

# Духовные психотехники

© Дмитриевский А. А.

2016

---

Рассматривается природа духовности и духовного развития с позиций психологии деятельности.

Показано, что основатели духовных практик буддизма и христианства эмпирически, без всякой науки открыли эффективные психотехники, способствующие духовному развитию.

Рассмотрены основанные на психологии деятельности деятельностно-рефлексивная психотехника, двухфазный процесс и некоторые другие психотехники, свободные от религиозного содержания, но, тем не менее, способные обеспечить духовное развитие.

Приводятся новые доводы в пользу того, что научное и религиозное мировоззрение не противоречат друг другу, и, более того, они имеют тенденцию к взаимному сближению.

# Оглавление

<b>1</b>	<b>О деятельности и сознании</b>	<b>6</b>
1.1	Деятельность и её виды . . . . .	6
1.2	Принцип единства сознания и деятельности . . . . .	7
1.3	Психика как целостность . . . . .	7
1.3.1	Единство сознания и бессознательного . . . . .	7
1.3.2	Лишь одно сознание и одна деятельность . . . . .	9
1.4	Прерывание деятельности . . . . .	9
1.4.1	Причины прерывания деятельности . . . . .	9
1.4.2	Угнетающий эффект прерывания деятельности . . . . .	10
1.5	Шесть уровней деятельности . . . . .	11
1.6	Низшие уровни деятельности . . . . .	12
1.6.1	Арефлексивная деятельность . . . . .	12
1.6.2	Поисковая деятельность . . . . .	12
1.6.3	Природа исполнительской деятельности . . . . .	12
1.7	Бытийное сознание . . . . .	14
<b>2</b>	<b>Рефлексивное сознание и рефлексия</b>	<b>15</b>
2.1	Нацеленность рефлексивного сознания на решение проблем . . . . .	15
2.2	О рефлексировании в общепсихологическом смысле . . . . .	16
2.2.1	Что значит рефлексировать? . . . . .	16
2.2.2	Позиции рефлексирования . . . . .	17
2.2.3	Самонаблюдение и самовоспитание . . . . .	18
2.3	Рефлексирование деятельности . . . . .	19
2.3.1	Угнетающие наблюдения . . . . .	19
2.3.2	Встроенные наблюдения . . . . .	20
2.3.3	Отражающие наблюдения . . . . .	21
2.4	Исследовательская деятельность . . . . .	22
<b>3</b>	<b>Человек на пути к свободе</b>	<b>24</b>
3.1	Пять уровней бытия человека . . . . .	24
3.2	Высшие уровни бытия человека . . . . .	25
3.2.1	Индивидуальность: нацеленность на саморазвитие . . . . .	25
3.2.2	Сверхчеловек. Нет предела совершенству! . . . . .	27
3.3	Развитие как освобождение . . . . .	28
3.4	Главное противоречие субъектности и потребность в духовном развитии . . . . .	28

<b>4</b>	<b>Путь к вершинам бытия</b>	<b>30</b>
4.1	Что такое духовность . . . . .	30
4.2	О смысле жизни . . . . .	31
4.3	Жить — значит делать выборы, принимать решения . . . . .	33
4.3.1	Человек творит себя сам . . . . .	33
4.3.2	Выбор как продукт рефлексивного сознания . . . . .	34
4.3.3	Как делаются выборы . . . . .	35
4.4	Борьба с хаотической активностью . . . . .	36
4.4.1	Природа хаотической активности . . . . .	36
4.4.2	Проявления хаотической активности . . . . .	37
4.4.3	Без руля и без ветрил . . . . .	38
4.5	Суть духовного развития . . . . .	39
4.6	Чёрная дыра одиночества . . . . .	41
4.7	«Природа и вера суть две сестры родные...» . . . . .	43
4.7.1	Шесть способов познания реальности . . . . .	43
4.7.2	Философский перевал . . . . .	44
4.7.3	А нам не всё ли равно, есть Бог, или его нет? . . . . .	45
4.7.4	Можно ли жить без веры? . . . . .	47
4.8	Моральный кодекс гуманиста . . . . .	48
<b>5</b>	<b>Основные духовные психотехники</b>	<b>50</b>
5.1	Несколько слов о психотехниках . . . . .	50
5.2	Угнетающие психотехники . . . . .	50
5.2.1	Угнетение хаоса через отражающие наблюдения . . . . .	50
5.2.2	Угнетение хаоса через угнетающие наблюдения . . . . .	51
5.2.3	Борьба с сонливостью . . . . .	52
5.2.4	Семь режимов функционирования сознания . . . . .	52
5.2.5	Деятельностно-рефлексивная психотехника (Д-Р психотехника) . . . . .	53
5.2.6	Основополагающие психотехники буддизма и христианства . . . . .	54
5.2.7	Двухфазный процесс . . . . .	56
5.2.8	Модификации Д-Р психотехники . . . . .	56
5.2.9	Природосообразные психотехники . . . . .	58
5.2.10	Управляемая доминанта (угнетающий этап) . . . . .	58
5.3	Стимулирующие психотехники . . . . .	60
5.3.1	Проблемный катарсис в стимулирующих психотехниках . . . . .	60
5.3.2	Три этапа в применении стимулирующих психотехник . . . . .	61
5.3.3	Коаны и умная молитва . . . . .	62
5.4	Дуальные психотехники . . . . .	63
5.4.1	Дуальная монотония . . . . .	63
5.4.2	Дуальное уравнивание . . . . .	64
<b>6</b>	<b>Три ипостаси человека</b>	<b>66</b>
6.1	Структурирование времени . . . . .	66
6.2	Духовное центрирование . . . . .	66
6.3	Идеотело . . . . .	69
6.3.1	Идеотело — двойник физического тела . . . . .	69
6.3.2	Идеотело — биомеханический антагонист физического тела . . . . .	71

---

<b>7</b>	<b>Обзор приёмов и способов духовного развития</b>	<b>73</b>
7.1	Совершенствование сознания-деятельности . . . . .	73
7.1.1	Создай самого себя! . . . . .	73
7.1.2	Исправление изъянов сознания-деятельности . . . . .	73
7.1.3	Борьба с вредными привычками . . . . .	75
7.2	Шесть направлений духовного развития . . . . .	77
7.3	Выбор способов духовного развития . . . . .	78
7.3.1	С чего начать? . . . . .	78
7.3.2	О выборе тех или иных духовных психотехник . . . . .	78
7.3.3	Внепсихическая стимуляция духовного развития . . . . .	79
7.4	Управлять собой как животным . . . . .	80
	<b>Вместо заключения. Критерий успешности духовного развития, основанно-</b>	
	<b>го на науке</b>	<b>82</b>

# Глава 1

## О деятельности и сознании

### 1.1 Деятельность и её виды

Согласно отечественной психологии **деятельность — это активность человека, направляемая осознаваемой целью**, т. е. человека можно спросить: «Что ты делаешь, зачем? Что ожидаешь в результате?». И человек ответит:

- «Играю в шашки, потому что нравится».
- «Изучаю психологию, чтобы сдать экзамен».
- «Окучиваю картошку, чтобы осенью был большой урожай».
- «Ничего не делаю, отдыхаю» . . .

**Цель — это образ желаемого будущего, который обладает притягательной силой.** Это то, чего хочется, и то, что хотя бы в принципе, достижимо.

Цель возникает из мотива в процессе целеполагания.

В реальных отношениях мотива и цели возникает особая функция мотива — смыслообразующая. Она состоит в придании цели деятельности личностного смысла. При этом для человека не важно, что собой представляет данная цель объективно, на первый план выходит то, что **данная цель значит именно для него как для субъекта.**

Это значит, что **мотив придаёт смысл деятельности.**

Один и тот же мотив может реализоваться в различных действиях, явиться основанием для постановки различных целей.

**Пример.**

*Мотив, т. е. желание: «Хочу пирожок с повидлом!»*

*Цели разные:*

- *Хочу съесть пирожок с повидлом сразу же, как только где-нибудь его куплю.*
- *Хочу где-то купить пирожок с повидлом, принести домой и съесть его с чаем в спокойной обстановке.*

— *Хочу сам замесить тесто, испечь вкусных пирожков и съесть их горяченькими.*

— *Хочу, как Винни Пух, пойти в гости и там угоститься пирожками с повидлом.*

*И т. п.*

**Есть два источника деятельности. Один из прошлого — побуждение потребностью, нуждой. Второй из будущего — стремление к цели.**

Есть три вида деятельности:

— **Игра.** Это процессуальная деятельность, люди играют потому, что им это нравится, интересно; при этом в первую очередь важен сам процесс игры, а не её результат.

— **Учение.** Это результативная деятельность, при этом важен результат: приобретение знаний, умений, навыков, обогащение социальным опытом. А вот процесс учения, как

таковой, не столь важен. Отговорка: «Я учил, учил, но всё равно ничего не знаю» не принимается.

— **Труд.** Это тоже результативная деятельность, нацеленная на производство потребляемого материального или идеального продукта. И здесь процесс, в конечном счёте, не столь важен, потому что потребляется не процесс, а результат.

**По психологической природе учение и труд похожи, поскольку они являются не процессуальными, как игра, а результативными видами деятельности.** А раз так, то человек должен уметь формулировать цель и стремиться к ней, т. е. должен удерживать в сознании цель до её достижения, и, наконец, быть готовым изменить весь характер своей деятельности, если вдруг изменится ситуация.

## 1.2 Принцип единства сознания и деятельности

Общественное сознание формируется в процессе совместной деятельности, направленной на поддержание существования человеческого общества и на его развитие.

Индивидуальное сознание — воплощение общественного сознания, оно возникает в диаде «мать-дитя», а затем развивается в процессе воспитания и обучения.

При подробном рассмотрении всех этих процессов можно убедиться, что зарождение и развитие сознания предполагает специфическую человеческую активность — деятельность.

И, наоборот, какая ни есть деятельность — игра, учение или труд — она неотделима от сознания, поскольку деятельность направляется осознаваемой целью.

Отсюда следует основополагающий **принцип единства сознания и деятельности**, сформулированный выдающимся советским психологом Сергеем Леонидовичем Рубинштейном.

Этот принцип можно сформулировать так: **деятельность направляется и регулируется сознанием, а сознание, в свою очередь, развивается и совершенствуется в процессе деятельности.**

В дальнейшем, когда требуется обратить внимание на принцип единства сознания и деятельности, будем записывать сознание и деятельность через дефис: «**сознание-деятельность**».

**Сутью человеческого в человеке является сознание-деятельность, именно этим психика человека принципиально отличается от психики животных.**

Несмотря на единство сознания и деятельности, сознание в названном единстве всё же играет ведущую роль, поскольку оно является основным фактором, определяющим направление развития человека.

С другой стороны, деятельность является способом функционирования, а также средством развития сознания. Именно это подразумевается, когда говорится, что **сознание обеспечивается деятельностью.**

## 1.3 Психика как целостность

### 1.3.1 Единство сознания и бессознательного

Психика функционирует как целостность, как неразделимое единство составляющих её частей — сознания и бессознательного. В качестве иллюстрации рассмотрим пример.

*Откуда вы знаете, что у вас в руке что-то есть? Например, книга?*

— Чтобы об этом знать, нужно, прежде всего, книгу обнаружить. Т. е. нужно почувствовать вес книги, её температуру, шероховатость обложки, увидеть книгу, выделив её из окружающего фона, определить форму книги и цвет обложки. . . . Затем нужно сформировать целостный образ книги. Всё это — неосознаваемая работа по восприятию предмета, по построению непосредственно воспринимаемого образа.

Далее, почему вы уверены, что у вас в руке именно книга, а не Царевна-лягушка или, скажем, не кружка с пивом? — Потому что при формировании образа книги совместно с неосознаваемыми процессами восприятия дополнительно функционировали бесчисленные неосознаваемые процессы памяти и мышления. . . .

Это значит, что бессознательное работает всюю!

Многое можно было бы ещё понаписать об этих неосознаваемых процессах. Да стоит ли? — И без того понятно, что **за любым фактом непосредственного осознания стоит функционирование всей целостной психики, совместное функционирование сознания и бессознательного.**

Более того, оказывается, что **между сознанием и бессознательным нет чёткой границы.** В пользу данного утверждения свидетельствует, например, **рационализация** — рациональное объяснение решений, поступков, действий, порождаемых неосознаваемыми причинами, когда поведение с точки зрения субъекта кажется сознательным, а на самом деле оно не осознаётся в полной мере.

**Пример.**

*Родитель пришёл домой с родительского собрания сердитый и стал бить сына. Если его спросить: «Что ты делаешь, зачем бьёшь?». Он ответит: «Воспитываю!», причём родитель искренне верит в это.*

*Но он не прав, т. к. в полной мере не осознаёт истинное побуждение своих действий. На самом деле его поведение представляет собой защитную реакцию: родителю неприятно, стыдно из-за того, что ему при всех попеняли за недостаточное воспитание сына.*

*Если бы родитель и в самом деле был озабочен воспитанием, то постарался бы выяснить суть и причины возникших проблем, побеседовал бы с учителями, с сыном, а затем стал искать способы улучшения ситуации.*

В процессе функционирования психики сознание и бессознательное тесно взаимодействуют, между ними нет чёткой границы. Отсюда следует, что **психика представляет собой целостность, нераздельное единство сознания и бессознательного.** Точно также как тело человека является целостностью, т. е. нераздельным единством головы и туловища.

Итак, несмотря на то, что разделение психики на сознание и бессознательное имеет серьёзные, базирующиеся на непосредственном опыте основания, тем не менее, психика, если иметь в виду её **функционирование**, представляет собой целостное образование, на сознание и бессознательное не расчленяемое.

В этом смысле можно считать, что **психика субъекта и его сознание тождественны.** А бессознательное не есть отсутствие сознания, — бессознательное следует считать особым видом сознания, недоступным непосредственному постижению, т. е. таким, которое не отражается в сознании.

Короче говоря, **бессознательное является арефлексивным сознанием;** «а-» отрицание, «рефлексивный», reflexus, в переводе с латинского языка означает «отражаемый».

Наконец, следует отметить, что целостность психики не отрицает её структурности. Целостная психика подразделяется на всевозможные структурные элементы, а именно: на сознание и бессознательное, на эмоционально-волевою, познавательную, потребностно-



мотивационную сферу и т. д., подобно тому, как тело человека (целостность) состоит из головы, туловища, рук и ног, глаз, ушей и т. п.

### 1.3.2 Лишь одно сознание и одна деятельность

Из того, что психика и сознание, если иметь в виду их функционирование, тождественны, а также из того, что у человека есть только лишь одна психика, следует, что **у человека есть лишь одно сознание.**

А теперь вспомним принцип единства сознания и деятельности (1.2). Исходя из него, можно утверждать, что **в каждый момент времени человек может участвовать только в одной деятельности**, в противном случае пришлось бы допустить, что человек в какой-то момент времени имеет более одного сознания.

Образно говоря, два (и более) медведя в одной берлоге не уживаются.

Многие будут возражать: «Как же так? Мы сплошь и рядом видим, что человек может делать одновременно несколько дел. — Противоречие!»

На самом деле противоречия нет. Человек и вправду может делать несколько дел сразу, но всегда участвует в одной и только одной деятельности, потому что:

— дополнительные дела выполняются привычно, автоматически, поэтому не требуют осознания до тех пор, пока не возникнут затруднения, т. е. здесь речь идёт не о деятельности, регулируемой осознаваемой целью, а о поведенческих реакциях,

— человек быстро, автоматически и незаметно для себя переключается с одной деятельности на другую.

Именно **благодаря автоматизмам и быстрым переключениям человек способен делать несколько дел сразу и выполнять сложные профессиональные виды деятельности.**

#### Пример.

*Опытный учитель практически одновременно отслеживает обстановку в классе, следит за тем, что пишет ученик на доске, жестом указывает другому расшалившемуся ученику, чтобы он успокоился, корректирует в своём уме, если это необходимо, план урока и т. п.*

*При этом психика учителя действует в режиме привычного функционирования, а сознание лишь направляет деятельность и вмешивается в привычное функционирование, когда возникают какие-либо затруднения.*

## 1.4 Прерывание деятельности

### 1.4.1 Причины прерывания деятельности

Деятельность, однажды начавшись, закономерно развивается до тех пор, пока не будет удовлетворена породившая её потребность, после чего деятельность естественным образом завершается. Но бывает так, что в силу самых разных причин деятельность прерывается ещё до удовлетворения потребности.

**Прерывание деятельности всегда означает её остановку и замещение её другой деятельностью.** Понятно, что деятельность, обладающая достаточной энергией, после остановки может восстановиться сама собой, спонтанно. Но это будет уже слегка другая деятельность: «Нельзя войти в одну и ту же реку дважды».

#### Примеры.

*Допустим, поздним вечером кто-то сидит у себя дома на диване и читает очень интересную книгу при искусственном освещении.*

*Вдруг электричество отключилось, стало темно. Поневоле придётся остановить чтение. — Продолжение деятельности оказалось невозможным из-за **изменения условий деятельности**.*

*Или вдруг за окном послышались какие-то странные, необычные звуки. Конечно же, возникнет желание подбежать к окну, посмотреть, что там происходит. Деятельность остановится. Так проявляется **ориентировочный рефлекс** — специфическая реакция организма на новую и необычную ситуацию.*

*Или некто читает интересную книгу, но при этом помнит, что необходимо срочно сделать какую-то неинтересную, и даже неприятную работу. Он несколько раз пытался прервать чтение книги, но потом думал: «Ещё немножко почитаю, ещё чуть-чуть». Но, в конце концов, произвольно, **усилием воли, человек всё же прерывает деятельность**, в данном случае чтение книги, ради необходимой работы.*

*Или в этой же ситуации можно поступить иначе, а именно, можно сформировать **установку на прерывание деятельности**, приняв, а затем выполнив, например, такое решение: «Как только дочитаю до конца третьей главы, так сразу прекращаю чтение».*

Отсюда следует, что **причины прерывания деятельности могут быть самые разные**, а именно:

- изменение условий деятельности,
- произвольное, волевое прерывание,
- ориентировочный рефлекс,
- установка.

Возможны другие причины прерывания деятельности, в частности, деятельность может быть прервана в процессе угнетающего наблюдения (2.3.1) и с помощью управляемой доминанты (5.2.10).

#### 1.4.2 Угнетающий эффект прерывания деятельности

Прерывание деятельности небезразлично для психики. Об этом свидетельствует известный эффект незавершённого действия (эффект Блюмы Вульфовны Зейгарник), состоящий в том, что прерванные, незавершённые задачи сохраняются в памяти лучше, чем завершённые.

Причин прерывания может быть много, но из обыденного опыта известно, что, какие бы они ни были, **прерывание деятельности истощает её энергетические ресурсы**.

Бывает так: зашёл в комнату, чтобы что-то сделать, и вдруг забыл, что именно. — Этот пример иллюстрирует возможность полного угнетения слабой в мотивационном отношении деятельности.

Истощающий эффект прерываний сильнее всего сказывается после многократных прерываний, когда требуется вновь и вновь возвращаться к прерванной деятельности.

##### **Пример.**

*Мне трудно читать лекцию, если меня многократно прерывают. Такое бывает, когда студенты опаздывают на лекцию и заходят в аудиторию один за другим, а потом они долго не могут успокоиться, настроиться на рабочий лад...*

*Качество лекции после 7 – 9 прерываний заметно снижается. Уже после седьмого-девятого прерывания я впадаю в своеобразный транс. Возникает ощущение блаженства, глубокого спокойствия, внутреннего света. Это, конечно, хорошо, но нужно читать лекцию.*

*И тогда я с большим трудом вспоминаю, кто я такой, где нахожусь и что делаю. На каком факультете и курсе я читаю лекцию, какова её тема, и, наконец, в каком*

месте лекции произошло прерывание. Это мучительная работа, требующая больших усилий. Со стороны её не видно, постороннему наблюдателю кажется, что я о чём-то задумался на 5 – 10 секунд.

