизни**» (многомерный и многоаспектный вероятностный фильтр связи между внутренним и внешним пространством жизни).

Формой или интегральным ключом (алгоритмом регуляции полноты жизни) организации внешнего и внутреннего пространства может быть следующая геометрическая структура (своего рода «вихрь») (см. **рисунок 1,2,3**) - **двумерная «спираль»**, которая олицетворяет развитие внутреннего мира человека (одного из измерений внутреннего мира) посредством внешнего мира или разворачивание цели объекта посредством средства, то есть, мы наблюдаем по сути, взаимодействие «Хочу» и «Надо». Этот рисунок опубликован в работе: Н.И. Шелейкова «Вечный «старо-новый» мировой порядок», М.: Беловодье, 2015, стр. 129. **Вертикальная система координат на рис. 2 изображает:**

- **Цели или состояния объекта (+)** («Хочу», Внутренний мир человека): 1) бытие, существование; 2) безопасность; 3) благополучие; 4) адекватное представление о себе и среде; 5) созидание нового качества бытия; 6) совершенствование; 7) передача опыта.

- **Антицели объекта (-)** («Не хочу», Внутренний мир человека): 1) небытие; 2) самоуничтожение; 3) наказание, неблагополучие; 4) неверное представление о себе и мире; 5) отказ от нового, изменений, застой; 6) деградация; 7) нанесение ущерба другим объектам.

Горизонтальная система координат на рис. 2 отражает:

- **Средства объекта (+)** («Надо», Внешний мир, среда): 1) потребление; 2) осторожность, избегание угроз, опасности; 3) наслаждение; 4) отражение, подвижность, открытость; 5) расширение представления о мире, творчество; 6) вооружённость средствами; 7) расширение «самости», «трансценденция».

- **Антисредства объекта (-)** («Нельзя», Внешний мир, среда): 1) нужда, лишения; 2) риск; 3) страдание; 4) косность, несгибаемость, закрытость; 5) сужение представления о мире, рутинность; 6) разрушение средств достижения цели; 7) сужение «самости», неприятие мира, «богоборчество».

На рис. 3 представлена «Спиральная схема связи условий жизни (внешнего мира) с их восприятием сознанием человека. Этот рисунок не опубликован. Описание рисунка: это спираль на двумерной системе координат с семью концентрическими окружностями (1-7). Окружности символизируют: **этапы взаимодействия сознания и внешней среды:** 1. Контакт, взаимодействие. 2. Восприятие. 3. Ощущение. 4. Осознание. 5. Идентификация, изучение. 6. Реакция, действие. 7. Результат взаимодействия, итог, а также - изменения двух параметров жизнедеятельности: **1. Восприятие условий сознанием человека – вертикальная координата. 2 Качество условий, окружающей среды – горизонтальная координата.**

Вертикальная координата на рис. 3. отображает степень:

- **позитивного восприятия условий сознанием (+):** 0) безразличие, 1) терпимость; 2) принятие; 3) одобрение; 4) довольство, удовлетворённость; 5) радость; 6) счастье; 7) восторг, блаженство;

- **негативного восприятия условий сознанием (-):** 1) отвлечённость; 2) отчуждение, отстранённость; 3) недовольство, жалобы; 4) раздражённость, беспокойство; 5) страх, протест, отвращение; 6) депрессия, тоска; 7) обречённость, бесперспективность.

Горизонтальная координата на рис. 3 отображает:

- **позитивные качества условий, окружающей среды (+):** 1) безопасные; 2) стабильные, подконтрольные, необходимые; 3) комфортные, удобные; 4) благоприятные; 5) перспективные, привлекательные; 6) желанные, вдохновляющие; 7) блаженные, «райские»;

- **негативные качества условий (-):** 1) неопределённые, непонятные; 2) непривычные, изменчивые; 3) неудобные, стеснённые, притесняющие; 4) напрягающие, изнуряющие; 5) вредные, враждебные; 6) опасные, непосильные, истощающие; 7) смертельные, гибельные, разрушительные.

Организационной формой метапрактики и метатеории «Регуляция полноты жизни» может быть **«Центр регуляции полноты жизни» (ЦРПЖ)** (или «Консультационный пункт по Регуляции полноты жизни»).