Если удастся воспользоваться конспектом лекций, то возврат к прерванной деятельности значительно облегчается. Именно ради этого я постоянно носил с собой старые, замусоленные, пожелтевшие от времени конспекты. — Они являлись своеобразными знаками, психологическими орудиями, помогающими возвращаться к чтению прерванной лекции.

Наконец, если прерываний было слишком много, то у меня возникало ощущение неудачно прочитанной лекции.

Отсюда понятно, что **возврат к прерванной деятельности может быть не только спонтанным, когда энергия деятельности не исчерпана до конца, но и через специальную деятельность, единственное назначение которой обеспечить возврат.** В приведённом выше примере специальную деятельность по возврату к чтению лекции облегчают старые, пожелтевшие от времени конспекты, являющиеся психологическими орудиями.

Следует иметь в виду, что **деятельность, восстановленная после любого прерывания, в некотором смысле другая, она отличается от первоначальной деятельности, в первую очередь, тем, что её энергия, мотивация становится слабее:** «В одну и ту же реку нельзя войти дважды» (Гераклит Эфесский).

Наконец, угнетающий эффект прерываний деятельности не зависит от их причин. Любые прерывания, как интрапсихические, вызванные внутренними по отношению к психике причинами, так и экстрапсихические прерывания, вызванные внешними причинами, угнетают сиюминутные психические процессы.

Теперь понятно, как действует «цыганский» гипноз. Цыганки окружают «клиента», что-то лопочут, многократно прерывая деятельность, составляющую обычное функционирование психики. В результате психика человека истощается и становится открытой для любых внушений.

## 1.5 Шесть уровней деятельности

Деятельность, в зависимости от возрастания её сложности, подразделяется на три низших и три высших уровня.

**Деятельности низшего уровня:**

- **арефлексивная,**
- **поисковая,**
- **исполнительская.**

**Деятельности высшего уровня:**

- **духовная угнетающая и духовная стимулирующая,**
- **интеллектуально-творческая.**

Далее будет показано, что такое деление имеет под собой серьёзное основание, а именно, **деятельностям низшего уровня соответствует бытийное сознание (1.7), а деятельности высшего уровня — рефлексивное сознание (2.1).** Тем самым и здесь проявляется принцип единства сознания и деятельности (1.2).

Любая сложная деятельность может включать, а может и не включать в себя в качестве структурных элементов те или иные более простые деятельности. При этом сложная деятельность имеет свои, только ей присущие характерные особенности, и поэтому не сводится к сумме одних лишь более простых деятельностей.

В частности, интеллектуально-творческая деятельность включает в себя исполнительскую, поисковую и арефлексивную, но к ним не сводится.

Далее рассматриваются лишь деятельности низшего уровня и интеллектуально-творческая деятельность, а духовные деятельности рассматриваются позже, во второй половине книги.

## 1.6 Низшие уровни деятельности

### 1.6.1 Арефлексивная деятельность

В случае очень глубокой комы человек находится в абсолютно бессознательном состоянии, и тогда любая деятельность, в том числе и арефлексивная, безусловно, отсутствует.

А в состоянии оглушённости, во время сна, при не очень глубокой коме и в прочих подобных состояниях, у человека всё же сохраняются проблески сознания, и в силу принципа единства сознания и деятельности (1.2), у человека деятельность всё же имеется, пусть и на низком уровне.

Более того, даже в состоянии оптимального бодрствования арефлексивная деятельность играет очень важную роль. Она обеспечивает многие неосознаваемые психические процессы, без которых невозможно полноценное функционирование психики, такие как формирование образов, извлечение информации из памяти, неосознаваемые умозаключения и т. п.

Поэтому **все деятельности более высокого уровня имеют в своей основе арефлексивную деятельность.**

### 1.6.2 Поисковая деятельность

Поисковая деятельность возникает как примитивный ответ на актуальную потребность. А именно, у человека есть потребность, и он, повинаясь **влечению**, пытается её удовлетворить **через пробы и ошибки**, т. е. просто и без особых премудростей решить проблему. Иногда такое удаётся.

Например, у человека случилось обострение остеохондроза, он чувствует изнуряющую боль в ноге. Через пробы и ошибки человек ищет и иногда находит такую позу, что боль ослабевает. Человек доволен.

Аналогичное поведение, доступно не только человеку, но и животным, но тогда приходится говорить о поисковом поведении, а не о поисковой деятельности, потому что деятельность свойственна только человеку.

Итак, **поисковая деятельность запускается потребностью, представленной в виде влечения, и выполняется через пробы и ошибки.**

### 1.6.3 Природа исполнительской деятельности

Для исполнительской деятельности характерно автоматическое, большей частью неосознаваемое течение психических процессов, а также естественная, происходящая сама собой, смена деятельностей.

Процесс развивается примерно так.

Сначала спонтанно, как реакция на нужду, или под действием внешних побудителей актуализируется потребность. Потребность превращается в рабочий мотив, рабочий мотив запускает деятельность, затем результаты деятельности оцениваются.

Если потребность не удовлетворена, то деятельность повторяется, побуждаемая рабочим мотивом, который, возможно, несколько изменился. При этом может измениться преследуемая цель и (или) условия, в которых совершаются действия.

За время свершения деятельности могут актуализироваться другие потребности со своими мотивационными синдромами. И тогда рабочим мотивом станет мотив, порождённый какой-либо другой потребностью, победивший в борьбе мотивов, и т. д. Такое естественное течение процессов, когда все психические процессы идут своим чередом, по накатанному пути, может продолжаться сколь угодно долго.

Вот как об этом образно писал Георгий Иванович Гурджиев:

*«Все, что человек говорит, делает, думает, чувствует, — все это случается. . . . Все случается совершенно таким же образом, как вследствие изменений в верхних слоях атмосферы выпадает дождь, как тает снег под лучами солнца, как пыль вздымается ветром».*

А поскольку всё случается, то человек как бы и не живёт. — Это только видимость, что человек живёт и действует. В лучшем случае можно сказать, что человек спит: подобным образом приходят и уходят сновидения.

Подавляющее большинство людей поглощено обыденной жизнью, профессией. Им кажется, что у них и с психикой, и с душой всё в порядке. На самом деле они спят и не хотят просыпаться. А когда подойдёт время умирать, они скажут: «У меня такое впечатление, что жизнь пролетела в одно мгновение. Почему так рано умираю? — Я же совсем не жил!»

Это потому, что **исполнительская деятельность во многом происходит автоматически, сама собой**, и лишь изредка перед людьми возникают проблемы, требующие нестандартных решений.

Исполнительская деятельность управляется осознаваемой целью, причём цель такова, что с самого начала понятно, как её достичь, или, в крайнем случае, для достижения цели придётся решить несколько простеньких задач.

Итак, **главная особенность исполнительской деятельности — её беспроблемность**. Чаще всего это деятельность, направленная на преобразование внешнего, предметного мира, но не обязательно. Если, например, с самого начала понятно, в общих чертах, как решать сложную задачу по математике, и если операции по решению данного типа задач доведены до высокой степени автоматизма, то решение такой задачи будет исполнительской деятельностью.

Как и всё в нашем мире, исполнительская деятельность имеет две стороны: она может быть как полезной, так и вредной.

Например, нередко мы раздражаемся и привычно нервничаем против своей воли. — Это вредное действие.

Полезное действие состоит в том, что исполнительская деятельность способствует экономии психической энергии.

#### **Пример.**

*Когда мы умываемся, нам не нужно тщательно обдумывать, как открыть кран, чтобы потекла вода, как намылить руки и т. п. Всё происходит автоматически. Но если случится что-либо неожиданное, например, из крана потечёт слишком горячая вода, тогда мы будем искать привычный способ исправить ситуацию.*

В результате исполнительской деятельности мы погружены в естественный поток жизненных событий, который коротко можно называть жизнедеятельностью.

**Жизнедеятельность человека принципиально мало отличается от жизнедеятельности животных**, — животные тоже управляются инстинктами и навыками, т. е. функционируют автоматически, привычно. Многие люди живут примитивно, на автомате, наподобие животных.

**Цель духовного развития состоит в преодолении бесконечной круговерти исполнительской деятельности, нужно учиться жить осмысленно, по-человечески, выбирая с полной ответственностью свой жизненный путь.**

## 1.7 Бытийное сознание

Представьте себе человека, поглощённого потоком жизнедеятельности.

Вот он проснулся, привычно умылся, оделся, позавтракал. Как обычно добрался до работы. Делает, как обычно, свою работу. Перекинулся парой слов с коллегами. Незаметно подошло время обедать, и т. д., и т. п.

Такой человек может накапливать опыт, учиться, читать и писать тексты, подражать другим людям. Именно так происходит привычное функционирование психики, которое является, по сути, **исполнительской деятельностью**.

Является ли человек, участвующий в исполнительской деятельности, сознательным? — Несомненно, потому что он является человеком своей культуры: владеет речью, грамотен, ведёт себя социально обусловленным образом.

Но сознание в исполнительской деятельности всего лишь слуга, оно не обладает решающим голосом, играет подчинённую, второстепенную роль, потому что все психические процессы развиваются своим чередом, по накатанному пути.

**Сознание, обеспечивающее исполнительскую деятельность, а также прочие деятельности низшего уровня, называется бытийным сознанием или сознанием для бытия.**

## Глава 2

# Рефлексивное сознание и рефлексия

### 2.1 Нацеленность рефлексивного сознания на решение проблем

Допустим, человек встретился не с простым затруднением, которое решается автоматическим перебором известных вариантов поведения, а с серьёзной проблемной ситуацией, от решения которой нельзя уклониться. Причём может случиться, что проблемная ситуация с учётом заданных условий, вообще не имеет решения, или, может быть, проблема всё же решаема, но об этом ничего не известно.

После того как все привычные, автоматические способы действий перепробованы, а простые задачи, возникшие по ходу дела и требующие минимальных усилий, решены, но к успеху не привели, человеку **придётся сначала думать**, а только потом действовать.

Это значит, что низкоуровневая деятельность прекратится. Начнётся сложный и непредсказуемый процесс решения проблемы, **представляющий собой высокоуровневую деятельность, т. е. интеллектуально-творческую, а, возможно, даже и духовную деятельность.**

Таким процессом нужно управлять, причём управлять вслепую, на бессознательном уровне не получится. — Необходимо наблюдать за ним и, если потребуются, корректировать, руководствуясь заранее выбранной осознаваемой целью. Следовательно, наблюдение за процессом решения проблемы в свою очередь является деятельностью.

Это значит, что **имеется особая деятельность, состоящая в том, что психика человека наблюдает сама за собой, при этом психика отражается сама в себе.**

Далее, согласно принципу единства сознания и деятельности (1.2), существует сознание, управляющее деятельностью высшего уровня и обеспечивающее наблюдение за психикой, а точнее за той частью психики, которая доступна непосредственному восприятию, т. е. за сознанием.

Получается, что сознание наблюдает за сознанием, как бы отражая его. — Такое **сознание для сознания называется рефлексивным сознанием** (от лат. reflexus — обращённый назад, отражённый).

Итак, **есть бытийное сознание, обеспечивающее привычное функционирование психики, т. е. низкоуровневую деятельность, и есть рефлексивное сознание, направленное на ту часть психики, которая доступна для осознания, и которая обеспечивает функционирование высших уровней деятельности.**

Рефлексивное сознание не может отражать бессознательное, поэтому, если считать бессознательное особым типом сознания, то его естественно назвать арефлексивным сознанием, здесь частица «а-» означает отрицание.

Далеко не всякая интеллектуальная, творческая активность, разворачивающаяся во внутреннем, психическом плане, управляется рефлексивным сознанием. Бывает, что даже очень сложная деятельность совершается «на автомате», следовательно, является вариантом низкоуровневой деятельности, и поэтому управляется бытийным сознанием.

**Главное, что характеризует рефлексивное сознание — нацеленность на решение проблем, и в этом смысле рефлексивное сознание является высшим уровнем сознания, а также психики в целом.**

Именно при встречах с проблемами, в преодолении трудностей у людей сформировалось особое, только людям присущее качество — рефлексия.

**Рефлексия — способность человеческого сознания сосредоточиваться на своём собственном содержании.**

## 2.2 О рефлексировании в общепсихологическом смысле

### 2.2.1 Что значит рефлексировать?

Согласно принципу единства сознания и деятельности (1.2) **рефлексивное сознание составляет единство с деятельностью, которая называется рефлексированием.**

Многие люди думают, что рефлексирование — это то, что в житейской психологии называют самокопанием. На самом деле рефлексирование никакого отношения к самокопанию не имеет.

**Рефлексировать** (в общепсихологическом смысле) на языке психологов **означает наблюдать за своим сознанием, отражая в сознании, т. е. непосредственно воспринимая, любое его содержимое.** — Именно так проявляется рефлексия.

Содержание психики, не относящееся к сознанию, рефлексировать, т. е. непосредственно воспринимать, отражать в сознании не получится. Но, применяя специальные приёмы, иногда удаётся перевести неосознаваемые элементы психики из бессознательного в сознание, и тогда они тоже становятся доступными для рефлексирования.

Любое содержимое сознания доступно рефлексированию, а именно:

- особенности физиологических состояний (человек осознаёт, что чувствует боль, голод, удовольствие и т. п.),
- эмоции (человек не только их переживает, но и отдаёт себе отчёт в том, что их переживает),
- потребности, мотивы и, особенно, борьбу мотивов (человек отдаёт себе в этом отчёт),
- всевозможные психические процессы; например, человек осознаёт, что стремится припомнить какое-то слово, или направляет внимание на какой-то объект и т. п. (человек отдаёт себе в этом отчёт),
- затруднения, возникающие в процессе привычной деятельности (человек отдаёт себе в этом отчёт),
- нарушение привычного хода психических процессов (человек отдаёт себе в этом отчёт).

И многое, многое другое...

Василий Осипович Ключевский утверждал:

*«Жизнь не в том, чтобы жить, а в том, чтобы чувствовать, что живешь».*

Говоря о рефлексировании, мы полагаем, что речь идёт именно о человеке, потому что только человек, в отличие от животных, способен осознавать содержание своего собственного сознания. А что могут животные?



Они могут воспринимать окружающий мир, свои свойства и особенности; в соответствии с этим они регулируют свою жизнедеятельность, чтобы она была как можно более успешной. Животные могут бегать, прыгать, летать, чувствовать, но они, в отличие от человека, не понимают, что они бегают, прыгают, летают, чувствуют. Они могут есть, но они не понимают, что едят; могут проявлять чудеса сноровки и смекалки, но не понимают, что они сноровисты и умны.

### Пример.

*Человек ходит автоматически. Он может осознать, что идёт. Если человек захочет, он может изменить свой стиль ходьбы. В частности, человек, если захочет, будет волочить правую ногу, несмотря на то, что нога у него в полном порядке.*

*А животные так не могут. Они функционируют автоматически. Несомненно, поведенческие навыки животных меняются в зависимости от ситуации, потому что животные достаточно умны, чтобы приспособиться к изменениям жизненных обстоятельств. Тем не менее, собака будет волочить ногу только тогда, когда к этому есть объективные предпосылки.*

Итак, животные функционируют автоматически, поглощённые потоком жизнедеятельности. **И только рефлексирующий человек способен высвободить себя из потока жизнедеятельности, преодолев проклятье привычного функционирования — бесконечную круговерть низкоуровневой деятельности.**

## 2.2.2 Позии рефлексирования

Рефлексирование, трактуемое в общепсихологическом смысле, может выполняться с двух позиций.

Первую позицию можно условно назвать Я-рефлексированием. Это значит, что рефлексирующий субъект именно я, и никто другой.

Вторую позицию можно условно назвать не-Я-рефлексированием.

Но если не я, то кто может проникнуть в моё сознание, знать все тонкости моего сознательного бытия? «Все мысли и дела он знает наперёд ...»?

Это только Бог, и не просто Бог, но, что важно, Бог, обладающий свойством личности. Не каждый Бог обладает свойством личности. Например, Брахман безличный, индифферентный абсолют, «душа мира» не является личностью. Наоборот, Иисус Христос является не только Богом, но и личностью.

Не будем сейчас рассматривать вопрос о существовании Бога с онтологических позиций. Несомненно, что для верующего человека Бог — психологическая реальность. Иначе говоря, Бог есть в душе каждого верующего человека.

А раз так, то человек, верующий в Бога-личность, рефлексирова, думает о том, как Бог относится к его мыслям, чувствам, стремлениям, переживаниям. Греховно ли то, что он делает, думает, или, наоборот, добродетельно и угодно Богу.

Психологический результат рефлексирования, конечно же, зависит и от позиции, и от особенностей вероучения, но, по-видимому, не очень сильно.

Главный результат рефлексирования состоит в том, что рефлексирующий человек активно работает со своим сознанием и, вообще, со всей своей психикой. В результате функционирование человека становится более эффективным. Поэтому **верующему человеку не столько Бог помогает, сколько человек помогает сам себе.**

Следует отметить, что рефлексия в социальной психологии трактуется совсем иначе, чем в общей психологии. А именно, социально-психологическая рефлексия выступает в форме осознания человеком того, как он воспринимается и оценивается другими людьми

или группами людей. При такой трактовке рефлексии, очевидно, возможно бесконечное число позиций рефлексирования.

### 2.2.3 Самонаблюдение и самовоспитание

Наблюдая за внешним миром, можно обнаружить много интересного. Точно также много интересного можно обнаружить, наблюдая за своим внутренним миром, т. е. рефлексирова.

#### Примеры.

○ *Человек, который шёл впереди, поскользнулся, упал. Сразу же возникло странное, амбивалентное чувство. С одной стороны, остро ощущается сожаление, сопереживание, желание помочь. А с другой, какая-то дикая, буквально идиотская радость: «Хорошо, что не я!»? Это потому, что «своя рубашка ближе к телу»?*

○ *Никак не запоминается фамилия, имя и отчество нового сослуживца. Почему? Может быть, потому, что он чем-то не понравился, и с ним не сложились добрые отношения?*

○ *Человек, совершивший неприглядный поступок, стыдится. О чём это говорит? Стыд, как всем известно, неприятное чувство. Испытывая стыд, человек сам себя неосознанно наказывает. На бессознательном уровне он думает о себе: «Я хороший человек, совсем не такой, чтобы совершать столь неприглядные поступки, но, увы, не удержался, и совершил...»*

Эти примеры показывают, что рефлексирование может применяться для самопознания. Рефлексирова, можно делать заключения не только о процессах, происходящих на сознательном уровне, но даже кое-что узнать о содержании бессознательного.

Более того, **рефлексирование открывает путь к самовоспитанию**, а именно, психика человека после того, как он сделает соответствующие выводы, изменится.

Например, в случае с сослуживцем человек может попытаться как-то исправить ситуацию, наполнив общение с сослуживцем позитивным содержанием. Кроме того, в порядке самовоспитания можно принять решение о том, что в дальнейшем следует относиться к людям доброжелательнее.

В случае со стыдом человек или покается и примет решение больше никогда не свершать подобных поступков, или, наоборот, сочтёт, что поступок вполне приемлемый, а не постыдный, следовательно, и стыдиться нечего.

Для людей, интересующихся проблемой самовоспитания, особый интерес представляет саногенное мышление, разработанное доктором психологических наук Юрием Михайловичем Орловым (1928 — 2000).

Саногенное мышление хорошо тем, что, применяя его, нужно просто размышлять, пользуясь обычной житейской логикой. Подробное описание саногенного мышления приводится в книге «Восхождение к индивидуальности»<sup>1</sup>.