В своих работах автор уже писала о проблеме **организации народной инициативы.** В процессе её организации можно наметить такие **этапы:** 1. **Мониторинг общественного мнения – 2. Мониторинг социальных новаций – 3. Социальная диспетчерская – 4. Служба содействия внедрению социальных новаций - 5. Система самообеспечения по месту жительства – 6. Центр «Регуляции полноты жизни». - 7. «Поселение будущего».**

Суть данного проекта в одном – организация оптимального взаимодействия отдельного человека с окружающей средой с максимальной опорой на многовековой опыт человечества!

Формируя стратегию будущего, нужно лучше понять общество, в котором мы живем, а также человека, точнее определить место и роль человечества в мироздании. Нам видится следующий необходимый спектр преобразований основных сфер жизнедеятельности:

1. Природная среда обитания и материальные ресурсы.

Необходимо отказаться от нынешнего паразитического характера взаимодействия с биосферой. Создавая мертвые инфраструктуры и отходы, человек теснит живое и расширяет пространство смерти. Земля – живой организм более высокого порядка организации, чем человек, и она не принадлежит человеку. Это человек принадлежит Земле и Вселенной.

Известный экономист В.Леонтьев уже предложил выстроить межотраслевой баланс наличия и использования мировых природных ресурсов с учетом интересов не только мировых лидеров экономики, но и всех остальных стран. В этот баланс должен быть внесен экологический императив.

Отношение к природе и её ресурсам определяется потребностями и возможностями человека. То и другое нуждается в совершенствовании. Например, преимущественно мясное питание (с убийством животных) многих стран мира и России должно постепенно смениться преимущественно растительным как по этическим, так и по экономическим соображениям. (Кстати, содержание скота для смешенного питания требует увеличения расхода пресной воды в несколько раз по сравнению с растениеводством. С учетом роста дефицита воды на планете этот фактор крайне важен.).

Все природные ресурсы должны быть только в общественной собственности (в разных её формах – от государственной до коллективной).

2. Геополитика и проблема безопасности.

Россия должна трезво и непредвзято искать новые возможности бесконфликтного взаимодействия не только со своими давними партнёрами и союзниками, но и с привычными врагами и конкурентами. Надо сознательно освобождаться от военного противостояния как доминанты международных отношений. Но одновременно с ограничением вражды и амбиций надо не только развивать свой оборонный потенциал за счет, прежде всего, самого современного вооружения и техники, возвращать патриотический дух армии, всемерно повышать её престиж в обществе, но и создавать надежное как внешнее, так и внутренне пространство безопасности.

3. Техносфера и наука.

Можно предположить, что за веком информатизации наступит **Эра Света**. Во многих религиозных и философских традициях Свет выступает символом подлинного знания, истины и добродетелей. По нашему представлению, **Свет - это спектральная целостность**, которая в

определённых условиях превращается в «серость» или может скрыться в «черной дыре».

Современный научный подход требует учитывать свойства субъекта (наблюдателя) в процессе исследования и его интерпретации. При этом центр тяжести научного исследования не должен перемещаться в виртуальный мир и в область построения чистых теорий, не опирающихся на практику и эксперимент. Научно-технические достижения должны проходить цензуру нравственного императива и «благоговения перед жизнью».

Наука и техника будущего повернётся к человеку и природе. Лучшие достижения науки и техники будут основаны не на покорении природы, не на бездумном присвоении её свойств ради дальнейшего возвеличивания человека, не на присвоении жизненной энергии одних людей - другими, а на развитии возможностей самого человека.

4. Производство и распределение благ, потребление.

Современная система производства, как и распределения, потребления произведенных и присвоенных благ отличается неразумностью. Теория расширенного воспроизводства вредна, так как мы живем в эпоху убывания главной производящей силы – природных ресурсов. Капиталом становится само развитие, которое не может рассматриваться как линейный рост того или иного экономического показателя или всей экономики в целом без учета других сфер жизнедеятельности и возможностей природы.

Не прибыль, а общественная польза, удовлетворение материальных и духовных потребностей людей и природосообразность должны быть высшими критериями экономики. Деньги могут выступать лишь в роли регулятора общественного и индивидуального потребления. Как считали Г. и Э. Одум *«Инвестиции в новые отрасли производства не дадут положительных результатов без поступления новой энергии»*. Причина инфляции не в экономике, а в росте затрат на получение энергии, а также – сложившиеся правила «политической игры».оборот капитала лишь увеличивает инфляционные процессы, т.к. уменьшает производство энергии. В качестве капитала должны выступать не только деньги (финансы) и фонды, но и культура. Товары, продукты должны оцениваться по энергозатратам на их производство, а не в деньгах (подход С.А. Подолинского).

Производство, как и все народное хозяйство, должно быть преимущественно плановым и регулируемым.

Каждому человеку должно быть гарантировано собственное комфортабельное жилье, нормы на которое устанавливаются законодательно в соответствии с имеющимся в стране жилым фондом. Отчуждать жилье при жизни человека можно только по суду и в особых случаях, с согласия самого человека.

Свобода реализации возможностей одних людей, удовлетворение их потребностей упирается в желания и волю других людей, бессловесные ограничения их возможностей и природные ресурсы. Поэтому речь может идти не о полном (тотальном) их удовлетворении, а о сложном

динамическом балансе между человечеством и биосферой Земли; между отдельными странами, народами и континентами; между классами и группами общества; между отдельными людьми и между различными составляющими и потребностями внутри каждого человека; между биоценозами и видами внутри живого; между живым и косным веществом... «Спектральная логика» позволяет создать модель необходимого динамического баланса.

Потребление (качественно и количественно) зависит не только от развития производства (как считали классики марксизма) и общественных отношений, но и определяется уровнем сознания конкретного человека, его культурой и включенностью в те или иные малые группы людей. При этом практически через любое звено социальной организации (семью, трудовой коллектив, общину по месту жительства) можно влиять на другие уровни социума или сферы жизнедеятельности. Вопрос заключается лишь в степени любой связи и силе воздействия, что сводится к сложному балансу свободной (и связанной) энергии в системе.

Должно поощряться разумное ограничение материального и ресурсозатратного потребления за счёт возвышения и изменение структуры потребностей, расширения сферы общественного потребления, создания потребительских кооперативов.

4. Общественные отношения. Можно предложить следующую классификацию общественных отношений: 1. Естественно-природные отношения. 2. Бытовые. 3. Имущественные (в т.ч. отношения собственности). 4. Производственные и профессионально-деловые. 5. Общественно-политические. 6. Социально-психологические. 7. Интеллектуальные и духовные.

Но любые отношения между людьми это, прежде всего, обмен веществом, энергией и информацией. Как считала геофизик М.А. Киричек-Бондарева *«город (как объект цивилизации) поглощает биологическую энергию, в т.ч. и людей»*. Но, на наш взгляд, это не совсем так. Ведь люди живут и взаимодействуют не только на биологическом уровне, но и на уровне социальном, т.е. они обмениваются своей психической энергией (в форме эмоций и образов), интеллектуальной (в форме идей и мыслей, информации). Они взаимодействуют на материальном уровне, производя, используя и обмениваясь определёнными вещами, а также – на уровне жизненных ценностей и идеалов. Они формируют определённые организационные структуры, которые не только связывают их жизненную энергию в более сложные образования, но и дают энергию в виде новых стимулов для жизни и развития. Представляется, что роль подобных (не столько «малых», сколько незаметных и ныне мало исследованных наукой «воздействий», связей внутри общества) будет заметно возрастать в XXI веке.

Связь общественных отношений с уровнем производства и материальным достоянием общества, с собственностью раскрыта К.Марксом.

Но необходимо учитывать и психическое измерение человечества. Психолог К. Хорни, отмечала: *«Иррациональное стремление стать собственником, столь широко распространенное в нашей культуре, не является общечеловеческим инстинктом. Даже в нашей культуре навязчивые собственнические стремления исчезают, как только порождающая их тревожность ослабевает или устраняется...»* (К. Хорни. Невротическая личность нашего времени. М.: Прогресса, 1993). Таким образом, не только экономика, но и культура в целом может задавать ту или иную модель общественных отношений, существенно влиять на неё.

6. Воспроизводство человека и его качества.

Человек имеет спектрально-целостную природу, то есть он может реализовать очень широкий спектр личной стратегии развития. В его проявлениях нет полной определённости и предсказуемости. Эти факты до сих пор недооцениваются, а иногда даже тщательно скрываются. **Осознание человеком своей спектрально-целостной (квантово-волновой) природы и возвращение к ней – самая важная «хай-тек» (высокая технология) нашего времени.**

Человек не всегда звучит гордо, так как не может быть единого подхода к определению его места в природе и обществе. Человека нельзя отождествлять только с добром или лишь со злом, так как он – часть природы, хотя создаёт и искусственный мир. Человек - это не только его качества и их соотношение, которое меняется от индивида к индивиду и с возрастом. Человек - это сосуд, который пронизывают связи со всеми царствами природы и уровнями социума.