В этой книге, написанной простым и понятным языком, популярно излагаются сведения о психологии личности, социальной психологии, характерологии, психологии эмоций и чувств (обида, вины, стыда, зависти, гордости, любви и др.), необходимые для усвоения принципов саморегуляции и управления собственным поведением.

Книга рекомендуется всем, кто начинает работать над собой, самосовершенствоваться и развиваться с опорой на свои собственные силы. Но в дальнейшем нужно будет перейти от саногенного мышления к более продвинутым способам духовного развития.

---

<sup>1</sup> Орлов Ю. М. Восхождение к индивидуальности: Кн. для учителя. — М.: Просвещение, 1991.

Наконец, в общей психологии есть ещё одно толкование понятия «самонаблюдение».

Самонаблюдение — метод психологического исследования, заключающийся в планировании и выполнении наблюдений за внутренним содержанием своей психической жизни, завершающийся последующей фиксацией переживаний, мыслей, чувств и т. п. Затем полученные данные подвергаются научному истолкованию.

Из-за неизбежного субъективизма применение метода самонаблюдения довольно ограничено, поэтому при исследовании человеческой психики самонаблюдение является всего лишь вспомогательным инструментом.

## 2.3 Рефлекси́рование деятельности

### 2.3.1 Угнетающие наблюдения

Выше рассматривалось рефлекси́рование вообще, т. е. рефлекси́рование в общепсихологическом смысле.

Теперь займёмся частной, но важной разновидностью рефлекси́рования — рефлекси́рованием деятельности.

Опыт обыденной жизни нам подсказывает, что если на что-то смотреть, за чем-то наблюдать, но при этом ничего не трогать, то изменений в наблюдаемом объекте не произойдёт.

Разве звёзды меняются, когда на них кто-то смотрит, наблюдает за ними?

Точно также можно наблюдать за облаками, за растениями, животными или за людьми. Правда, при наблюдениях за животными и, тем более, за людьми нужно, чтобы они привыкли к наблюдателю и не обращали на него никакого внимания.

**Короче говоря, объекты наблюдения, из-за того, что за ними наблюдают не меняются.**

Оказывается, что в психике ситуация существенно иная.

**Не следует думать, что если наблюдать за своей психикой, т. е. рефлекси́ровать, то ничего не изменится.**

**Наоборот! — Многое изменится!**

Как кто-то увидит себя весёлым, так сразу же перестанет веселиться, как кто-то увидит себя обиженным, так сразу же перестанет обижаться! И т. п.

Наблюдение за психикой, а точнее, наблюдение за актуальной деятельностью, коренным образом изменяет функционирование психики.

Почему?

**Потому что наблюдение — это деятельность по преднамеренному и целенаправленному восприятию.**

Наблюдение за актуальной деятельностью, иными словами, её рефлекси́рование, и актуальная деятельность как таковая — две разные деятельности.

Но, как известно (1.3.2), у человека в каждый момент времени может быть только одна деятельность. Поэтому одномоментно возможна или деятельность, или наблюдение за ней, но не то и другое сразу.

Иначе говоря, **наблюдение за деятельностью и деятельность как таковая конкурируют друг другом, поэтому наблюдение за актуальной деятельностью прерывает её.**

Известно также (1.4.2), что в результате прерывания деятельность угнетается. Поэтому в дальнейшем наблюдение за актуальной деятельностью будем называть угнетающим наблюдением.

Интересно, что угнетающее наблюдение отдалённо напоминает квантово-механическое наблюдение (измерение). А именно, любое взаимодействие с квантово-механической системой, в том числе при попытке её наблюдения (измерения каких-либо характеристик), как правило, существенно меняет её состояние. И причина здесь та же самая — целостность квантово-механической системы. Причём целостность не исключает того, что квантово-механические состояния обладают также и структурой, а именно, они представимы в виде суперпозиции (т. е. смешения, наложения друг на друга) базовых состояний.

С самым простым введением в квантовую механику можно ознакомиться по другой моей книге<sup>2</sup>.

Гениальный физик XX столетия Нильс Бор неоднократно высказывал мысль о том, что наблюдение чувств прекращает их.

При этом Бор полагал, что наблюдение чувств и соответствующие чувствам процессы — дополнительные события.

Конечно же, по существу это не так.

То или иное дополнительное квантово-механическое событие появляется в процессе наблюдения (измерения) потому, что при наблюдении разрушается, редуцируется суперпозиция состояний.

В психике ситуация иная. Угнетающее наблюдение за деятельностью и деятельность, как таковая, изначально не представлены в виде какой-либо суперпозиции, это принципиально разные деятельности, они просто конкурируют друг с другом.

Тем не менее, Нильс Бор несомненно прав в главном: наблюдение чувств и в самом деле прекращает их, т. е. в некоторый момент времени можно либо видеть себя страдающим, либо страдать, либо ощущать себя испытывающим стыд, либо стыдиться от всей души. . .

Наконец, физиологические процессы, вызывающие боль или сексуальное возбуждение, а также процесс засыпания, являются внешними по отношению к психике. Но поскольку они отражаются в сознании, значит, имеются соответствующие деятельности по их отражению, которые, как и любые другие деятельности, могут угнетаться вследствие конкуренции с угнетающим наблюдением.

И, наоборот, есть основание полагать, что в силу целостности организма человека угнетающее наблюдение способно угнетать не только деятельность по восприятию физиологических процессов как таковую, но и сами физиологические процессы.

В частности, **наблюдение за процессом засыпания повышает уровень бодрствования**, или наблюдение за слабой болью способно обезболить, и т. п.

### 2.3.2 Встроенные наблюдения

Любая деятельность должна контролироваться. При полном отсутствии контроля деятельность вообще невозможна. Даже ослабление контроля значительно ухудшает качество получаемых результатов. Например, попробуйте писать не глядя, вслепую, ориентируясь только лишь на мышечные ощущения, и убедитесь, что первые две строчки будут хорошие, ровные, а остальные пойдут наперекосяк. . .

Контроль состоит, прежде всего, из наблюдения и, если потребуется, из коррекции деятельности.

---

<sup>2</sup> *Дмитриевский А. А.* Первый шаг в квантовую реальность. — М.: Изд. «Спутник+», 2012. — 112 с. или

*Дмитриевский А. А.* Первый шаг в квантовую реальность: [Электронный ресурс]. URL: <http://vestishki.ru/node/6279>. (Дата обращения: 07.09.2016).

Итак, **наблюдение за деятельностью — необходимое условие её успешности.**

Если наблюдение является внешним по отношению к деятельности, то оно конкурирует с ней. Такое наблюдение есть не что иное, как угнетающее наблюдение. Это значит, что малоэнергичная деятельность после угнетающего наблюдения полностью прекратится, а энергичная деятельность после угнетающего наблюдения и последующего прерывания может спонтанно восстановиться, но окажется ослабленной.

Но если наблюдение за деятельностью встроено в её структуру (в дальнейшем будем называть его **встроенным**), то оно выполняется автоматически, и поэтому безразлично для деятельности, в том смысле, что не стимулирует, но и не истощает её; такой контроль, будучи частью деятельности, не является конкурентным.

Итак, **возможны два вида наблюдений за актуальной деятельностью: угнетающее и встроенное.**

По мере освоения деятельности угнетающее наблюдение встраивается в структуру деятельности и превращается во встроенное.

**Пример.**

*Первоклассник получил задание: написать две строчки буквы «а». Буквально после каждого кружочка и после палочки с хвостиком ребёнок останавливается и смотрит, хорошо ли получилось. Каждая такая остановка угнетает деятельность, поэтому ребёнку хочется как можно скорее прекратить всю эту мороку с письмом.*

*Но приходится терпеть, писать через «не хочу», потому что «хочешь, не хочешь, а результат давай». Снова и снова ребёнок заставляет себя (или рядом сидит мамаша-папаша и заставляет) выполнять ненавистное задание. . .*

*По мере овладения навыками письма подобные задания выполняются всё легче и быстрее, потому что внешний по отношению к деятельности контроль постепенно становится внутренним, встроенным. Поэтому взрослые грамотные люди пишут автоматически и легко. Но в случае какого-либо затруднения автоматизм нарушается, и встроенное наблюдение заменяется угнетающим.*

### 2.3.3 Отражающие наблюдения

Рефлекси́рование актуальной деятельности угнетает её. Рефлекси́рование уже свершившейся деятельности, наоборот, никак не влияет на неё, потому что оно сводится к восприятию результатов деятельности.

Например, допустим, что человек моет стакан. После завершения этой деятельности в психике останутся следы, например, человек помнит, что он вымыл именно стакан, а не ложку или тарелку, что стакан пришлось мыть в холодной воде, т. к. горячая вода в кране почему-то отсутствовала, что стакан стал чистым и т. п.

Итак, **ничто не мешает наблюдать за последствиями уже завершившейся деятельности, за теми следами, которые она оставила в психике**, потому что на завершившуюся деятельность никакие наблюдения повлиять не могут.

Рефлекси́рование психологических последствий завершённой деятельности будем называть **отражающим наблюдением**.

Отсюда понятно, что **рефлекси́рование деятельности — это угнетающие и отражающие наблюдения вместе взятые**. Встроенные наблюдения за деятельностью не имеют отношения к рефлекси́рованию деятельности, т. к. они выполняются автоматически и не осознаются.

## 2.4 Исследовательская деятельность

Интеллектуально-творческая деятельность управляется осознаваемой целью, причём цель труднодостижима: не понятно, как её достичь, и, более того, неизвестно, достижима ли она вообще.

**Главная особенность интеллектуально-творческой деятельности — её проблемность.**

Любая сложная человеческая деятельность — деятельность исследователя, писателя, художника, композитора, педагога и т. п., является интеллектуально-творческой. Она основана на исполнительской, поисковой и арефлексивной деятельности, т. е. на деятельности более низкого уровня, но к ним не сводится, поскольку предполагает наличие некоторой методологии.

**Методология — это более или менее осознанный набор правил, приёмов и методов, позволяющих эффективно решать сложные интеллектуально-творческие задачи.**

В качестве примера интеллектуально-творческой деятельности рассмотрим исследовательскую деятельность, основанную на соответствующей методологии.

**Исследовательская методология — это учение о методах исследования, учение о том, как правильно выполнять исследования, чтобы с наибольшей вероятностью и с наименьшими усилиями получать надёжные, хорошо обоснованные результаты.**

Любая исследовательская методология характеризуется тем, что в начале каждого цикла исследования выдвигается гипотеза, или же их может быть несколько, а затем разные гипотезы конкурируют друг с другом.

**Гипотеза — достаточно обоснованное предположение, которое может быть истинным или ложным.**

В дальнейших исследованиях гипотезы подтверждаются или, наоборот, опровергаются. Иначе говоря, отношение к гипотезам всегда критическое. **Те высказывания и соображения, которые нельзя подвергнуть критическому анализу, вообще не заслуживают статуса гипотез.**

Критический анализ, оценивание гипотез выполняется в процессе **специально организованной деятельности**, которая в свою очередь может быть интеллектуальной или же она может быть деятельностью более низкого уровня.

В конце исследовательского цикла выясняется, что какая-то одна гипотеза оказывается правильной, или же ни одна из них не является правильной. Затем на следующих этапах исследования выдвигаются и проверяются новые гипотезы . . .

Постепенно формируется понимание изучаемой реальности, которое фиксируется в концепциях, моделях, теориях. При этом описание изучаемой реальности, полученное в ходе исследовательской деятельности, опосредуется развитой знаковой системой, иначе говоря, опосредуется языком, естественно возникающим в ходе исследования. На этом языке **в развёрнутых, логически выверенных текстах раскрывается суть концепций, моделей, теорий.**

В процессе исследовательской деятельности выводы, полученные на основе зрелых, хорошо обоснованных теорий и моделей, могут замещать опытные данные. Но до тех пор, пока теории и модели не созрели, а находятся в стадии становления, возможна лишь **непосредственная опора на опыт**, иначе ошибки и заблуждения неизбежны.

Итак, **характерной особенностью любой исследовательской деятельности является опора на опыт, необходимым условием — выдвижение гипотез, итогом — концепции, теории, модели, а также специфический язык и логически выверенные тексты, описывающие результаты исследования.**

Частным случаем исследовательской деятельности является научная деятельность, основанная на научной методологии.

Следует отметить, что качественные исследования возможны вне науки. Например, классическая рефлексотерапия не является наукой в строгом смысле этого слова, но, тем не менее, она очень эффективна в лечении многих заболеваний, поскольку основана на тысячелетнем опыте.

Ещё одним примером ненаучного исследования, основанного на опыте, может служить моя работа по биомеханической гомеопатии<sup>3</sup>.

Общей особенностью всех подобных ненаучных, но качественных исследований является нестрогий теоретический аппарат, допускается мышление по аналогии, которое, как известно, не обладает доказательной силой и т. п. Кроме того, в процессе таких исследований эксперименты, как правило, не проводятся, ограничиваются лишь опытами и наблюдениями.

Зато исследование ведётся до тех пор, пока не будет уверенно получен стойкий, практически значимый результат. До получения результата такие исследования совершенно бесполезны и кажутся бестолковыми, но если результат получен, то все огрехи, допущенные в процессе исследования, прощаются: «Победителей не судят». В самом деле, больному всё равно, как вылечиться — по науке или без науки, для него важно стать здоровым.

---

<sup>3</sup> *Дмитриевский А. А.* Практика и теория биомеханической гомеопатии: [Электронный ресурс]. URL: <http://vestishki.ru/node/6259>. (Дата обращения: 07.09.2016).

## Глава 3

# Человек на пути к свободе

### 3.1 Пять уровней бытия человека

Человек рождается индивидом.

Понятие «индивид» означает человека, т. е. отдельного представителя человеческого рода, имеющего врождённые природные свойства, в том числе и телесное бытие, человека. Иными словами, **«индивид» означает лишь то, что его отец и мать — люди.**

В первые три года жизни ребёнок-индивид развивается в диаде «мать-дитя», что обеспечивает его дальнейшую социализацию. Именно на этом этапе развития и даже сразу после рождения, когда, казалось бы, ребёнок ещё ничего не понимает, полноценное общение матери и ребёнка в диаде «мать-дитя» оказывается решающим для дальнейшего развития ребёнка.

Это значит, что, **индивида нужно нянчить.**

Примерно в возрасте трёх лет ребёнок начинает говорить «я сам», «моя игрушка», «я хочу гулять». — Он уже субъект, он освободился из диады «мать-дитя» и стал единственным хозяином своей психики, единственным распорядителем своих физических, психических и духовных сил. Теперь взрослые могут влиять на поведение ребёнка лишь через его собственный выбор.

Конечно, ребёнка можно поставить в такие условия, что он выберет безусловное подчинение взрослым, — много ли нужно, чтобы заставить ребёнка подчиняться!? Но воспитание, основанное на насилии, неизбежно приведёт к печальным последствиям, к деформациям психики ребёнка, что, конечно же, крайне нежелательно.

Итак, **субъект — человек, обладающий автономным сознанием, самостоятельно управляющий своей предметно-практической деятельностью и познанием, распорядитель своих физических, психических и духовных сил.**

Поэтому с субъектом нужно договариваться.

В подростковом возрасте личность ребёнка «встаёт на крыло». При этом психика подростка становится в качественном отношении такой же, как психика подавляющего большинства взрослых людей. Правда, подросток ещё не настолько опытен, не настолько самостоятелен, может быть, не настолько циничен и прагматичен, как взрослый. Но эти различия всего лишь количественные и со временем они быстро исчезают.

**Личность — это человек как представитель человеческого общества, определяющий свободно и ответственно свою позицию среди других.**

Каждая личность — это шурупик, винтик в общественном механизме, выполняющий свои функции по обслуживанию общества. И пусть эта функция совсем незначительная, но без неё обществу никак нельзя. Именно поэтому каждая личность, независимо от того, в чём её общественная функция, заслуживает уважение. — **Личность нужно уважать.**



Следующие два уровня бытия человека — **индивидуальность и сверхчеловек**. Подробно поговорим о них позже.

Кратко подводя итоги, можно сказать, что **индивида нянчат, с субъектом договариваются, личность уважают, индивидуальность признают, сверхчеловека почитают**.

Наконец, любой, даже очень развитый человек, например, сверхчеловек — существо многоуровневое, он является и индивидом, и субъектом, и личностью, и индивидуальностью т. е. **высшие уровни бытия человека не отменяют низших, а, наоборот, их предполагают**.

Поэтому может случиться, что даже сверхчеловека придётся не только почитать, признавать и уважать, но также придётся договариваться с ним, и, может быть, ухаживать за ним в его старческой немощи.

## 3.2 Высшие уровни бытия человека

### 3.2.1 Индивидуальность: нацеленность на саморазвитие

Следующий, после личности, уровень развития человека — индивидуальность. Обычно она формируется уже в зрелом возрасте.

Кто-то возразит: «Как же так? Уже сизмальства у ребёнка проявляется индивидуальность. Например, один ребёнок боевой, а другой — тихоня, один хитрый, а другой простофиля, и т. п.»

На самом деле то, о чём сейчас идёт речь, вовсе не индивидуальность, а всего лишь отдельные индивидуальные черты.

**Индивидуальность — это, прежде всего, единство индивидуальных свойств, это целостность, определяющая особый стиль жизни человека, неповторимость человека.**

Определяющее слово здесь «целостность» — единство и нераздельность составляющих её частей. Примером целостности является человеческое тело. Оно состоит из частей: две руки, две ноги, голова и т. п. Каждая отдельная часть тела не жизнеспособна и в этом смысле не существует. Существует только целое тело, в единстве его частей.

Как возникает индивидуальность?

Очень просто: **зрелый человек сам себя обучает, сам себя просвещает, сам себя воспитывает и формирует приемлемый для него стиль жизни**. Не общество, в котором человеку приходится жить, а сам человек отвечает за своё собственное развитие.

Иначе говоря, человек на практике реализует принцип:

**Создай самого себя!**

Именно поэтому **он становится уникальным, единственным в своём роде представителем человечества**.

На Земле и во Вселенной не было, нет, и не будет ещё одного такого же человека, если человек развился до уровня индивидуальности, т. е. нет, и никогда не будет человека с той же человеческой сущностью, с таким же стилем жизни, с таким же отношением к проявлениям бытия и сознания.

**Процесс становления индивидуальности называется индивидуализацией.**

Когда говорят о роли личности в истории, имеют в виду не личность как таковую, а человека, возвысившегося до уровня индивидуальности. Именно такие люди ответственны за крутые повороты в историческом процессе.

Особенно сильно индивидуальность проявляется в науках и в творчестве. Представьте себе, мы уберём из истории Михаила Васильевича Ломоносова, Петра Ильича Чайков-

ского, Льва Николаевича Толстого, Илью Ефимовича Репина и т. д. Насколько сильно обеднеет наш мир! Таких людей невозможно заменить, потому что индивидуальность — это всегда уникальность, неповторимость, а иногда талантливость и даже гениальность.

Вспоминается один фантастический рассказ. На дороге случилась авария, насмерть задавили мужчину. Как водится, собралась небольшая толпа зевак. Среди них — женщина. Она совершенно спокойна, — да мало ли кого там давят? Бывает . . .

Но оказывается, эта женщина неизлечимо больна. А погибший мужчина — учёный, который только что открыл средство от её болезни, но не успел опубликовать результаты исследований. Женщина даже не подозревает, настолько именно этот мужчина для неё незаменим, потому что он — индивидуальность.