Человек, который видит силу и даже свободу в своей изоляции от общества, закрытости от людей, обречён на слабость и зависимость. Он лишён возможности приобщиться к большему, стать соучастником полноты жизни, либо вынужден свести свои связи к постоянной манипуляции волей и свободой других людей, чтобы не оказаться без помощи и поддержки.

Внешний мир формирует «социальный запрос» на те или иные качества человека и высекает из него искру, либо позволяет ему дремать до любого пришествия. Но человек имеет возможность выбирать и формировать свою реальную или виртуальную среду обитания. Для развития нужна соответствующая среда, которая может программировать его в том или ином направлении. Человек может и должен искать и находить оптимальные условия для своего развития, перемещаясь для этого в пространстве своих связей. Но при этом он должен учитывать возможности окружающей среды, интересы других людей и общества. Личное развитие, как и достижение внутренней и внешней гармонии, является одной из высших ценностей жизни, но это не должно быть самоцелью, которая перекрывает другие ценности: самосохранение, сотрудничество, сочувствие другим.

Есть две крайние точки зрения на формирование человека: активное насилие над личностью, её усиленное формирование и призыв к полной свободе от внешней среды и обстоятельств. На самом деле то и другое –

лишь абстракции. Переделка человеческой природы малоуспешна, так как любое насилие оборачивается ответной агрессией и жестокостью. Насилие внешнее в той или иной степени неизбежно, но оно должно дополняться внутренними усилиями человека по самосовершенствованию и активным поиском своего места в обществе и пространстве-времени всей полноты земной жизни.

Таким образом, развитие человека - это поиск своего места в природе и обществе, как процесс непрерывного познания себя и мира, «перемещение» в едином пространстве жизни.

Человек не одномерен («человек экономический», «человек играющий» и т.п.). Тот человек, который выгоден рыночной экономике и современной цивилизации «невыгоден» природе и не может быть идеалом современности, образцом новой парадигмы жизнедеятельности. Один и тот же «вызов внешней среды» может быть истолкован и использован человеком как «шанс» или «испытание», что связано не только с реальным запасом свободной жизненной энергии, потенциалом развития, но и с позицией, отношением самого человека. Развитие – негэнтропийный процесс, который перерабатывает внешний и внутренний хаос в космос («порядок»). Поэтому ГУЛАГ, тюремное заключение, тяжелая болезнь и нищета, любые испытания жизни могут стать поводом и средством прорыва к праведности и высокому качеству жизни. (Пример Христа, его последователей, Т. Кампанеллы, Н. Островского). В то же время любое преимущество и успех часто чреват поражением. Любое развитие некоего качества часто происходит за счёт деградации противоположного начала, хотя полная симметрия противоположностей отсутствует.

Человек нуждается как в ретроспективе (обращении к прошлому и в его анализе), так и в перспективе, развитии. Но любое интенсивное развитие всегда сопровождается стрессом, за него приходится «платить», так как нет абсолютного выигрыша ни в одном жизненном процессе. Любое совершенство не совершенно, так как даже у «королевы красоты» можно найти много недостатков: всё зависит от точки зрения на красоту и разрешающей способности анализа. Потенциал развития человека, как и его доминанта, вектор (направление) конкретны и определённы лишь отчасти.

Процесс «виртуализации», условности и «придуманности» внутреннего мира человека, как и обособление его от природы и общества, имеет как свои отрицательные, так и положительные стороны. Человека часто разрушает не физическое одиночество, а отсутствие духовного мира, воображаемого контакта со всеми духовными достижениями человечества. Часто религия, хоть и уводит от активной жизни, позволяет выжить и обрести реальную силу одинокому и обречённому человеку.

7. Власть и управление.

Можно предложить следующую типологию власти: 1. Патриархальная (по старшинству или принадлежности к определённому полу, роду и т.п.). 2. Сословная власть (по принадлежности к определённому классу или

сословию). 3. Функционально-должностная власть (в т.ч. административная и исполнительная). 4. Ресурсная власть (определяется доступом и степенью контроля над теми или иными ресурсами: природными, имущественными, финансовыми, техническими, кадровыми, информационными). 5. Политическая власть (в т.ч. судебно-законодательная и правовая). 6. Власть знания (определяется профессионализмом, реальным контролем над той или иной сферой жизнедеятельности). 7. Духовная и нравственная власть (власть идей и личного авторитета).

Поэтому настоящими властью придерживающимися являются не только правители, политики и бюрократия, но и все остальные – на своём месте и по отношению к контролируемой ими сфере жизнедеятельности.

Упрощённое представление о власти, как о насилии над чужой волей и эксплуатация других для достижения чуждых им целей, основано, прежде всего, на отрыве власти от реального управления. Подлинная власть – это осуществление управления, то есть достижение тех или иных целей, посредством привлечения нужных людей и ресурсов. Целью управления может быть как достижение общего блага, так и сохранение накопленных узким кругом лиц преимуществ.

Сейчас часто высказывается мнение, что на некотором этапе развития сознание и разум человека превращается в главную направляющую силу. Но в этом утверждении отражается склонность мышления к одномерным суждениям, поэтому такое мнение не верно. Если бы было так, то власть не только в России принадлежала бы самым умным и разумным; она же досталась самым энергичным и волевым, но не всегда облечённым, при этом, высоким интеллектом. Существующая во всем мире система власти довольно удачно использует спектральную природу человека с целью манипуляции и для удержания своих преимуществ. Современная власть умеет формировать мотивированные альтернативы. В острых ситуациях она умело «схлопывает» спектр энергии масс, направляя её по строго бинарной схеме, на нужного власти «врага» или цель.

Спектральный подход позволяет лучше понять личность носителя власти, которая может обладать тем или иным уровнем компетенции и воли, направляться определёнными мотивами и отношением к происходящему; обладать определённым мировоззрением, жизненными интересами и уровнем нравственности. Автор выделяет следующие типы элит: 1. Старейшины, патриархи. 2. Аристократия (знатные). 3. Плутократия (богатые). 4. Олигархия (немногие). 5. Бюрократия (чиновники). 6. Знатоки (творческие, профессиональные). 7. Подвижники (новаторы, жертвенные).

Творя насилие над собой, живя в несоответствии со своей реальной структурой потребностей личность делается способной к внешнему насилию над другими.

Чтобы управлять сложным объектом, надо соответствовать уровню его сложности. Если в стране чрезвычайная и неблагоприятная ситуация, то и управлять ею смогут лишь люди с чрезвычайной судьбой, сумевшие

преодолеть своё личное неблагополучие, но не те, кто лишь формирует новый хаос, требующий внешнего управления, или пытаются от него уклониться.

Нынешняя эпоха перемен требует системы управления, ориентированной на сбережение энергии как всего общества и природы, так и отдельного человека, его оптимального включения в энерго-информационный обмен с окружающим миром и другими людьми. Современные средства передачи информации уже позволяют доставлять её очень быстро почти в любую точку пространства, но проблема заключается в адекватности её поставки. Адекватность может определяться не только объективными методами, но и субъективным состоянием сознания, готовностью к восприятию данной информации, так как каждый воспринимает её лишь в соответствии со своей *«зоной ближайшего развития»*, то есть уровнем бытия и сознания.

Из характера объёмного, многомерного мироздания вытекает ряд выходов и из тупиков глобализации. Во-первых, становится понятна принципиальная невозможность тотального господства в этом мире, как и окончательная победа какой-либо идеологии. Во-вторых, следует необходимость жизни с учётом спектрально-целостной природы всех объектов и явлений, которая на практике часто попирается и недооценивается, но она же внушает оптимизм, так как открывает путь к множеству альтернатив личного и коллективного бытия и развития.

«Выживание» при этом противостоит «полноте жизни» прежде всего потому, что люди не видят нестандартные выходы и абсолютизируют свой частный уровень сознания и свою собственную модель восприятия мира.

Конечно, это не означает, что «Спектральная логика» может легко овладеть умами и помочь людям обрести оптимизм, перспективу развития и полноту жизни. Но этот процесс можно ускорить.

Один из выходов из нынешних тупиков развития автор видит в коллективном формировании глобальной модели жизнестроя на базе концепции «Регуляция полноты жизни». Организационной формой данной модели может быть **Центр регуляции полноты жизни**. Это своего рода **социальная диспетчерская**, осуществляющая в пределе связь «всего со всем» и организующая взаимодействие между отдельными людьми и коллективами по принципу со-развития (взаимного развития) с учётом конкретного этапа развития каждого.