**Индивидуальность — первопроходец той культурной среды, из которой он вырос, где воспитывался и в которой живёт.** Он усвоил то, что сделано до него, охватил и переосмыслил всё сделанное до него своим умом и всей своей душой, и теперь сам открывает для людей новые пути и новые горизонты дальнейшего развития.

Многих выдающихся писателей, поэтов, художников, учёных признали, в том смысле, что отметили их уникальность и по достоинству оценили их творческий вклад в человеческую культуру. Но, увы, нередко это случается после смерти, а при жизни им не воздали должное . . .

Всё равно, это означает, что **индивидуальность признают.** Впрочем, человек, достигший уровня индивидуальности, и не должен рассчитывать на признание, потому что в своём новаторстве он ушёл далеко вперёд, и, как это часто бывает, массы за ним не поспевают.

Короче говоря, **личность нацелена на воспроизведение общественного функционирования, а индивидуальность на его развитие и совершенствование.**

Многие люди останавливаются в своём развитии на уровне личностей. Они, дожив до седых волос, так и не становятся индивидуальностями, многократно повторяя уже известное, устоявшееся в обществе.

Индивидуальность может сформироваться только на фоне довольно развитой личности. Поэтому самое раннее проявление индивидуальности приходится на юность, при условии, что к этому есть природные предпосылки, такие как талантливость или даже гениальность.

Например, Фёдор Александрович Васильев — выдающийся русский художник-пейзажист, превзошедший своих учителей. Одновременно он работал над 70 картинами! Его творческая жизнь длилась всего 7 лет, он умер в возрасте 23-х лет.

Ещё пример. Эварист Галуа, выдающийся французский математик, основатель современной высшей алгебры. Погиб на дуэли в возрасте двадцати лет.

Впрочем, есть уникальные случаи. Поэтесса Ника Турбина, начиная с четырёхлетнего возраста, диктовала маме и бабушке стихи для записи, причём это была взрослая, зрелая лирика, а не детские стишки. В Венеции (1985 г.) 12-летней Нике присудили за стихи престижную награду «Золотой лев».

Однако столь ранняя индивидуальность — редчайшее исключение. Обычно индивидуальность формируется в зрелом возрасте в результате работы над собой, т. е. в результате более или менее осознанной работы по саморазвитию.

В этой работе могут сильно помочь добротные книги по психологии.

В частности, в книге Юрия Михайловича Орлова, которая так и называется «Восхождение к индивидуальности»<sup>1</sup>, описан уникальный, научно обоснованный метод саногенного мышления, способствующий оздоровлению межличностных отношений и саморазвитию.

---

<sup>1</sup> Орлов Ю. М. Восхождение к индивидуальности: Кн. для учителя. — М.: Просвещение, 1991.

### 3.2.2 Сверхчеловек. Нет предела совершенству!

Вопрос о высших проявлениях человеческого в человеке в научной психологии разработан недостаточно, — даже общепринятого термина нет: кто говорит о сверхчеловеке, а кто об универсуме . . . Мы будем называть высший уровень функционирования человека сверхчеловеком, но трактовать этот термин будем не по Ницше, а иначе.

**Сверхчеловек — не только первопроходец той культурной среды, в которой вырос, воспитывался и живёт; он в значительной степени преодолел ограниченность своей первоначальной человеческой природы и настолько развит, что реализует потенции развития человечества, которые ещё не вполне проявились, а только ещё назревают.**

Понятия «сверхчеловек» и «святой» близки, но сейчас мы не будем выискивать общее и различия между ними. Для нас это не важно.

Сверхчеловек действует очень эффективно, кроме того, он хорошо социализирован, при условии, что ему это нужно.

Каждого сверхчеловека можно отнести к одному из двух типов:

— **сверхчеловек для себя**, который переплавил в себе человечность и человеком уже не является, поэтому человечество его больше не интересует; он подобен большой рабочей пчеле, которая забыла своё предназначение и навсегда улетела из улья,

— **сверхчеловек для людей**, который, несмотря на своё высочайшее развитие, всё же остаётся человеком, поэтому работает на благо человечества, руководствуясь высшими ценностями жизни, проявляя жертвенность и подвижничество.

**Сверхчеловека, если он для людей, почитают**, потому что сверхчеловек, сохранивший свою человеческую сущность, чрезвычайно эффективен в своей деятельности на благо всего человечества. Если он пожелает, то легко впишется в человеческое общество, удовлетворит все свои разумные нужды, а также запросы миллионов и даже миллиардов людей. А захочет — будет жить отшельником в пещере.

Сверхчеловеку почитание ни к чему. — «Добру и злу внимает равнодушно. . . » Его не особенно волнует, как к нему относятся люди. В некотором смысле он стоит вне обычных человеческих отношений и страстей и не совершает обычных человеческих глупостей.

**Почитание сверхчеловека нужно нам, простым людям, чтобы мы, глядя на него, старались развиваться и достигать тех высот, которые доступны нам от природы, от судьбы или по воле Бога.**

Сразу нужно сказать, что подавляющему большинству людей уровня сверхчеловека не достичь, что следует из самой сути сверхчеловека, — это явление штучное и даже редчайшее.

Достижение уровня сверхчеловека целью быть не может, потому что цель — образ желаемого будущего, причём такого, какое хотя бы в принципе достижимо.

Но мечтать не вредно, а стремление к высотам не возбраняется!

**Поэтому нужно искать точки роста, потенции развития для того, чтобы стимулировать процессы саморазвития и самосовершенствования.**

Что такое рост и развитие?

Каждый понимает по-своему.

Человек, склонный к научному мировосприятию, стремится совершенствовать свою жизнь и самого себя в согласии с собственной природой и природой окружающего мира.

Человек религиозный стремится познать волю Бога и в максимально возможной степени подчиниться ей.

**Каждому — своё. Каждый человек идёт своим путём.**

### 3.3 Развитие как освобождение

**Подъём человека на новый, более высокий уровень бытия — это шаг к свободе, к самодостаточности.**

Индивид рождается, освобождаясь от физиологического единства с матерью.

Субъект рождается, когда психика ребёнка высвобождается из диады мать-дитя, что происходит при нормальном развитии примерно в три года.

Личность рождается, когда ребёнок становится психологически самостоятельным и свободным от семьи. Полноценная личность обычно формируется в подростковом возрасте, а дальше, всю оставшуюся жизнь она продолжает развиваться.

Индивидуальность характеризуется высвобождением человека из той культурной среды, в которой он вырос и воспитывался.

Наконец, сверхчеловек преодолевает ограниченность человеческого в человеке и, вообще, ограниченность человечества.

Отсюда понятно, **что родители должны ценить и культивировать самостоятельность ребёнка, давать ему столько свободы, сколько он может взять без опасности серьёзно навредить себе и другим людям.**

Чтобы стать индивидом, нужно родиться, а до субъекта, личности, индивидуальности и сверхчеловека нужно дожить.

Очевидно, что есть люди, которые индивиды, но ещё не субъекты, потому что они моложе трёх лет. Точно также есть люди, которые субъекты, но ещё не совсем сформировавшиеся личности, потому что они не пережили подростковый возраст.

Человек становится субъектом или личностью во многом под влиянием внешнего окружения — родителей, воспитателей, школы, друзей, средств массовой информации и т. п. Поэтому все нормально развивающиеся люди становятся субъектами, а затем и личностями.

А вот дальнейшее развитие во многом зависит от самого человека, от успешности его самовоспитания и самосовершенствования.

Многие люди, их можно образно называть **застывшими личностями**, привычно ходят на работу, после работы выпьют рюмку-другую — и на диван, смотреть телевизор. Вся жизнь таких рядовых людей — поток реакций на неизменно повторяющиеся внешние раздражители.

Застывшие личности остановились на своём пути к свободе, поэтому, дожив до седых волос, так и не становятся даже индивидуальностями, не то, что сверхчеловеками.

Застывшие личности боятся смерти, потому что они осознают: «Как же так? Почему смерть так быстро приближается? — **Ведь я почти не жил!**»

Уникальное развитие, в результате которого человек поднимается на высшие уровни человеческого бытия, является итогом напряжённой деятельности по самовоспитанию и самообучению.

Нет ни гарантий, ни определённых сроков, когда человек возвысится до уровня индивидуальности и, тем более, до уровня сверхчеловека. Всё зависит как от самого человека, так и от его природных (Богом данных?) способностей.

### 3.4 Главное противоречие субъектности и потребность в духовном развитии

Представьте себе, что младенец плачет. — Это с нашей точки зрения он плачет. А с его точки зрения плачет кто угодно, только не он. Точнее, у младенца нет своей точки зрения,

потому что он ещё не субъект. Человек при нормальном развитии становится субъектом в возрасте примерно трёх лет после кризиса «Я сам».

Субъектность, т. е. свойство быть субъектом, формируется в диаде мать-дитя. Следовательно, это продукт, порождённый внешним, непсихическим миром, а значит, субъектность во многом определяется законами внешнего мира.

В то же время субъектность принадлежит внутреннему, психическому миру, где царят совсем другие законы, отличные от законов внешнего мира.

**Налицо противоречие: субъектность — внутренняя подструктура психики, поэтому должна подчиняться законам внутреннего, психического мира, но она возникла и функционирует в согласии с законами внешнего мира.**

По мере взросления человека противоречие, как правило, только усиливается: воспитание и обучение направлено в лучшем случае на формирование личности человека, т. е. на то, чтобы человек вписался в социум, а что в душе у него творится, не суть важно.

Разрешение противоречия возможно лишь при условии духовного развития, направленного на согласование субъектности с законами не только внешнего, но и внутреннего, психического мира.

#### **Аналогия.**

*Сначала человек был в раю. После того, как было надкушено «яблоко познания» (в диаде мать-дитя), человек осознал себя субъектом, узнал свою наготу и спрятался от Бога. За это он оказался изгнанным из рая и вынужден в поте лица своего трудиться во все дни жизни его на земле. И только упорный духовный труд даёт человеку надежду на возвращение в рай. — Иначе никак.*

**Вот почему многие люди ощущают настоятельную потребность в духовном развитии.**

## Глава 4

# Путь к вершинам бытия

### 4.1 Что такое духовность

Для нашей культуры характерен приоритет внешнего мира на фоне игнорирования внутреннего, психического мира. Разные психологи, психотерапевты и коучи пытаются компенсировать недооценку внутреннего, психического мира, помогая клиентам решать, как правило, мелкие, частные проблемы. Но, упуская главное — духовность, они нередко только вредят . . .

И вообще, большинство людей живут так, как будто внутреннего, психического мира совсем не существует. Даже религиозность не является спасением от бездуховности, потому что многие люди настолько погружены во внешний мир, что механически исполняют религиозные ритуалы, и не более того, при этом их внутренний, психический мир остаётся нетронутым.

Конечно, теоретически все люди понимают, что есть тело, а есть психика и сознание, а, возможно, есть ещё и душа, но что собой она представляет, совершенно непонятно. Поэтому такие знания практически не влияют на жизнь людей.

— Ну, есть всё это и есть. Ладно, пусть будет!..

Да мало ли что у людей есть, например, зубы мудрости. А мудрость то ли есть, то ли её нет. Неизвестно . . .

Я знаю, о чём пишу!

Потому что сам до сорока с лишним лет занимался естественными науками и жил именно такой, внешне-ориентированной жизнью. Но после перехода с кафедры теоретической физики на кафедру психологии (так уж сложилась судьба), я был потрясён: преподавателю кафедры психологии отвернуться от психической реальности невозможно, передо мной открылась бесконечная Вселенная внутренней, психической жизни!

**Внутренняя Вселенная также реальна и так же важна для человека, как Вселенная внешняя.** А, может быть, даже ещё важнее!

Поэтому ставится задача обустройства внутреннего, психического мира человека, что можно сделать только на основе духовности.

**Духовность — способ существования зрелой личности, существенной чертой которого является активное и сознательное преобразование и облагораживание внутреннего, психического мира ради достижения заранее поставленных целей.**

Цели могут быть самые разные.

Нерелигиозная духовность направлена на облагораживание внутреннего, психического мира ради достижения внутренней гармонии, а также обустройства внешнего, материального мира.

Цели религиозной духовности определяются особенностями вероучений.

Главная цель буддиста — освобождение от страданий мирской жизни и от иллюзий этого мира или лично себя, или не только себя, но и всех живых существ.

Главная цель христианина — стремление к святости, обожение и спасение.

Главная цель в жизни истинного мусульманина — обретение довольства Всевышнего.

Следует отметить, что религиозные духовности противоречат друг другу из-за различий в религиозных учениях, поэтому нельзя быть одновременно христианином, буддистом, мусульманином и т. п.

Наоборот, **нерелигиозная духовность легко сочетается с любой религиозной духовностью, потому что стремление обустроить, улучшить свой внутренний, а также внешний, материальный мир присуще всем людям на земле, независимо от их вероисповедания.**

## 4.2 О смысле жизни

Размышления о смысле жизни в юности, когда формируются мировоззрение и профессиональное самоопределение, обычное и закономерное явление. Такие размышления, как правило, способствуют социализации человека и не сопровождаются экзистенциальным кризисом.

Экзистенциальные кризисы, т. е. кризисы поиска смысла жизни и стремление к осознанию глубинных основ своего бытия, обычно переживают зрелые люди при вполне определённых условиях. Причина таких кризисов — нарушение смыслообразующей функции мотивов, которая состоит в следующем.

Прежде чем деятельность начнётся, у человека формируется представление о том, что произойдёт, если деятельность успешно завершится, иначе говоря, выполняется предварительный контроль результатов деятельности. Более того, человек оценивает, что означают результаты деятельности не вообще, т. е. отвлечённо и объективно, а лично для него. Это значит, что формируется личностный смысл деятельности, причём, как правило, личностные смыслы формируются неосознанно, человеку кажется, что они просто есть, и всё.

Вследствие борьбы мотивов выстраивается, и тоже в большей части неосознанно, иерархия личностных смыслов. **Самый главный, самый значимый для человека личностный смысл и есть смысл жизни.**

Следует, однако, отметить, что людям свойственна полимотивационность. Поэтому у человека, живущего нормальной, полноценной жизнью, имеется, как правило, не один, а несколько смыслов жизни.

Что произойдёт, если деятельности психически здорового, зрелого человека в силу каких-то причин угнетаются?

Нет деятельностей, нет и смыслов, следовательно, смыслообразующая функция мотивов будет нарушена, а способность рефлексировать останется сохранной. И тогда человек будет переживать тягостные, мучительные ощущения бессмысленности своего существования, а также ощущения пустоты и скуки.

Чтобы преодолеть эти переживания, нужно стимулировать любые доступные виды деятельности, и тогда постепенно смысл жизни вернётся сам собой.

Иначе говоря, **чтобы найти смысл жизни, нужно жить богатой событиями, полноценной жизнью.** Если это невозможно в настоящем, нужно ориентироваться на будущее, мечтать о полноценной жизни в будущем.

Полноценно жить удаётся не всегда.

Например, жизнь узников концлагеря такова, что любая привлекательная для них деятельность угнетается, а потребности, которые, как известно, являются источником мотивов и, следовательно, личностных смыслов, в большинстве своём не удовлетворяются.

Но люди сильные духом находят способы жить полноценной жизнью в любых условиях, даже в условиях концлагеря.

Например, Яков Трахтенберг разработал в концлагере уникальную систему устного счёта, тем самым он устроил, образно говоря, внутренний побег, т. е. он погружался в своё внутреннее, психическое пространство, где никто не может распоряжаться его жизнью. Кроме того, Яков Трахтенберг неоднократно бежал из концлагеря, последняя попытка оказалась успешной.

Австрийский психотерапевт Виктор Франкл, будучи узником концлагеря, черпал силы в том, что оказывал психологическую помощь другим узникам. Кроме того, он в полной мере использовал психотерапевтический потенциал будущего.

Вот что он писал:

*«Так, я помню, как однажды утром шёл из лагеря, не способный больше терпеть голод, холод и боль в стопе, опухшей от водянки, обмороженной и гноящейся. Моё положение казалось мне безнадежным. Затем я представил себя стоящим за кафедрой в большом, красивом, тёплом и светлом лекционном зале перед заинтересованной аудиторией, я читал лекцию на тему «Групповые психотерапевтические опыты в концентрационном лагере» и говорил обо всём, через что прошёл. Поверьте мне, в тот момент я не мог надеяться, что настанет тот день, когда мне действительно представится возможность прочесть такую лекцию».*

Виктор Франкл — автор логотерапии, уникальной психотерапевтической методики, выстраданной им в концлагере. Суть логотерапии в том, что она ориентирует пациента на будущее, а именно, на задачи и смыслы, которые ему предстоит осуществить в будущем.

Попасть в концлагерь или в тюрьму — дело житейское, как говорится, «от сумы да от тюрьмы не зарекайся».

Но бывает, что люди сами себя загоняют в своеобразный психический концлагерь, характеризующийся сужением сознания-деятельности. Здесь имеется в виду сужение сознания не в психиатрическом, а в общепсихологическом аспекте, когда возможность жить полноценной жизнью ограничивается самим же человеком, причём чаще всего неосознанно.

Крайний случай такого сужения сознания — бездумное прожигание жизни, когда человеку всё даётся без каких-либо усилий. Ему не нужно трудиться, напрягаться, стремиться к чему-то. По сути, он живёт как животное. Такая жизнь быстро надоедает, кажется пустой, скучной и бессмысленной. И тогда начинают работать механизмы саморазрушения: алкоголь, наркотики, рискованное поведение для адреналина и т. п.

Иногда сужение сознания проявляется в наличии одного единственного, доминирующего мотива, соответственно имеется всего лишь один доминирующий смысл, наполняющий жизнь.

До поры до времени так жить можно.

Но бывает, что этот единственный смысл в силу каких-либо причин теряется, тогда человек переживает жесточайший экзистенциальный кризис, и единственный выход из него состоит в налаживании полноценной жизни.

**Когда человек живёт полноценной жизнью, он испытывает эйфорическое чувство удовлетворения, которое люди называют счастьем. При этом смыслы жизни, конечно же, есть, но о них как-то не думается . . .**



## 4.3 Жить — значит делать выборы, принимать решения

### 4.3.1 Человек творит себя сам

Суть развития зрелого человека на протяжении всей его оставшейся жизни состоит в том, чтобы развиваться в направлении индивидуальности, а затем, если получится, и сверхчеловека.

Развитие возможно лишь через соответствующую деятельность.

Какая именно деятельность будет в каждый момент сознательной жизни человека, определяется выбором самого человека. Поэтому только сам человек, и никто иной, творит себя (или не творит) всю свою сознательную жизнь.

И получается, что **жизнь человека — это бесконечная череда иногда осознаваемых, а чаще всего неосознаваемых выборов путей дальнейшего развития.**

Именно в результате бесчисленного числа выборов, определяющих путь развития человека, личность превращается в уникальную и неповторимую индивидуальность, а затем и в сверхчеловека. При этом какие-то возможности навсегда закрываются, остаются нереализованными, а другие, наоборот, открываются.

«При каждом своем выборе ты рискуешь жизнью, которая у тебя могла бы быть, и всегда, приняв решение, ты теряешь её» (Ричард Бах).

Иначе говоря, **любой реализованный выбор необратим, его нельзя отменить — назад пути нет.**

Поэтому сомневаться и размышлять можно лишь до начала реализации принятого решения. А потом нужно действовать, не отвлекаясь на сомнения, опасения или колебания, потому что время для сомнений уже в прошлом, а также потому, что впереди — миллионы решений, которые ждут своего часа. Такое поведение Карлос Кастанеда в книге «Отдельная реальность» называет путём воина.

Очень немногие выборы настолько значимы, что заметно влияют на судьбу человека, причём судьбоносные решения часто принимаются неосознанно. А значимые и осознаваемые выборы случаются в жизни человека очень редко, такое бывает буквально несколько раз в жизни.