Заключение

«Я ничего говорить не буду, а то опять что-нибудь скажу»

В.С. Черномырдин

«Зачем написана эта книга?» - спросят некоторые.

Зачем «нормальному» человеку знать о «ненормальных», экстремальных жизненных состояниях? Тяжёлые испытания, переживания и так его найдут, если такова будет его судьба. Большинство людей оправданно избегают экстремальных состояний и тяжёлых стрессов, так как они чувствуют себя не готовыми к этому, как и к выходу в космическое пространство. Избегают многие и размышлений, «умствований» на предложенные автором темы. Я согласна, что ко всем отклонениям от обычной жизни, должна существовать определённая мера толерантности, которую каждый человек определяет, прежде всего, на основании собственных положительных и отрицательных эмоций (**приложение 3**).

Более того, суть дела можно было бы изложить в 10 и более раз короче. Можно было бы привести лишь модель автора и осуществить анализ стресса, экстремальных условий существования с точки зрения «спектрального подхода», а не привлекать для доказательства его эффективности свидетельства других авторов.

К тому же, данный труд автор не может считать завершённым, так как ранее предполагаемые матрицы (21 матрица), описывающие Единое Пространство Жизни (ЕПЖ) через триаду: 1. Внутреннее пространство жизни («Человек»). 2. Внешнее пространство жизни («Природа и Общество»). 3. Фильтр связи между ними («Регуляция полноты жизни»), так и не были составлены. Возможно, автор вернётся к этой задаче, если будет желание и необходимость... Тем более, что каждый человек в состоянии самостоятельно проанализировать свою жизнь и жизнь общества собственным умом, если даже он противоречит логике жизни.

Поэтому в качестве приложений автор предлагает набор ранее составленных матриц, большинство которых опубликованы в её книгах (**Приложение 2, Приложение 3**).

Автор могла бы прокомментировать причину написания своей книги словами детской песни: *«Из чего же, из чего же сделаны наши девчонки...»*. То есть я, как автор и любой человек, сделана из очень многого. И всему этому мне захотелось отдать дань, то есть вставить в столь многословный текст. Благодарю всех людей и книги, которые помогли мне что-то понять в этой жизни...

Председатель Московского отделения партии «Яблоко» Сергей Митрохин выпустил брошюру «Модернизация и архаика. К столетию русской революции». Много правильного и интересного в ней. Только вот с позиции противопоставления архаики и модернизации ответить на все вопросы не получится. Во-первых, от «мишени наблюдателя» зависит, что относить к тому или другому («А судьи кто?»). Во-вторых, даже если бы были известны абсолютные критерии новаторства и регресса, архаики и модернизации, абсолютизировать ту или иную оценку нелегко. Архаика или прогресс - частная или общественная собственность? Архаика или прогресс - применение или отказ от удобрений в сельском хозяйстве и работа на полях в некоторых случаях вручную? Архаика или прогресс - признание браков между гомосексуалистами и выбор между моногамией и полигамией?... Список можно продолжить. Ответом может быть: *«В зависимости от места и времени»*. На протяжении истории тот или иной уклад жизни мог признаваться отсталым, но на новом витке спирали развития вдруг становился востребованным и перспективным. В-третьих, при погоне за прогрессом и модерном надо соблюдать необходимый и достаточный баланс традиций и новаций. Всегда и во все времена общество было многоукладным - только эта «многоукладность» перемещается из одной сферы в другую, да и соотношение укладов может меняться. В-четвёртых, всё сразу и везде модернизировать не получится - иногда даже собственную отсталость и архаику мы просто не замечаем. И, в-пятых, данный автор - сторонник не только бинарного «чёрно-белого» подхода к оценкам разных событий, но и прогрессивизма, веры в линейность прогресса. Но ведь существует и множество переходных форм между тем и другим полюсом, а этнографы во многом уже отказались от деления, например, цивилизаций, на развитые и отсталые. Даже жители джунглей Африки или пустыни Сахары что-то умеют делать лучше, чем нобелевские лауреаты Запада. В плане обеспечения непрерывности развития жизни на планете Земля можно сказать, что разнообразие её форм (необходимое и достаточное разнообразие), - залог её сохранения и развития; не только *«Мамы разные нужны, мамы разные важны»*, но и вирусы, микробы и прочая «нечисть», выполняют роль в мироздании, которую нам понять до конца не дано.

Так в чём же дело? Мироздание многомерно и объёмно, оно, то есть **Единое Пространство Жизни, неоднородно**, поэтому выбранный раз и навсегда вектор развития, направление модернизации и борьбы с архаикой, рано или позже даст сбой. Возникнет социальная напряжённость, предреволюционная ситуация, хаос, точка бифуркации, турбулентность (можно называть по-разному), то есть появятся активисты, революционеры, идеологи и т.п. пассионарии, которые захотят изменить вектор развития, предложить иное направление движения в целом или в той или иной сфере жизни. Они начнут воздействовать и на общественное мнение, готовить участников модернизации или вообще переворота. В лучшую ли сторону - кому как. Но даже они это не всегда понимают. Слава Богу, между ними и

теми, кто держится цепко за нынешнюю жизнь, есть прослойка людей (это всегда большинство), которые пассивно взирают на происходящее. Часть из них перейдёт потом на службу к победителям. И лишь малая часть обладает «опережающим отражением действительности» и понимает, что **абсолютного выигрыша в развитии не существует.**

В современной России снова созревает «завихрение», турбулентность. Появляются носители новых «векторов развития». Они рвутся в бой и готовы предложить собственную панацею от всех бед. Активисты, отождествляющие себя с новациями и прогрессом, есть не только в политике, идеологии, экономике. Они есть везде...Значимость фактора неоднородности из-за роста роли СМИ, миграций, смешанной идентичности людей и стран нарастает. Высокие заборы, охрана, телекамеры, по сути, являются средствами борьбы с социальной неоднородностью, но они же загоняют социальные проблемы в тупик, способствуют разделению людей, обособлению их друг от друга. В то время как развитие общества и каждого индивида требует более интенсивного и открытого контакта – живого и многомерного общения, а не только путём «выпускания пара» на телешоу и спортивных мероприятиях. Содержательное и подлинное общение между людьми всё более заглушается шумными акциями, свадьбами и скандалами сомнительных звёзд, показом удивительных людей. Лишь иногда в СМИ прорываются проникновенные рассказы о жизни обычных людей и провинции. Мало кто понимает сейчас, что в действительности происходит, и к чему мы скоро придём. И только повышением уровня сознания, пониманием этого процесса некоторыми нам, к сожалению, не обойтись. Да, «Спектральная логика» может кому-то помочь...Но неизбежно в массовом сознании возникает стремление усилить контроль над всем этим разнообразием, которое сродни мошенничеству в крупных размерах. В этом смысле почти неизбежным становится тотальный электронный контроль над всеми и каждым в отдельности. Во избежание, как говорится, худшего. Но, к сожалению, **неизбежность более глубокого понимания «Кто есть кто?» и «Кто Я?», которое могло бы помочь более совершенному взаимодействию людей между собой, создание, своего рода, «Социальных диспетчерских» для развивающей всех и каждого «сборки частей в целое» с учётом индивидуальной структуры личности и уровня сознания, пока не просматривается.** Обрести «себя настоящего» и близкого по духу человека в этом хаосе затруднительно, почти невозможно. Одна из причин, помимо неоднородности внутреннего и внешнего пространства жизни, - нежелание, неумение и невозможность zahахнуться на понимание жизни, как сложного явления, данного человечеству не для собственного удовольствия и в вечное владение. **Звание человека надо ещё заслужить.**

Необходимы новые подходы для понимания и использования турбулентности, хаоса в интересах большинства. Возможно, подобно тому, как турбулентность используют птицы, и как предлагается уже использовать в авиации путём усложнённого оперения крыльев самолёта. Необходимо

научиться согласовывать прямолинейное движение с криволинейным (это пытался сделать Авиценна), хаоса и порядка, вектора и турбулентности. Это можно сделать лишь на пути углубления понимания реальности, сложной структуры мироздания и места в ней человека.

20015-2018 годы

Нина Ивановна Шелейкова

Координаты: 141540, Московская область, Солнечногорский р-н, пос. Поварово, мкр. Поваровка, д. 17, кв. 37, т. д. (8.496.2) 673-014; р.т. 8. 495. 692-73-32. Сведения об авторе есть также в Интернете.