**Отказ от выбора, особенно в серьёзных, узловых жизненных ситуациях чреват экзистенциальными проблемами.** Эрих Фромм в своём «Кредо» писал: *«Подлинным несчастьем для многих оборачивается то, что они избегают выбора. Они ни живы, ни мертвы. Жизнь становится для них бременем, бессмысленным предприятием, а деловая активность — средством самозащиты от мучительного пребывания в царстве теней»*<sup>1</sup>.

Однако, подавляющее большинство выборов — мелкие, неосознаваемые, и, скорее всего, каждый такой выбор, взятый отдельно, ни на что не влияет. Зато в совокупности, взятые вместе, они обладают большим судьбоносным потенциалом.

А теперь рассмотрим простой пример.

Человек моет чашку. Если он захочет, то может в любой момент прекратить мыть чашку. Или он поневоле прекратит мыть чашку, когда чашка окажется достаточно чистой. И тогда человек будет вынужден решать, что делать дальше.

Этот пример показывает, что **выборы делаются на стыке деятельностей**, при этом не важно, как прекратилась предшествующая деятельность: она может остановиться сама собой по тем или иным причинам, или быть прерванной человеком произвольно.

<sup>1</sup> Эрих Фромм. Душа человека: Перевод. — М.: Республика, 1992. — (мыслители XX века). ISBN 5 – 250 – 01511 – 5. С. 370.

Поскольку любую деятельность можно в любой момент произвольно остановить, то **человек может делать выбор буквально каждое мгновение.**

Теперь вернёмся к примеру.

Человек моет чашку. Остановив в какой-то момент эту деятельность, человек может или пойти включить радио, или заглянуть в холодильник, или залезть под стол, или станцевать гопака ... Наконец, он может вернуться к первоначальной деятельности, и как ни в чём не бывало продолжать мыть чашку.

Иногда людям кажется, что выбирать не из чего, т. е. имеется всего лишь пара-тройка вариантов для выбора. Но они ошибаются, поскольку не в состоянии усмотреть бесчисленное множество открывающихся возможностей, что является психологической ошибкой людей, а не свойством реальности.

**Реальность такова, что всегда допускает множество вариантов развития, и при каждом выборе перед человеком открывается и закрывается буквально миллион возможностей.**

Кто-то возразит, дескать, бывают тупиковые, безысходные ситуации, когда выбор практически отсутствует. Например, в концлагере человек вынужден делать то, что прикажут, и вообще, там не до выборов: «шаг влево, шаг вправо — попытка к бегству, расстрел».

Но опыт выдающихся людей свидетельствует об обратном. Например, Яков Трахтенберг разработал в концлагере уникальную систему устного счёта, неоднократно бежал из концлагеря, последний побег оказался успешным.

Наконец, иногда человек в силу каких-то причин **осознанно** отказывается делать выбор; **такой отказ является полноценным выбором.**

### 4.3.2 Выбор как продукт рефлексивного сознания

Допустим, человек решил помыть руки. Он сделал выбор в пользу мытья рук или нет?

Скорее всего, нет. Человеку не пришлось делать такой выбор, потому что он привык в определённых ситуациях мыть руки.

Конечно, имеется некоторая вариативность возможного поведения, в частности, он может отложить мытьё рук, поскольку предстоит занятие грязной работой, или он может мыть руки холодной или тёплой водой и т. п.

Но всё равно, подобные варианты возникают на основе прошлых выборов, т. е. человек делает одно и то же, буквально один в один повторяя прошлый опыт. — Такое неосознаваемое воспроизведение прошлого поведения всего лишь подобие жизни, а не жизнь как таковая.

Про людей, уклоняющихся от жизненно значимых выборов, Георгий Иванович Гурджиев образно писал:

*«Все, что человек говорит, делает, думает, чувствует, — все это случается ... Все случается совершенно таким же образом, как вследствие изменений в верхних слоях атмосферы выпадает дождь, как тает снег под лучами солнца, как пыль вздымается ветром».*

В этой цитате **говорится о жизни человека, функционирующего на низших уровнях деятельности, регулируемых бытийным сознанием.** И лишь изредка перед таким человеком возникают проблемы, требующие нестандартных решений.

А поскольку «... всё случается ...», то человек как бы и не живёт. — Это только видимость, что человек живёт и действует. В лучшем случае можно сказать, что человек спит.

Представляете?! Целый мир спящих людей!...

Человек оживает, просыпается лишь в те мгновения, когда делает выбор. Он как бы оказывается на перекрёстке дорог и вынужден думать, выбирать, потому что старая дорога закончилась. Нужно выйти за пределы старого пути и определиться с новыми возможностями. — Здесь встреча с проблемой, отсюда следует неизбежность рефлексирования (2.1).

**Делая выборы, человек оживает, «просыпается», рефлексивирует, т. е. функционирует на высших уровнях деятельности, руководствуется самым высшим, рефлексивным сознанием.**

Итак, **выборы являются продуктом рефлексивного сознания.**

Наконец, понятно, что **в психике духовно развивающегося человека рефлексивное сознание должно, насколько возможно, преобладать над бытийным сознанием.**

### 4.3.3 Как делаются выборы

Разные люди делают выборы по-разному.

Рациональные люди сначала прогнозируют будущее, оценивают возможные варианты развития событий, а затем выбирают тот вариант, который представляется им наилучшим.

Есть люди, делающие выбор на основе интуиции. Её называют по-разному: голос Ангела-хранителя, голос Бога, шёпот природы. В частности, интуиция Сократа — демон, который указывал Сократу, что делать не следует.

Интуицию можно стимулировать, а именно: можно довериться жребию, гаданиям на картах или по Книге перемен и т. п. Похоже на то, что гадания довольно эффективны, если гадать редко, лишь в исключительных случаях.

А непосредственные и эмоциональные люди чаще всего выбирают импульсивно, исходя из своих мечтаний, желаний и сиюминутных влечений.

Пример неудачного выбора.

Миф о царе Мидасе.

Мидас радушно принял у себя Силену, воспитателя и спутника Диониса, после чего довольный Силен сказал Мидасу: «Проси, что пожелаешь».

*... Но, увы, не на благо!*

*Царь, себе на беду, говорит:*

*«Так сделай, чтоб каждый*

*Тронутый мною предмет*

*становился золотом чистым!»*

Овидий. Метаморфозы, XI (пер. С.Шервинского)

Просьба была удовлетворена, и Мидас мог бы стать самым богатым человеком на Земле, потому что любой предмет, даже ветки и камни, комья земли, сухие колосья и струи воды, — всё теряло свое естество, превращалось в золото, всё обретало цену.

«... Но, увы, не на благо!...»

Любая пища звенела у него на зубах, как монеты. Любое питьё «через глотку расплавленным золотом льется». Мидаса ожидала голодная смерть, он чах на глазах ...

Этот пример показывает, что нужно быть осторожными в мечтаниях — иногда они сбываются!

А вообще-то, **как бы выборы ни делались, человек нередко получает вместо полезного вредное, совсем не то, что ему действительно нужно.**

И это удивительно!

Человек в миллионы раз сложнее самого современного, самого продвинутого компьютера. Он мог бы решать задачи невероятной сложности. Но многие люди даже половину с третью без ошибки сложить не могут!..

Почему?

Причины две:

— **недостаточное развитие сознания-деятельности**, иными словами, недостаточное развитие человеческого потенциала в человеке,

— **хаотическая активность**, которая является проявлением животного естества в человеке.

## 4.4 Борьба с хаотической активностью

### 4.4.1 Природа хаотической активности

Представьте себе поток воды.

Движения всех молекул воды, складываясь, составляют поток воды как единое целое. Но главное движение, в котором участвуют отдельные молекулы воды в потоке — хаотическое тепловое движение. Чем более нагрета вода, т. е. чем выше её температура, тем интенсивнее хаотическое движение.

Нечто похожее происходит в нервной системе человека, содержащей около ста миллиардов нейронов. Каждый нейрон — чрезвычайно сложное образование, он связан с множеством других нейронов. Именно через межнейронные связи нейроны обмениваются сигналами, которые, в конечном итоге, обеспечивают функционирование нервной системы человека.

Один межнейронный сигнал совершенно ничего не значит, но когда в нервной системе преобразуется и обрабатывается тьма тьмущая, мириады межнейронных сигналов, тогда получаются результаты, которые представляются нам функционированием человеческой психики.

Итак, **в нервной системе каждого человека царит хаос**. Он проявляется на телесном, эмоциональном и ментальном уровнях как неконтролируемые, спонтанные телесные ощущения и движения, неожиданные эмоции, смена настроений, неконтролируемые мысли, бесконечное внутреннее бормотание и т. п.

Именно **благодаря хаосу сознание большинства людей неустойчиво**, оно мечется от одной мысли к другой, напоминая дикую обезьяну, прыгающую с ветки на ветку.

Важно понимать, что хаотическая активность чужда человеческой субъектности. Человек скажет о хаотической активности: «Это не Я — я, как человек, к этому никакого отношения не имею».

Хаос в нервной системе мы унаследовали от бесконечной вереницы наших предков, начиная с самых далёких предков, т. е. с капелек протоплазмы в архейских водоёмах, и кончая нашими родителями.

Итак, **в хаосе межнейронных сигналов нет ничего человеческого**.

В результате воспитания и обучения в психике человека формируются программы преобразования и обработки хаотических сигналов, вследствие чего появляется **упорядоченная область, отвоёванная у хаоса — человеческое сознание-деятельность**. Про эту область человек скажет: «Да, это Я, а точнее, это неотъемлемая и главнейшая часть меня».

**Аналогия.**

*Представьте себе, что человек отвоевал у леса кусочек жизненного пространства: на опушке леса он построил хижину, обустроил огород. Эта победа над природой не абсолютная и не окончательная: в дом залетают комары и мухи, а то и сам медведь пожалует, в бурю дом может лишиться крыши, а стоит немного зазеваться, то весь огород зарастёт сорняками ...*

Точно также **победа человеческой субъектности над хаосом не может быть полной.**

Для борьбы с хаотической активностью можно применять специфические психотехники. Среди них особо выделяются две группы психотехник: **угнетающие психотехники**, они постепенно, медленно угнетают хаотическую активность, и **стимулирующие психотехники**, которые действуют быстрее, но чреваты опасностями.

Продолжим аналогию.

*Вскоре человеку захочется расширить свои владения, отвоевать у леса ещё бóльшую территорию, и тогда он начнёт систематически вырубать ближайшие кусты и деревья. По сути, речь идёт о постепенном угнетении небольшого участка леса. Работа долгая и тяжёлая. — Это подобие угнетающей психотехники.*

*Затем человек подумает: «Я же умный! Есть возможность сделать работу и лучше, и лучше. Всего-то нужно поджечь лес!» Но игры с огнём опасны, можно не только лес, но и дом спалить. — Это подобие стимулирующей психотехники.*

Далее будут рассмотрены конкретные психотехники, а также их психологическая природа. А пока следует отметить, что на практике угнетающие и стимулирующие психотехники не вступают в противоречие, поэтому один и тот же человек может заниматься и теми, и другими.

#### 4.4.2 Проявления хаотической активности

**Хаос властно врывается в сознание каждого человека, нарушая и дезорганизуя его деятельность.**

Например, попробуйте ни о чём не думать хотя бы несколько минут и просто понаблюдайте за сознанием. Очень скоро вы обнаружите, что в сознании закрутилась какая-то мысль. И ладно, если бы мысли, спонтанно возникающие в сознании, были полезными, способствовали решению актуальных задач. Но нет! Такие мысли, как правило, бестолковые, они впустую расходуют психическую энергию и, по сути, воруют время нашей жизни!

Обратите внимание, что в приведённом примере хаотическая активность конкурирует с процессом наблюдения за сознанием, причём это происходит в той области психики, которая доступна рефлексированию. Здесь люди более или менее умеют противостоять хаосу.

А в области, недоступной для рефлексии (см. арефлексивная деятельность (1.6.1), арефлексивное сознание (2.1)), т. е. в бессознательном, противостояние хаосу вообще невозможно, поэтому здесь хаос оказывается особенно разрушительным. Образно говоря, он раскалывает арефлексивную деятельность на мельчайшие кусочки, затем из них случайным образом лепит что-то новое, которое снова разрушается и т. д.

Результаты этой бурлящей хаотической активности прорываются в сознание.

**Если сознание не может их как-то интерпретировать, то человек впадает в лёгкий транс** — состояние изменённого сознания, напоминающее нокдаун. Транс характеризуется погруженностью в себя, отсутствием мыслей, пониженной реактивностью на внешние раздражители. Для постороннего наблюдателя человек в состоянии транса

выглядит как обычно, разве что он слегка заторможен, при этом взгляд человека сосредоточен на одной точке или расфокусирован.

В общем, состояние лёгкого транса — явление рядовое, обычное, у каждого из нас оно возникает само собой много раз на дню.

Транс мешает интеллектуальной деятельности. Многократные прерывания деятельности спонтанными трансами, истощают её энергию, что отрицательно сказывается на результатах.

**А если сознанию всё же удастся как-то интерпретировать помехи, порождённые хаосом, то человек испытывает неконтролируемые возвраты в прошлое или провалы в вымышленные ситуации.** Иногда бывает, что в сознании возникают обрывки фраз, какие-то мысли, чаще всего дурацкие, но очень и очень редко гениальные, иногда ни с того ни с сего, вдруг объявится какая-то мелодия, не смолкающая часами . . .

Кроме того, хаос проявляется в двигательной сфере. Возникают произвольные хаотические движения, обычно незаметные, если специально не обращать на них внимания. Например, нога зачем-то начнёт слегка трястись, будет трястись долго, не останавливаясь, или пальцы рук вдруг забарабанивают по столу . . .

**Это значит, что человеческое в человеке (сознание-деятельность) и хаотическая активность как одно из проявлений нашей животной природы являются антагонистами.**

Поэтому человек не отвечает за результаты хаоса.

Не нужно ругать себя за то, что в голову пришла сама собой, спонтанно какая-то мерзкая мысль, вроде того, что нужно убить человека, обидеть без причины ребёнка, украсть что-нибудь, выругаться матом и т. п.

Вы не виноваты!

Человек не отвечает за подобные спонтанные мерзкие мысли.

**Он отвечает лишь за то, как ими распорядится.**

Можно эти мысли одобрить, всесторонне обдумывать. — Ведь речь идёт только о мыслях, о них никто и никогда не узнает . . .

Но это очень плохой выбор!

**Потому что подготовка к действиям начинается уже в мыслях.** А значит, нежелательные, мерзкие мысли могут произвольно воплотиться в реальных действиях, когда сознательный контроль в силу каких-либо причин окажется ослабленным, т. е. неосознанно, против воли могут случиться такие действия, за которые будет, по крайней мере, стыдно. И это в лучшем случае . . .

Правильно поступать наоборот!

Мерзкие мысли нужно с негодованием сразу же, немедленно отбросить, говоря про себя: «Что за мерзость в голову лезет!» — В таких случаях верующие люди говорят: «Бесы искушают».

### 4.4.3 Без руля и без ветрил

«Без руля и без ветрил» — смысл этого выражения из поэмы Михаила Юрьевича Лермонтова «Демон» заключается в неодобрительном отношении к блужданиям без ясной цели, мысли, плана, без четко сформулированного намерения . . .

Далее пойдёт речь о «пустом времени».

Довольно часто люди бесцельно смотрят в телевизор, «гуляют» по Интернету, читают газеты, только чтобы «убить время». Иногда приходится выполнять простые и монотонные действия, стоять в очередях, ездить на транспорте, прогуливаться в одиночестве и т. п. — Всё это «пустое время».

Оно характеризуется тем, что человек не думает о достижении конкретного результата и не поддерживает вполне определённую деятельность, полностью погрузившись в неё. — Какая случится деятельность, такая и ладно.

Вот и получается: «без руля и без ветрил».

Ещё один вариант «пустого времени» называется в просторечии самокопанием.

Самокопание — энергичная, напряжённая, часто эмоциональная, психическая активность, возобновляющаяся снова и снова. При этом мысли движутся по кругу; человек вроде бы и делом занят, и думает, и переполнен переживаниями, но полезных результатов нет, и не будет. Самокопание не способствует развитию человеческой природы, оно выполняется компульсивно, навязчиво, поэтому стоит в одном ряду с хаотической активностью.

Психологическая природа «пустого времени» такова.

Согласно психологии деятельности здоровый бодрствующий человек в каждый момент времени участвует в какой-либо деятельности, руководствуясь при этом или бытийным, или рефлексивным сознанием.

Для «пустого времени» характерно преобладание бытийного сознания (1.7) над рефлексивным (2.1), и тогда имеет место деятельность низшего уровня (1.5), среди которых исполнительская деятельность самая высокая.

И получается, что в моменты «пустого времени» человек самоустраняется от управления своей психикой, а, значит, вообще от управления своей жизнью; всё определяется внешними обстоятельствами или внутренним хаосом, т. е. случайностями. Иначе говоря, в «пустое время» человеческое в человеке, пусть неосознанно, но добровольно уступает животной природе, что полностью исключает духовное развитие, и потому крайне нежелательно.

**Всё «пустое время» нужно пытаться использовать для духовного развития** и стремиться жить в согласии с лозунгом:

**«Ни одной секунды без целенаправленной деятельности!».**

Потому что **человек по своей человеческой природе — деятель.**

У человека есть и «руль», и «ветрила» (т. е. паруса)!

Руль — это рефлексивное сознание, ветрила — деятельности высокого уровня.

Но человек слаб, не очень-то получается . . .

Всё равно нужно стараться!

Потому что если стараться, то, может быть, что-то получится, а если не стараться, то уж точно ничего не получится.

## 4.5 Суть духовного развития

Начну издалека.

**Случай из моей жизни.**

Сорок с лишним лет тому назад со мной случилась необычная история. Хаотическая активность утром, после пробуждения долго оставалась чрезвычайно низкой. При этом общее самочувствие было совершенно нормальным, и даже, пожалуй, лучше обычного.

На душе было удивительно тихо и спокойно.

Как обычно я пришёл на работу, которая состояла в проведении лабораторных занятий по физике. Нужно было проверять, правильно ли студентки собрали электрические схемы, исправлять ошибки, а затем давать добро на включение схем в сеть.

Вот тут-то и началось необычное. Я недосмотрел, что проволочный реостат был закорочен, и при включении в сеть раздался небольшой взрыв, раскалённые куски проволоки разлетелись в разные стороны. Спустя несколько минут я снова недосмотрел; были

перепутаны обмотки катушки индуктивности, поэтому после включения в сеть катушка взорвалась с красивым разноцветным букетом из дыма. Студентки перепугались и отказались подходить к оборудованию.

Со мной такое случилось только один раз, больше ничего подобного не было.

Резкое ухудшение качества деятельности объясняется значительным понижением уровня бодрствования, которое к тому же не осознавалось.

## **2. Назначение ретикулярной формации.**

За уровень бодрствования в нервной системе человека ответственна ретикулярная, т. е. сетевидная, формация (лат. *reticulum* — сеточка, *formatio* — образование) представляющая собой скопление нейронов, располагающихся в стволе мозга и в промежуточном мозге. Её нейроны обладают многочисленными, сильно ветвящимися отростками, образующими густую сеть. Отсюда понятно её название.

Ретикулярная формация подобна аккумулятору в двигателе внутреннего сгорания. Чтобы двигатель работал, необходимо поджигать горючую смесь электрической искрой. Энергия для искры берётся от аккумулятора. Пока двигатель работает, аккумулятор автоматически подзаряжается, т. к. часть энергии сгорания топлива тратится на работу электрического генератора, назначение которого — подзарядка аккумулятора. Заряженный аккумулятор даёт искру, топливо в цилиндрах сжигается, двигатель продолжает работу, т. е. процесс работы двигателя самоподдерживающийся.

Складывается совсем другая ситуация, если двигатель автомобиля долго не работал, и аккумулятор отчасти разрядился. Тогда мотор заводится с трудом, «чихает», «кашляет», в старых автомобилях предусмотрена возможность ручного прокручивания двигателя с помощью специального рычага.

В нервной системе ситуация аналогичная.

**Импульсы от скелетных мышц во время бодрствования заряжают ретикулярную формацию, а она, в свою очередь, обеспечивает оптимальный уровень бодрствования, т. е. оптимальный тонус нервных процессов.**

## **3. Слабость ретикулярной формации.**

После ночного сна активность ретикулярной формации снижается, при этом человек может ощущать пустоту в голове, тишину ума, необычное глубокое спокойствие, вялость.

У некоторых людей такое состояние легко проходит само собой.

У других же такое состояние оказывается стойким, что указывает на слабость ретикулярной формации, и тогда для достижения уровня оптимального бодрствования требуются специальные усилия.

Слабость ретикулярной формации нередко бывает причиной утренней агрессивности, о чём большинство людей даже не подозревают. Именно поэтому в некоторых семьях супруги по утрам ругаются, а вечером не успевают помириться, и семья постепенно разрушается. Кроме того, из-за понижения уровня бодрствования ухудшается качество деятельности, следовательно, возможны грубые ошибки, вследствие чего случаются аварии, дорожно-транспортные происшествия и т. п.

Слабую ретикулярную формацию нужно по утрам стимулировать, что совсем не сложно. Для этого достаточно послушать очень громкую музыку, встать под холодный душ и т. п. Особенно эффективна в этом отношении физическая зарядка. Она длится всего несколько минут и не способна размять скелетные мышцы, но зато отлично активизирует ретикулярную формацию.

## **4. Взаимосвязь сознания-деятельности и хаотической активности.**

Из вышесказанного понятно, что **скелетные мышцы формируют импульсы, которые заряжают ретикулярную формацию и обеспечивают оптимальный уровень бодрствования.**



С другой стороны, **импульсы от скелетных мышц вносят решающий вклад в хаотическую активность**. Недаром сразу после пробуждения, когда тонус скелетных мышц понижен, нередко ощущается внутренняя тишина и спокойствие, и, наоборот, после минимальной утренней разминки психика начинает функционировать в обычном режиме.

Отсюда понятно, что **хаотическая активность и человеческое в человеке (сознание-деятельность) диалектически взаимообусловлены**: хаотическая активность конкурирует с сознанием-деятельностью, но в то же время она способствует достижению оптимального уровня функционирования сознания-деятельности.

Недаром Ницше сказал: «Тот, в ком нет хаоса, никогда не родит новую звезду».

Поэтому **просто снести хаотическую активность не получится. Остаётся одно: постепенно угнетать хаотическую активность животного происхождения и замещать её перманентно усложняющейся и развивающейся человеческой природой, т. е. сознанием-деятельностью**.

В этом и состоит суть духовного развития.

## 4.6 Чёрная дыра одиночества

Теперь уже нет сомнений, что во Вселенной есть чёрные дыры. Это небесные объекты, внутрь которых можно легко попасть, но назад пути нет, по сути дела, это ловушки для материи.

Даже свет, который имел бы максимальные шансы на то, чтобы выбраться из чёрной дыры, поскольку он распространяется с максимально допустимой скоростью, и то не может покинуть чёрную дыру. Это значит, что свет, и, вообще, электромагнитное излучение, а тем более любая другая материя, попавшая в чёрную дыру, навсегда становятся её пленниками.

Если бы на чёрную дыру не падало вещество из окружающего пространства, то внешний наблюдатель обнаружил бы у чёрных дыр всего лишь три характеристики: массу, заряд и момент импульса, т. е. сама по себе чёрная дыра — невидимка, в том смысле, что она для внешнего наблюдателя почти никак не проявляется. При этом не важно, когда и как она образовалась, какое вещество и когда на неё падало, вся история чёрной дыры оказывается скрытой. Образно говоря, чёрная дыра не имеет «волос», здесь под волосами подразумеваются все прочие характеристики, кроме трёх вышеупомянутых.

Когда вещество в составе звёзд и планет падает из окружающего пространства на чёрную дыру, оно до основания, вплоть до отдельных атомов и ядер, разрушается чудовищными приливными силами. Эти процессы сопровождаются мощным электромагнитным излучением, благодаря которому чёрные дыры доступны внешнему наблюдению.

Наконец, чёрная дыра, как выяснилось, всё же излучает за счёт квантовых эффектов подобно обычному нагретому телу, такое излучение называется излучением Хокинга. Оно в равной степени принадлежит и чёрной дыре, и окружающему её внешнему миру.

Оказывается, психика человека подобна чёрной дыре, причём такая чисто формальная аналогия простирается на редкость далеко.

Прежде всего, всё то, что человек воспринимает в общении с другими людьми, в процессе воспитания и обучения, всё это воспринимается не так, как оно есть, не в исходном виде, а в очень сильно преобразованном виде. А именно, всё воспринятое человеком по ходу жизни крошится на мельчайшие кусочки, из которых человек формирует своё собственное отражение и понимание реальности.

Происходящие при этом процессы скрыты от внешних наблюдателей. Посторонним людям не доступны ни внутренние переживания человека, ни, вообще, целая вселенная, составляющая внутренний, психический мир человека.

Это значит, что движение информации одностороннее: во внутренний мир человека попадает всё, пусть и в сильно изменённом виде, а наружу — ничего.

Наблюдая активность человека из внешнего мира, практически ничего нельзя сказать о том, что именно и в какой мере повлияло на становление психики данного конкретного человека, т. е. невозможно восстановить подлинную историю становления его психики.

Психологи, пытаясь выявить объективные индивидуальные особенности человеческой психики, способны с помощью своих тестов обнаружить лишь несколько мало связанных между собой характеристик, таких как интроверсия-экстраверсия, IQ и т. п.

И здесь полная аналогия с чёрными дырами. Образно говоря, человеческая психика, как и чёрная дыра, не имеет «волос».

Активность человека во внешнем мире в чём-то подобна излучению Хокинга в том смысле, что она в равной степени принадлежит и внутреннему, психическому, и внешнему, общему для всех нас, миру.

Чтобы попасть в целостности и сохранности из одной чёрной дыры в другую, нужно сначала выбраться из первой чёрной дыры, а затем не разрушиться на мельчайшие частицы при погружении в вторую чёрную дыру.

Аналогично, чтобы сознание прорвалось в чужую психику, ему придётся сначала преодолеть барьер на пути во внешнее пространство, а затем погрузиться, не разрушившись, в чужую психику, т. е. нужно преодолеть, по крайней мере, два барьера, что практически нереально.

Правильно сказано: «Чужая душа — потёмки».

Это значит, **человек в своём внутреннем, психическом мире одинок.**

**Человеческое сознание пребывает в чёрной дыре одиночества.**

Физики-теоретики спорят: есть «кротовые норы», непосредственно соединяющие чёрные дыры, или их нет?

Точно также неизвестно, есть ли «кротовые норы» между двумя психиками. Но даже если они и есть, то связь между ними спонтанная, неуправляемая и ограниченная во времени, так что о совместной деятельности двух психик речи не идёт.

**Невозможность совместной деятельности и сотрудничества во внутреннем, психическом мире — это и есть главная суть чёрной дыры одиночества.**

Человечество достигло поразительных успехов во внешнем, общем для всех, мире благодаря совместной деятельности. А во внутреннем, психическом мире такая деятельность, по крайней мере в настоящее время, невозможна.

Поэтому многие открытия, сделанные высокодуховными, святыми людьми, пророками и мудрецами во внутреннем, психическом мире невозможно подвергнуть глубокой, всесторонней и публичной проверке, как это принято в науке. Более того, многие открытия не переросли стадию личного опыта, и поэтому оказались безвозвратно потерянными после смерти их авторов.

Поэтому не удивительно, что достижения всех религий, несмотря на их тысячелетнюю историю, очень скромные. «Души высокие порывы» пророков, святых, и отдельных высокодуховных личностей совсем не помогли широким массам; увы, многие люди только выглядят как люди, а на самом деле это обезьяны в галстуках.

Как исправить положение? Что делать?

**«Если хочешь, чтобы мир изменился, сам стань этим изменением», — Махатма Ганди.**

Это значит, что

— во-первых, нужно **«учиться, учиться и учиться»**, чтобы обогатить свой внутренний психический мир достижениями человечества, и чтобы хотя бы так ослабить влияние чёрной дыры одиночества. Аналогия: если нельзя взять с собой на необитаемый остров компаньонов, то желательно взять хотя бы библиотечку,

— во-вторых, **людям нужно объединяться, чтобы совместно поднять духовную практику на новые высоты.**

## 4.7 «Природа и вера суть две сестры родные...»

### 4.7.1 Шесть способов познания реальности

Человек живёт и действует одновременно в двух мирах: во внешнем, непсихическом мире, общем для всех, и во внутреннем, психическом мире, который у каждого свой. И он поневоле вынужден исследовать эти миры, чтобы обустроить в них свою жизнь наилучшим образом.

Способы исследования внешнего и внутреннего мира сильно различаются: внешний мир и воспринимаемый извне внутренний мир человека изучаются наукой, а внутренний мир человека, воспринимаемый изнутри, т. е. самим человеком, изучается религией.

Поэтому **наука и религия друг с другом не пересекаются и, следовательно, друг другу не противоречат.** То, что они, бывало, испытывали, да и сейчас испытывают взаимные трения, объясняется изъянами человеческих отношений и человеческого общества, но не природой науки или религии как таковых.

Михаил Васильевич Ломоносов, гениальный русский учёный XVIII в., утверждал: «Природа и вера суть две сестры родные, и никогда не могут прийти в распрю между собою».

Теперь об этом подробнее.

**Реальность познаёт человек, поэтому любое познание основано на личном опыте людей.** И науки, и религии являются, по сути дела, личным опытом, переработанным в согласии с вполне определёнными методологическими принципами, которые, в свою очередь, тоже основаны на личном опыте и сформулированы так, чтобы получать максимально полезные и надёжные результаты с минимальными усилиями.

Например, в начале естественнонаучного исследования нередко применяется метод проб и ошибок. Если он не срабатывает, то приходится выдвигать, а затем проверять гипотезы, строить модели, теории, т. е. действовать в согласии методологией естественнонаучного исследования (2.4). Следует также отметить, что существуют более слабые, ненаучные, но тоже полезные методологии, которые способствуют получению практически значимых результатов. Например, классическая рефлексотерапия в строгом смысле слова наукой не является, но её практическая полезность несомненна.

Гуманитарные науки отличаются от естественных наук тем, что они изучают проявления во внешнем мире всего того, что относится к человеку и отличает его от животного, кроме того, они изучают человеческое общество. У гуманитарных наук своя методология, существенно отличающаяся от естественнонаучной. Главное в этих науках — ясность понимания, рождающаяся в дискуссиях, в содержательном общении людей друг с другом.

Предназначением и естественных, и гуманитарных наук является не только исследование внешнего, общего для всех нас, мира, они, сверх того, призваны способствовать его преобразованию и усовершенствованию.

Точно так же религия призвана исследовать и обустроить внутренний, психический мир человека. Для этого у неё на вооружении есть специфические психотехники, ритуалы и обряды.

Религия проявляет себя не только во внутреннем мире человека, она богато представлена во внешнем мире, а именно, есть священные книги, есть их бесчисленные толкования и комментарии, есть культовые здания, общественная религиозная жизнь, история религий и т. п. Всё это изучается специальными гуманитарными науками — религиоведением и теологией (богословием). Их методология в точности такая же, как у всех прочих гуманитарных наук.

Наконец, философия является интегративной наукой, она вбирает в себя достижения всех наук и религий, а затем в рефлексивном процессе осмысливает и систематизирует их. Мераб Константинович Мамардашвили полагает, что философия отличается от других научных дисциплин своим рефлексивным характером.

Кроме наук и религий, представляющих собой обработанный личный опыт людей, **каждый человек обладает непосредственным, т. е. необработанным, личным опытом.** Это, прежде всего, поток переживаний, свойственный любому человеку. Наконец, некоторые люди способны переживать мистические откровения, пиковые состояния, вдохновение, экстаз, озарение и т. п. Все эти переживания глубоко личные, их невозможно адекватно выразить словами.

Итак, есть шесть способов познания реальности:

1. непосредственный личный опыт;
2. естественные науки;
3. гуманитарные науки вообще:
  - 3ч — гуманитарные науки, изучающие человека и общество;
  - 3т — религиоведение и теология;
4. философия;
5. религия.

Интересно, что **степень рефлексивности в этом ряду последовательно возрастает.** А именно, непосредственный личный опыт наименее отрефлексирован. Естественные науки более рефлексивны и т. д. Наконец, живая религиозная практика целиком основана исключительно на рефлексировании.

#### 4.7.2 Философский перевал

Как мы убедимся далее, **психология деятельности — единственная наука, способная обосновать основные законы духовной жизни.** Правда, справедливости ради следует отметить, что принципиально нового она дала не очень много; религиозные деятели раннего буддизма и святые отцы в христианстве без всякой науки познали основные законы духовной жизни.

И всё же, почему психология деятельности оказалась единственной наукой, компетентной в области религии?

Если коротко, ответ таков: **психология деятельности — единственная наука, к настоящему времени преодолевшая философский перевал.**

Психология как наука, начиная с античных времён, развивалась в недрах философии и опиралась на факты, т. е. она, как и все науки того времени, восходила от фактов к теории, иначе говоря, восходила от конкретного к абстрактному.

За два с лишним тысячелетия накопился колоссальный объём философско-психологических знаний, которые с целью повышения их действенности и практической направлен-

ности нужно было представить на языке научной психологии. Иначе говоря, нужно было перевести знания из философской плоскости в плоскость научно-практическую.

С этой задачей успешно справились советские психологи, разработавшие психологию деятельности.

Основная методологическая особенность психологии деятельности — восхождение от абстрактного к конкретному. Это значит, что в качестве основы для исследовательского процесса берутся философские знания, которые затем находят своё воплощение и подтверждение в конкретных психологических фактах.

Получилось, образно говоря, преодоление философского перевала: сначала восхождение от конкретного к абстрактному, при этом в высшей точке кристаллизовались философские знания, затем восхождение (или нисхождение, это как посмотреть) от абстрактного к конкретному. — Круг замкнулся, итогом стала психология деятельности.

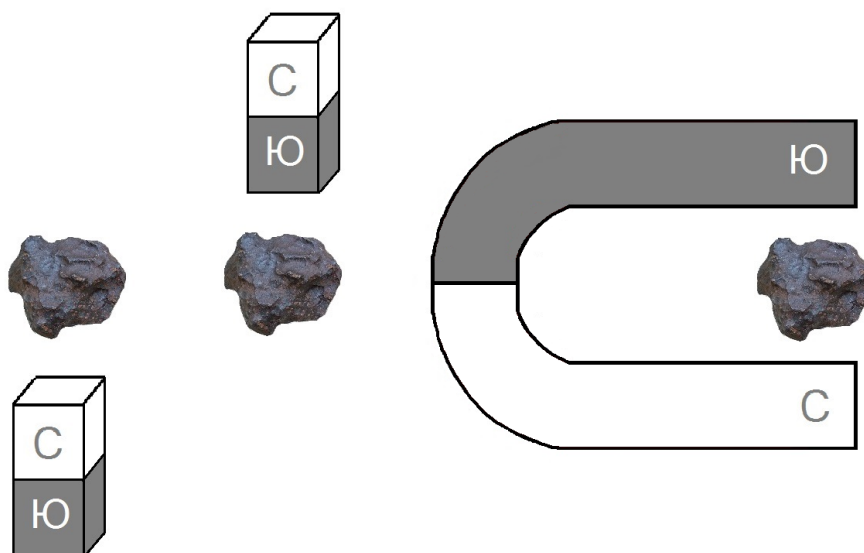
Философия — это рефлексивная наука о человеческом познании и о познающем человеке. **Переход какой-либо науки через философский перевал означает её очеловечивание.** Поэтому неудивительно, что именно психология деятельности позволила обосновать законы духовной жизни.

По-видимому, все науки, и даже физика, в будущем совершат переход через философский перевал, потому что именно человек, и никто иной, познаёт мир, причём человек воспринимает и изучает мир по-своему, по-человечески. Все науки в перспективе должны очеловечиться, точно так же, как очеловечилась психология деятельности.

*«Продолжение дела Гегеля и Маркса, — писал Владимир Ильич Ленин, — должно состоять в диалектической обработке истории, мысли, науки и техники»<sup>2</sup>.*

### 4.7.3 А нам не всё ли равно, есть Бог, или его нет?

Для начала рассмотрим аналогию.



Железо, как известно, материал магнитный, потому что оно состоит из мельчайших кусочков-магнетиков, называемых доменами. Когда домены ориентированы одинаково, их магнитные поля складываются, и тогда весь кусок железа оказывается намагниченным.

<sup>2</sup> В. И. Ленин. Полн. собр. соч., т. 29, с. 131.

Если домены ориентированы хаотически, то их магнитные поля, направленные в разные стороны, взаимно компенсируются, и железо оказывается размагниченным.

Теперь допустим, что требуется намагнитить кусок железа. Для этого достаточно приблизить к нему какой-то один полюс магнита (рис. слева), и домены выстроятся упорядоченно. Обратите внимание, точно такой же результат получится, если к куску железа приблизить другой полюс магнита, но с противоположной стороны (рис. в центре), а если магнит подковообразный, то железо можно поместить между его полюсами (рис. справа).

Наконец, намагничиванию препятствует тепловое движение, вследствие чего ориентация доменов стремится стать хаотичной, а не упорядоченной.

Нечто подобное происходит и в психике человека.

Аналогом теплового движения является хаос, присущий психике (на религиозном языке — Дьявол).

Если человек не занимается духовными практиками, то его психика, образно говоря, размагничена, она не имеет направленности, хаос преобладает (душа человека готова подчиняться Дьяволу), и человек живёт, как придётся.

Наоборот, психика человека, занимающегося духовными практиками, имеет вполне определённый вектор, а именно, сознание-деятельность человека усложняется и совершенствуется, и, кроме того, проявления хаоса угнетаются.

Духовное развитие является или результатом собственной активности человека в силу того, что сложные природные системы обладают свойством самоорганизации (аналогия: рисунок слева), или оно совершается по воле Бога (аналогия: рисунок в центре), или обе эти причины порождают духовное развитие (аналогия: рисунок справа). А результат один и тот же.

**Поэтому с точки зрения практической нам всё равно, есть Бог, или его нет. Наше дело — духовно развиваться.**

**Пчёлам тоже всё равно, есть над ними пасечник, или его нет. Их дело — мёд собирать.**

И ещё. Можно сказать, что верующие люди — оптимисты, неверующие — реалисты, а атеисты оказываются пессимистами.

Это потому, что в нашем мире хаос, Дьявол, полностью непобедим, но если Бог есть, он открывает высоко духовным людям путь в особую реальность, в рай, где Дьявол повержен полностью и окончательно. Это оптимистическая точка зрения. — Возможна полная победа над Дьяволом!

Неверующие колеблются, они не знают, есть Бог или его нет. Следовательно, они реалисты: надеются на лучшее, на то, что Бог есть, и победа над Дьяволом возможна, но готовы к худшему, к тому, что победы нет и не будет.

Атеисты точно знают, что Бога нет, а значит, победа над хаосом, Дьяволом, в принципе невозможна, поэтому их можно считать пессимистами.

Но с другой стороны, мы точно знаем, что окончательная победа над грязью и пылью в жилище невозможна, т. е. в этом смысле мы все пессимисты, но, тем не менее, регулярно прибираемся. — Не в грязи же жить!

**Так что по-любому получается, что нам всё равно, есть Бог или его нет. Наше дело — духовно развиваться.**

И если уж нам всё равно, есть Бог или его нет, то Богу-то тем более безразлично наше отношение к нему, потому что он бесконечно велик перед нами: мы для Бога меньше, чем микробы для нас.

#### 4.7.4 Можно ли жить без веры?

Бытует мнение, что жизнь без веры в принципе невозможна, даже неверующие люди во что-то верят. Например, они верят в существование объективного мира, функционирующего в согласии с познаваемыми законами.

Иными словами, утверждается, что мировоззрение неверующих людей основано на вере. Однако это не так, **мировоззрение любого человека основано на выборе, осознанном или неосознанном.**

В самом деле, существуют различные непротиворечивые мировоззренческие системы.

Возьмём, например, солипсизм, крайнюю степень субъективного идеализма, согласно которому существую один лишь Я — мыслящий, рефлексирующий субъект.

Отражение, как известно, является одной из двух основных функций психики. И тогда всё богатство мира можно объяснить с позиций солипсизма, допустив существование в психике своеобразных зеркал разного качества, где отражаются, т. е. рефлексируются с различной степенью искажений те или иные части моей психики.

Отсюда следует, что другие люди — это Я в отражении сравнительно хороших зеркал. Животные и растения — это тоже Я в отражении зеркал похуже. Атомы, молекулы и Вселенная — тоже Я, отражённые в зеркалах, сильно искажающих мою сущность.

Наконец, с этической точки зрения такое мировоззрение не встречает возражений. В самом деле, если другие люди — отражённый Я, а я себя люблю, то и других людей тоже должен любить и относиться к ним по-хорошему . . .

Можно было бы и далее говорить о различных, в частности, религиозных мировоззрениях, которые тоже могут быть довольно стройными и непротиворечивыми.

Но сейчас речь не об этом.

В данной книге сделан выбор в пользу материалистического мировоззрения, потому что оно представляется автору привычным и наиболее удобным.

А многие люди выбирают другие мировоззрения . . .

Итак, **мировоззрение человека основано на его выборе, а не на вере**, причём выбор часто не осознаётся, поскольку оказывается результатом воспитания и обучения.

Есть ещё одно мнение по поводу того, во что верит неверующий человек, а именно: он верит в истинность открытых человеком законов природы, таких как закон всемирного тяготения, законы электродинамики, генетики и т. п. — А как же иначе? Приходится верить, потому что жизни не хватит, чтобы лично проверить все известные к настоящему времени законы природы.

Эта ошибочное мнение проистекает из смешения веры и доверия.

Религиозная вера основана, в основном, на относящихся к внутреннему, психическому миру свидетельствах духовно продвинутых людей: пророков и святых, гуру и т. п. Кроме того, благодаря стараниям учёных-богословов религиозные учения представляют собой довольно стройные, логически выверенные системы. Наконец, каждый верующий в ходе своей религиозной практики имеет возможность убедиться в истинности исповедуемой им религии.

Например, Далай-лама XIV в своей книге «Вселенная в одном атоме: Наука и духовность на служении миру» писал:

*«...для буддистов проповеди Будды являются заслуживающими доверия источниками знания в отношении излагаемых в них фактов о природе бытия и пути к Освобождению. Такой метод тройного подтверждения результатов — на основе опыта, умозаключения и свидетельства заслуживающего доверия авторитета — существовал еще в период самого раннего буддизма . . .»*

Но из-за т. н. чёрной дыры одиночества (4.6) достижения и открытия буддизма и вообще всех религиозных учений публично принципиально не проверяемы.

Это значит, что **религиозные учения по своей сути — тайна великая. В их основополагающие положения можно только верить, но доверять им нельзя, т. к. проверить их невозможно.**

Доверие к науке основано на свидетельствах исследователей, учёных, которые являются, как правило, обычными, простыми людьми. Казалось бы, что могут простые люди по сравнению с пророками и святыми?

Оказывается, могут, и притом очень многое, благодаря общественному характеру науки. Дмитрий Иванович Менделеев писал: «... наука не может быть никоим образом тайною и по существу своему есть дело публичное, иначе она не наука»<sup>3</sup>.

Публичность в науке важна по двум причинам.

Во-первых, в ходе общения учёные взаимно стимулируют друг друга в поисках новых идей и возможностей.

Во-вторых, происходит самоочищение науки, так как любой человек, пусть даже и учёный, «в своём глазу бревна не видит, в чужом — соринку разглядит». Поэтому добросовестная критика чрезвычайно важна для науки.

Конечно, в науке не всё ладно и гладко: жуликов, карьеристов и просто придурков с академическими чинами пруд пруди. Кроме того, бывает, что власти вмешиваются, деформируя или даже уничтожая науку ... — Но, назовите, где в человеческом обществе всё хорошо и гладко?

Главное, что **механизм самоочищения науки, в конечном итоге, работает, поэтому результатам науки можно с известной долей осторожности доверять.** Тем более, что в хорошо исследованных областях научные теории не только отлично описывают реальность, они, сверх того, обладают предсказательной силой.

Примеры: открытие Нептуна «на кончике пера», точное описание Дмитрием Ивановичем Менделеевым свойств трёх ещё не открытых (!) химических элементов, искривление световых лучей в поле тяготения Солнца, предсказание на основе Стандартной модели бозона Хиггса и т. п.

Поэтому **хорошей, подлинной науке можно и нужно доверять.** А верить в неё не обязательно.

Итак, люди неверующие не верят ни во что: нерелигиозное мировоззрение они сознательно или неосознанно выбирают, хорошей науке доверяют и, наконец, всё, что только можно, проверяют лично.

Похоже на то, что жить без веры можно.

## 4.8 Моральный кодекс гуманиста

«Если Бога нет, то всё позволено». Эта фраза приписывается Фёдору Михайловичу Достоевскому.

А если Бог есть, разве не всё позволено? — Тоже всё позволено, потому что человек обладает свободой воли, он может свободно выбирать и, следовательно, может позволить себе всё, что угодно.

Если Бога нет, а есть закон кармы, тоже всё позволено: моя карма, что хочу, то и делаю ...

---

<sup>3</sup> Менделеев. Д. И. Какая же Академия нужна России.// Менделеев. Д. И. Познание России. Заветные мысли. — М.: — Эксмо, 2008, С. 479.



Кто-то возразит:

— Позволено-то всё, но последствия будут разные.

— Совершенно верно!

Оказывается, что гуманному материалисту тоже не всё позволено, потому что **многие действия и процессы необратимы**. Часто бывает, что-то случится, а назад ходу нет. — Это главное, на чём основана человеческая нравственность.

Ломать — не строить, испортить легко, а восстановить, как было, зачастую невозможно. Отсюда следует первое правило нравственности:

**1. Береги и цени то, что не можешь создать.**

Природу я не могу создать, её надо беречь, отсюда необходимость экологии.

Родителей я не могу создать, поэтому: «Почитай отца твоего и мать твою». И вообще, «почитай старших, как носителей опыта».

Жизнь я не могу создать, отсюда второе правило нравственности.

**2. Всякая жизнь бесценна, увеличивай количество и качество жизни.**

Отсюда «не убий». Речь здесь идёт не только о людях. Ничтожную мошку и то не следует убивать без нужды, даже травинку нельзя выдёргивать из земли без надобности. Самоубийство тоже не приветствуется.

Межличностные отношения — тонкая вещь. Сломать их легко, восстановить трудно, а иногда невозможно. Здесь необратимость проявляется особенно сильно.

Установлению добрых межличностных отношений и их сохранности способствует золотое правило нравственности:

**3. Относись к людям так, как хочешь, чтобы относились к тебе.**

Отсюда следует: не укради, не прелюбодействуй, не обманывай, не пожелай чужого, а также «не судите, да не судимы будете».

Человек по своей природе — деятель. Он призван делать жизнь лучше. Отсюда ещё одно правило.

**4. Старайся ничего не уничтожать и все усовершенствовать.**

Уничтожению подлежит лишь то, что полностью исчерпало ресурс своего бытия, то, что нельзя усовершенствовать.

В области нравственности есть ещё одно правило.

**5. Руководствуйся чистыми намерениями.**

Намерения — в нашей власти. Человек, желающий творить добро, скорее сделает что-либо хорошее и полезное, чем тот, кто настроен на причинение вреда.

Нравственность заключается не только в отношении к другим, но и в отношении к себе. Об этом шестое правило.

**6. Я искренне сожалею о своих недостатках и сделаю всё возможное для их исправления.**

Иначе говоря, мало увидеть изъяны в своей деятельности и в общении, необходимо искренне сожалеть о них, а также о несправедных мыслях и поступках. Здесь идёт речь о метанойи, о раскаянии. И, самое главное, нужно стремиться перестроить и улучшить свою психику так, чтобы замеченные недостатки и изъяны остались в прошлом.

**Жизнь сложна. Поэтому в реальной жизни шесть правил нравственности неизбежно входят друг с другом в противоречия.**

Например, не убий, а если война? Не обманывай, а если правда убьёт? И т. п.

Поэтому человек должен думать, размышлять о том, «что такое хорошо, а что такое плохо». Отсюда ещё одно, последнее правило.

**7. Нет добра без разумения.**

## Глава 5

# Основные духовные психотехники

### 5.1 Несколько слов о психотехниках

Духовно развивающийся человек совершенствует свой психический мир, применяя для этого специфические приёмы и методы, которые в настоящем тексте называются **духовными психотехниками**. Тем самым, термин «психотехника» трактуется несколько иначе, не совсем так, как это принято в научной психологии.

Как известно, духовное развитие способны обеспечить лишь высокоуровневые деятельности, направляемые рефлексивным сознанием. Это или интеллектуально-творческая деятельность (2.4), основанная на методологических принципах, или духовная деятельность, состоящая в применении духовно развивающих религиозных или нерелигиозных психотехник.

Следует отметить, что **вполне осознанно духовные психотехники применяются лишь на основе психологии деятельности**, а в ходе религиозной практики осознаётся лишь сам факт применения той или иной психотехники, но не соответствующие психологические механизмы.

Среди возможных духовных психотехник особо выделяются две группы психотехник: **угнетающие и стимулирующие**. Угнетающие психотехники постепенно угнетают хаотическую активность, конкурируя с последствиями хаоса. Стимулирующие психотехники основаны на стимуляции такой психической активности, которая, в конечном итоге, способна одномоментно и существенно перестроить психику человека.

Ниже рассматриваются конкретные психотехники, и мы убедимся, что **основатели духовных практик буддизма и христианства эмпирически, без всякой науки открыли эффективные психотехники, способствующие духовному развитию**.

Наконец, автор заявляет, что не является специалистом в области религиоведения или богословия, поэтому **при обсуждении конкретных психотехник будут приниматься во внимание лишь их психологические аспекты, а догматические, вероучительные и ритуально-практические аспекты рассматриваться совсем не будут**.

### 5.2 Угнетающие психотехники

#### 5.2.1 Угнетение хаоса через отражающие наблюдения

Борьба с хаосом ведётся в сознании подавляющего большинства людей. — Каждый человек, действующий ради определённого результата, вынужден поддерживать свою деятельность снова и снова, несмотря на помехи со стороны хаоса, иначе цель достигнута не будет, а потребность так и останется неудовлетворённой.

Поэтому человек, сам того не осознавая, борется с хаосом и, следовательно, духовно развивается. Только лентяи и откровенные саморазрушители, вроде безнадежных наркоманов и пьяниц, духовно совсем не развиваются.

Однако, если в психике человека преобладает низкоуровневая целенаправленная деятельность, управляемая бытийным сознанием, то большая часть времени тратится впустую, потому что духовное развитие обычного, духовно неразвитого человека происходит в те редкие мгновения принятия решений, когда требуется скорректировать привычную деятельность или начать новую деятельность.

А теперь представьте такую ситуацию.

Человек по зёрнышку разделяет перемешанные рис и гречку: гречневые зерна — в одну кучку, рисовые — в другую. Это низкоуровневая исполнительская деятельность почти не способствует духовному развитию. И в самом деле, довольно быстро человек улетит куда-то со своими мыслями, а работа будет выполняться механически.

Совсем иная ситуация возникает, когда человек ставит перед собой задачу разделять крупу **с полным вниманием и не отвлекаться**.

Понятно, что удерживать внимание на примитивной деятельности, выполняемой автоматически, очень трудно. Незаметно для человека в его психике будут возникать другие деятельности, порождённые хаотической активностью, при этом человеку будет казаться, что никаких посторонних деятельностей нет.

Психика человека устроена так, что для неё важны не столько процессы, сколько результаты процессов, поэтому результаты воспринимаются значительно легче, чем процессы. И неважно, осознаётся какая-то посторонняя деятельность, или нет; важно то, что можно осознать, отрефлексировать её результаты. — Человек поймёт, что он отвлёкся, и усилием воли он снова и снова будет концентрироваться на основной деятельности, в нашем примере — на разделении крупы.

Здесь речь идёт об отражающем наблюдении (2.3.3), управляемом рефлексивным сознанием. Поэтому каждый момент концентрации внимания, а их будет очень много, способствует духовному развитию.

Итак, **отражающие наблюдения, указывающие на порождённые хаосом незамеченные деятельности, способствуют духовному развитию**.

## 5.2.2 Угнетение хаоса через угнетающие наблюдения

Угнетающее наблюдение (2.3.1) — деятельность, доступная каждому взрослому человеку, и в то же время она способна составить конкуренцию проявлениям хаотической активности.

**Нужно просто наблюдать, и ничего более.** — Это же очень естественно: бывает, мы наблюдаем за облаками, за поведением животных или людей . . .

Точно так же можно наблюдать за сиюминутными процессами, происходящими в сознании: за ощущениями и эмоциями, за бесконечным и бестолковым бормотанием в голове или навязчивой музыкой в ушах, за неожиданной и неуправляемой сменой настроений и т. п. — Нужно просто наблюдать, и ничего не предпринимать.

Теперь очень важное замечание.

**Угнетающее наблюдение не сводится к искусственной, волевой остановке какого-либо процесса, когда даётся сознательная команда на его прекращение.** — Нет!

Угнетение возникает из-за того, что угнетающее наблюдение конкурирует с сиюминутным процессом, и, следует признать, что конкуренция далеко не всегда успешна. Например, бывает, что навязчивая музыка, сколько её ни наблюдай, звучит снова и снова...

Из опыта следует, что способность к угнетающему наблюдению довольно быстро истощается, возникает своеобразная усталость, что легко объяснимо: сиюминутная деятельность, порождённая хаосом, и угнетающее наблюдение, которое тоже является деятельностью, конкурируют друг с другом и взаимно угнетают друг друга.

Часто бывает, что по мере того, как способность к угнетающему наблюдению ослабевает, сиюминутная деятельность, порождённая хаосом, становится незаметной, тогда кажется, что сознание «пустое», в полном согласии с принципом единства сознания и деятельности (1.2). В таком случае будет полезным отражающее наблюдение.

Отсюда следует, что **рефлекси́рование актуальной деятельности, а именно, и угнетающее, и отражающее наблюдение способствует духовному развитию.**

### 5.2.3 Борьба с сонливостью

Согласно принципу единства сознания и деятельности (1.2), человек в состоянии оптимального бодрствования, т. е. при ясном сознании, всегда занят какой-либо деятельностью. Это или рефлекси́рование деятельности, т. е. угнетающие и отражающие наблюдения, или какая-то другая сиюминутная деятельность.

Теперь допустим, что человек занят рефлекси́рованием. Проявляющаяся в сознании сиюминутная активность, порождаемая хаосом, и рефлекси́рование деятельности конкурируют и поэтому взаимно угнетают друг друга.

А раз деятельности угнетаются, то, **согласно принципу единства сознания и деятельности, угнетается и сознание.** Это значит, что здоровый человек, у которого есть силы для жизни, практикуя рефлекси́рование деятельности, будет чувствовать постепенно усиливающуюся сонливость.

Итак, **рефлекси́рование деятельности вызывает сонливость.** В таком случае придётся вести борьбу и с сонливостью, потому что иначе человек уснёт, и духовное развитие прервётся.

Очень важно, чтобы борьба с сонливостью велась исключительно на психологическом уровне. Это значит, что нельзя пить кофе, чтобы взбодриться, нельзя выполнять физические упражнения, чтобы «встряхнуться», потому что всё это стимулирует хаос.

Погружение в сон — процесс незаметный, а его проявления субъективны: у кого-то глаза слипаются, кто-то начинает зевать и т. п., в этом смысле ситуация обычная: последствия процесса более заметны, чем сам процесс.

Поэтому, как только будут замечены признаки погружения в сон, так сразу же нужно постараться ощутить сам процесс как таковой, т. е. нужно наблюдать за засыпанием с целью его угнетения.

Иначе говоря, **и в отношении засыпания можно говорить о рефлекси́ровании — отражающем и угнетающем наблюдении.**

Но засыпание — процесс особый, существенно отличающийся от всех других процессов, потому что, как известно из опыта, **рефлекси́рование засыпания повышает уровень бодрствования, тогда как рефлекси́рование деятельностей, наоборот, понижает уровень бодрствования.** Именно поэтому засыпание выделяется из множества сиюминутных процессов.

### 5.2.4 Семь режимов функционирования сознания

Имеется семь режимов функционирования психики.

Перечислим их по порядку.

1. **Бездуховный режим**, не способствующий духовному развитию. Он характеризуется тем, что человек или не пытается управлять процессами, происходящими в его сознании, или не в состоянии это делать, как бывает, например, при сильном опьянении.

И тогда наступает «пустое время» (4.4.3).

Для бездуховного режима характерны деятельности низкого уровня, управляемые бытийным сознанием.

Остальные шесть режимов функционирования психики способствуют духовному развитию. Большинство из них управляется рефлексивным сознанием, при этом реализуются деятельности высокого уровня.

2. **Отражающее наблюдение за признаками сонливости** (5.2.3).

3. **Режим полной погружённости в какую-либо деятельность, когда преследуется вполне определённая цель.**

Этот режим будем подразделять два режима:

Зн. **Угнетающее наблюдение за сиюминутной деятельностью** (2.3.1). Буква «н» в обозначении режима означает «наблюдение».

Зд. **Все прочие деятельности, выполняемые ради какого-то определённого результата.** Буква «д» в обозначении режима означает «деятельность».

Это может быть или исполнительская, или поисковая деятельность, регулируемая бытийным сознанием, выполняемая с **максимально возможной концентрацией внимания**, или это может быть интеллектуально-творческая деятельность, регулируемая рефлексивным сознанием.

4. **Угнетающее наблюдение за процессом погружения в сон** (5.2.3).

5. **Отражающее наблюдение за результатами деятельности** (2.3.3).

Наконец, особняком стоит режим **дуальной монотонии** (5.4.1), управляемый бытийным сознанием.

Итак, имеется всего лишь семь режимов функционирования сознания (1, 2, Зн, Зд, 4, 5 и дуальная монотония).

Получается, что **человек похож на гирлянду из семи лампочек, причём в каждый момент времени горит только одна лампочка.**

Третий режим (Зд и Зн) — основной, именно он сам по себе или в сочетании с пятым режимом в наибольшей степени способствует духовному развитию. Второй и пятый режим — сигнальные, они сигнализируют об ослаблении основного режима, что чревато незаметным переходом в бездуховный режим, или можно просто уснуть. Четвёртый режим — бодрящий.

### 5.2.5 Деятельностно-рефлексивная психотехника (Д-Р психотехника)

В основу Д-Р психотехники положена отечественная научная психология, т. е. психология деятельности. **Суть Д-Р психотехники состоит в отслеживании режимов функционирования сознания с целью избегания бездуховного режима.**

Практикуя Д-Р психотехнику, полезно придерживаться мнемонического правила: **каждому режиму ставится в соответствие палец руки согласно его номеру** (5.2.4).

А именно:

- бездуховному режиму (1) соответствует большой палец,
- отражающему наблюдению за признаками сонливости, т. е. второму режиму, соответствует указательный палец,
- двум режимам Зд и Зн соответствует средний палец, и т. д.

Д-Р психотехника состоит в следующем.

Если психика функционирует в бездуховном режиме (1), то нужно сразу же переключиться в любой основной режим (3н или 3д), т. е. или просто наблюдать и ничего не предпринимать (3н), или заняться предельно концентрированно какой-либо другой деятельностью (3д). После чего нужно продолжать функционирование в этих режимах, и никакой специальной, дополнительной активности не требуется.

Теперь допустим, что на фоне режима 3д или 3н обнаружился признаки посторонней активности, а именно: в сознании появились какие-то непонятно откуда взявшиеся слова, ощущения, обрывки мыслей, музыка, нарушилась концентрация внимания ... Всё это свидетельствует о том, что в психике завершились какие-то скрытые, незамеченные процессы, и соответствующие результаты проникли в сознание. Следовательно, третий режим ослаб, именно об этом сигнализирует пятый режим.

В таком случае нужно укрепить третий режим, снова сконцентрировав внимание на выбранной деятельности (3д) или восстановить угнетающее наблюдение (3н).

В случае возникновения сонливости, о чём сигнализирует второй режим, нужно взбодриться (режим 4), а затем вернуться в один из основных режимов (3д или 3н).

Может показаться, что Д-Р психотехника слишком «заумная», её трудно освоить.

Но это не так. Осваивать её можно постепенно. Сначала она будет выполняться коряво, с ошибками. Но постепенно всё наладится.

Итак, самостоятельное освоение Д-Р психотехники вполне возможно. Но её систематическое применение, скорее всего, не получится, потому что слаб человек.

**Поэтому очень желательно практиковать Д-Р психотехнику и, вообще, духовное развитие в группе единомышленников, где люди взаимно стимулируют друг друга.**

**Если систематически применять Д-Р психотехнику, то хаотическая активность будет постепенно, чрезвычайно медленно ослабевать. Быстро не получится, да и вообще, торопиться некуда.**

**Духовное развитие — путь длиною в жизнь.**

## 5.2.6 Основополагающие психотехники буддизма и христианства

### 1. Медитация в стиле тхеравада.

Буддийская медитация в стиле тхеравада (учения старейших) характерна для старейшей, консервативной школы раннего буддизма.

В пятом веке нашей эры буддийский учёный и комментатор Буддхагхоша написал трактат «Вишуддхимагга», или «Путь очищения», где предлагается следующая психотехника:

*«Медитирующий ограничивает свое внимание простым наблюдением за мыслями и чувствами. Он видит их, когда они возникают в каком-либо из его пяти органов чувств или в уме — «Вишуддхимагга» рассматривает ум как шестое чувство. Но наблюдая за своими чувственными впечатлениями, медитирующий воздерживается от реагирования на них, просто регистрируя все, что он наблюдает. Если какое-либо последующее суждение, оценка или образ возникает в его уме, то они сами становятся тем фокусом, к которому приковывается его внимание. Они не отвергаются и не принимаются, но после того, как были отмечены, просто отпускаются. По словам Ньякапоники, современного буддийского монаха, сущность полноты внимания состоит «в ясном и честном осознании того, что действительно происходит с нами и в нас в каждый последующий момент восприятия»<sup>1</sup>.*

---

<sup>1</sup>Дэниел Голмен. Многообразие медитативного опыта. — «София», Киев, 1993. С. 43.

Кроме того, в буддизме применяется дуальная монотония (5.4.1), а именно, мантра Ом и другие мантры.

## **2. Христианская психотехника — молитвенный диалог с Богом.**

В основе христианской религиозной психотехники лежит молитва, трактуемая как диалог, непосредственное общение с Богом.

Молитвенно общаться с Богом значительно труднее, чем общаться с человеком, потому что люди, общаясь, вербально и невербально стимулируют друг друга к общению, а Бог молящегося человека к общению никак не стимулирует.

Можно, конечно, воображать ситуации, в которых Бог в чём-то похож на человека, например, на деда с бородой, и общается с молящимся наподобие человека. Такая молитва согласно святоотеческой традиции неприемлема: «Перед образами молись безобразно». — **Визуализация в молитве крайне нежелательна.**

Наконец, верующие христиане убеждены, что если молитва как диалог с Богом состоялась, то Бог обязательно ответит человеку на все его вопросы, пусть и не сразу по ходу молитвы, а когда-нибудь позже.

Но для этого нужно молиться искренне и сосредоточенно. А именно, если верующий говорит: «Слава Богу», то восславлять Бога нужно не только языком и мыслями, но и всей душой и всем сердцем; если верующий говорит: «Помилуй меня грешного», то нужно искренне и умом, и сердцем сокрушаться по поводу своей греховности . . .

Наконец, и это главное, при молитвенном делании нельзя отвлекаться, нельзя позволять посторонним мыслям проникать в сознание. Как только посторонние мысли появятся в сознании, так сразу же нужно снова и снова концентрироваться на молитве.

**Молиться нужно как можно больше и качественнее, а если получится, то непрерывно. Тогда человек становится живым храмом и через это спасётся.**

## **3. Религиозные психотехники и Д-Р психотехника в сравнении.**

Суть медитации в стиле тхеравада заключается в угнетающем наблюдении всех сиюминутных процессов, составляющих содержание сознания, что в точности совпадает с режимом 3н Д-Р психотехники.

Христианское молитвенное делание представляет собой исполнительскую деятельность, следовательно, при молитве реализуется режим 3д Д-Р психотехники, а в случае выявления посторонних мыслей реализуется пятый режим, после чего происходит немедленный возврат к молитве, т. е. к режиму 3д.

Отсюда понятно, что медитация в стиле тхеравада и христианское молитвенное делание, взятые вместе, практически совпадают с Д-Р психотехникой. Единственное отличие: в Д-Р психотехнике есть ещё два режима, направленные на борьбу с сонливостью (2 и 4).

Впрочем, любой человек, занимающийся духовными практиками, знает о борьбе с сонливостью не понаслышке.

В частности, богослужебные сутки у христиан начинаются вечером, а *«ночь самое лучшее время для молитвы... Особенно полночь (свт. Феофан Затворник)»*. Поэтому верующим приходится, так или иначе, бороться с сонливостью, в частности, это могут быть психотехнические приёмы в стиле режимов 2 и 4.

Таким образом, **основатели духовных практик буддизма и христианства эмпирически, без всякой науки открыли эффективные психотехники, способствующие духовному развитию.**

## **4. Объединение духовных практик буддизма и христианства.**

На одной ноге прыгать и перемещаться можно, но не очень быстро и удобно. На другой ноге — то же самое. Удобнее и быстрее ходить на двух ногах.

Оказывается, наблюдение в тхераваде и молитва в христианстве тоже вроде как две ноги или как две стороны одной медали. Их невозможно объединить лишь потому, что

вероучения буддизма и христианства очень разные, но соответствующие психотехники объединить единую психотехнику вполне возможно, поскольку они свободны от вероучительных аспектов.

Рассмотрим пример такого объединения.

**Психотехника «Звёздное небо».** Нужно с максимальным вниманием наблюдать за звёздным небом, а точнее за метеорами (падающими звёздами), стараясь не пропустить ни один из них (режим 3н). Обычно бывает один-два или несколько метеоров в час. Обнаружив отвлечения от процесса наблюдения (режим 5), нужно снова и снова концентрироваться на наблюдении, кроме того придётся бороться со сном (режимы 2 и 4).

### 5.2.7 Двухфазный процесс

Есть ещё одна возможность объединения духовных практик буддизма и христианства, в результате получится психотехника, называемая **двухфазным духовным процессом**.

**Первая, активная фаза. Наблюдение.**

Наблюдению подлежит всё сиюминутное содержание сознания, при этом особое внимание уделяется признакам засыпания и самому процессу засыпания, т. е. реализуются соответственно 3н, 2 и 4 режимы Д-Р психотехники.

И тогда, несмотря на то, что 3н является угнетающим режимом, всё же уровень бодрствования на активной фазе будет слегка повышаться вследствие режимов 2 и 4.

**Вторая, пассивная фаза. Деятельность, управляемая бытийным сознанием.**

Это может быть свободный или стандартизированный монолог, что является аналогом молитвы, лишённым религиозного содержания, или какая-нибудь простая, легко исполняемая деятельность, например, разделение перемешанной гречки и риса.

Такая деятельность должна выполняться с полным вниманием, отвлекаться нельзя. Если в сознании всё же появляются следы какой-то посторонней деятельности (режим 5 Д-Р психотехники), то сразу же следует концентрироваться на основной деятельности.

Простая и монотонная деятельность, пусть и выполняемая с полным вниманием, способствует понижению уровня бодрствования, отсюда понятно, что соответствующая фаза является пассивной.

Итак, пассивная фаза представляет собой сочетание двух режимов Д-Р психотехники: 3д и 5.

Применять двухфазный режим проще, чем Д-Р психотехнику, потому что не нужно беспокоиться о переключении режимов Д-Р психотехники, достаточно переходить от одной фазы к другой.

Начинать можно с пассивной фазы. При появлении признаков сонливости следует переходить к активной фазе. После возобновления оптимального уровня бодрствования следует снова переходить к пассивной фазе и т. д.

Двухфазный процесс является аналогом двухфазной цикличности в биомеханической гомеопатии<sup>2</sup>.

### 5.2.8 Модификации Д-Р психотехники

Модификации Д-Р психотехники являются формальным аналогом христианской психотехники, где вместо молитвы (режим 3д) применяется угнетающее наблюдение (режим 3н), но не за всем сознанием, как в тхераваде, а только за определённой, заранее выбранной частью сознания. Если внимание рассеялось, и в сознании обнаружилось постороннее

---

<sup>2</sup> *Дмитриевский А. А.* Практика и теория биомеханической гомеопатии: [Электронный ресурс]. URL: <http://vestishki.ru/node/6259>. (Дата обращения: 07.09.2016).



содержание, которое не должно наблюдаться (режим 5), то нужно сразу же вернуться в третий (3н) режим.

**Прежде чем применять модифицированную Д-Р психотехнику, нужно чётко определить, какая именно часть сознания подлежит наблюдению.**

**Примеры** применения модифицированных Д-Р психотехник.

### 1. Поведение во время еды

Нужно сосредоточиться на вкусе, запахе и, отчасти, на виде пищи (режим 3н). При отвлечении от процесса еды, когда обнаружится, что внимание переключилось на звуки, на телесные ощущения, посторонние мысли и т. п., нужно сразу же мысленно вернуться к процессу еды (переход от пятого режима к третьему).

В общем, нужно поступать по пословице: «Когда я ем, я глух и нем».

Кто-то возразит:

— Если концентрировать внимание на вкусе и запахе пищи, то получится угнетающее наблюдение пищевого поведения. Зачем же во время еды его угнетать?

— Угнетать пищевое поведение не получится, потому что оно настолько мощное, что будет легко восстанавливаться снова и снова, несмотря на угнетение, т. е. угнетающее наблюдение пищевого поведения имеется, а угнетение практически отсутствует. Зато будет угнетаться хаотическая активность, которая проявляется в отвлечении от процесса еды.

### 2. Непосредственное восприятие настоящего момента

В этой модификации Д-Р психотехники запрещаются любые мысли, в том числе мысленные возвраты в прошлое, провалы в вымышленные ситуации, а также прогнозирование возможного будущего.

В частности, дзэн-буддисты с целью очищения разума рекомендуют своим ученикам: «Смотри, но не думай!»

Нечто подобное предлагается также и в гештальт-терапии, там эта психотехника называется упражнением «Здесь и теперь»<sup>3</sup>.

### 3. Разделение содержания сознания согласно модальностям

Известно, что человек воспринимает реальность с помощью зрения, слуха, через ощущение своего тела, а также через ощущения вкуса и запаха, или, говоря языком психологов, в разных модальностях: визуальной (зрительной), аудиальной (слуховой), кинестетической (телесной), а также вкусовой и обонятельной.

Поэтому, практикуя модифицированную Д-Р психотехнику, можно разрешить восприятия в какой-либо модальности или в группе модальностей, а все прочие восприятия, наоборот, запретить.

Например, пусть разрешены лишь зрительные восприятия. Тогда текущая деятельность (режим 3н) будет состоять в наблюдении всех появляющихся зрительных ощущений, образов и представлений. В отношении всех остальных восприятий в других модальностях, а также прочего содержания сознания будет применяться отражающее наблюдение (режим 5) с немедленным переходом в режим 3н.

В следующий раз можно взять в качестве основной какую-либо другую модальность, например аудиальную или кинестетическую.

<sup>3</sup> *Перлз Фредерик, Хефферлин Р., Гудмэн П.* Опыты психологии самопознания (практикум по гештальт-терапии). — М.: Гиль-Эстель, 1993. С. 39 – 52.

Наконец, некоторые профессиональные деятельности способствуют духовному развитию в силу того, что в ходе деятельности естественным образом, сами собой возникают состояния, подобные тем, какие бывают в процессе применения модифицированных Д-Р психотехник.

Например, массажисту, как правило, смотреть не на что и слушать нечего, поэтому для массажиста главное — концентрироваться на тактильных и мышечных ощущениях, т. е. функционировать, в основном, в кинестетической модальности. Точно также профессиональный музыкант концентрируется, в основном, на звуковых ощущениях и мыслит в аудиальной модальности.

### 5.2.9 Природосообразные психотехники

Психотехника является природосообразной, если её действенность определяется исключительно лишь природными особенностями психики человека, и поэтому практически не зависит от произвола человека.

Природосообразными психотехниками являются:

- буддийская медитация в стиле тхеравада,
- христианская молитвенная психотехника,
- Д-Р психотехника,
- психотехника «Звёздное небо»,
- двухфазный процесс.

Различные модификации Д-Р психотехники можно считать природосообразными, но с большой натяжкой.

Наконец, дуальные психотехники (5.4) и духовное центрирование (6.2) тоже являются природосообразными психотехниками.

Все прочие психотехники, применяемые для духовного развития, не являются природосообразными. Это значит, научное обоснование таких психотехник отсутствует, их действенность и польза следует в лучшем случае лишь из свидетельств духовно продвинутых людей, а в худшем — вообще ни на чём не основана.

Неприродосообразных психотехник и их вариантов бесчисленное множество, поэтому делать выбор в пользу той или иной психотехники придётся буквально вслепую. А поскольку люди очень разные, может случиться, что кому-то конкретная неприродосообразная психотехника будет полезной, а кому-то, наоборот, навредит.

Короче говоря, **результат применения неприродосообразных психотехник зависит от произвола человека, а не от устройства человеческой психики, и поэтому зачастую непредсказуем.**

Тем не менее, далее рассматриваются основные неприродосообразные психотехники.

### 5.2.10 Управляемая доминанта (угнетающий этап)

Управляемая доминанта — приём, который можно применять вместо угнетающего наблюдения. Учение о доминанте разработано российским физиологом Алексеем Алексеевичем Ухтомским.

В жизни бывают такие ситуации, когда выполнение какой-либо деятельности становится более важным, чем выполнение всех прочих деятельностей. И тогда важная деятельность подавляет все другие деятельности, поэтому она называется доминантой.

В психологическом словаре А. В. Петровского и М. Г. Ярошевского<sup>4</sup> даётся такое определение:

*«Доминанта (от лат. dominans — господствующий) — временно господствующая рефлекторная система, обуславливающая работу нервных центров в данный момент и тем самым придающая поведению определенную направленность».*

Иначе говоря, **доминанта способна тормозить работу других нервных центров и усиливаться за счёт их энергий.** Доминанта как бы отнимает энергию у всех прочих нервных центров, присваивая её.

#### **Примеры.**

*Допустим, человек читает интересную книгу. Это значит, что функционируют нервные центры, обслуживающие чтение. Вдруг зазвонил телефон. — Возникла доминанта, которая поглотила энергию чтения. Человек сразу же забыл о чтении и стал разговаривать по телефону.*

*Человек, увлечённый творческим процессом, может забыть о еде. Это значит, что творческая доминанта угнетает пищевой нервный центр.*

**Суть доминанты такова, что она идеально приспособлена для конкуренции с проявлениями хаоса, действуя подобно рефлексированию, и даже сильнее.** Образно говоря, описанные выше природосообразные психотехники подобны лёгкому ветерку, который сушит разлившуюся воду, а доминанта — вроде тряпки, быстро вбирающей в себя излишки воды.

В качестве доминанты может служить любая, хорошо усвоенная и потому обладающая высокой устойчивостью к помехам со стороны хаоса, деятельность. В частности, это может быть многократно повторяемый короткий ритмически организованный текст, т. н. речёвка.

Каждый человек может сочинить себе одну или несколько речёвок, выражающих его интересы и предпочтения.

Например, моя речёвка такова:

«Желаю живым всего наилучшего,  
Здоровья, счастья, благополучия.  
А мёртвым — вечную и добрую память».

(Каждая серия повторов речёвки завершается приказом на остановку её воспроизведения.)

Только что сочинённая речёвка ещё не является управляемой доминантой. Чтобы она стала таковой, нужно повторять её снова и снова, особенно тогда, когда обычное рефлексирование оказывается недостаточным для угнетения хаотической активности.

Преобразование речёвки в управляемую доминанту — процесс медленный.

Впрочем, торопиться некуда . . .

Постепенно, речёвка укоренится в сознании и будет легко воспроизводиться умственно, бессловесно.

Можно ускорить процесс укоренения речёвки, применив теорию поэтапного формирования знаний, умений и умственной деятельности, разработанной советским психологом Петром Яковлевичем Гальпериным.

В соответствии с этой теорией характер речёвки по мере её усвоения постепенно меняется: сначала она произносится вслух в виде громкой речи (полезно также воспроизведение её в письменном виде), затем она произносится шёпотом, затем беззвучно проговаривается

<sup>4</sup>Психология. Словарь / Под общ. ред. А. В. Петровского и М. Г. Ярошевского. 2-е изд., испр. и доп. — М.: Политиздат, 1990. ISBN 5-250-00364-8. С. 110.

про себя. И, наконец, воспроизводится умственно, т. е. происходит интериоризация речёвки: из внешнего плана действий она погружается во внутренний, психический план. Тем самым проговаривание речёвки становится актом мысли, максимально автоматизированным внутренним процессом, ход которого скрыт, известен лишь его конечный результат, а именно: речёвка конкурирует с проявлениями хаоса.

## 5.3 Стимулирующие психотехники

### 5.3.1 Проблемный катарсис в стимулирующих психотехниках

Динамическую границу между хаотической активностью и сознанием-деятельностью, можно сдвинуть в желаемом направлении двумя способами: угнетая хаотическую активность или стимулируя сознание-деятельность.

Естественное стимулирование сознания-деятельности происходит в процессе постановки и решения проблем, что, как правило, требует немалых усилий, и тогда в психике неизбежно нарастает эмоциональное напряжение.

При решении сравнительно простых проблем эмоциональное напряжение активизирует деятельность, направленную на их решение. Затем довольно быстро получается желаемый результат, после чего происходит разрядка напряжения, что субъективно воспринимается как успех, удовлетворённость результатом.

При решении очень сложных или неразрешимых проблем эмоциональное напряжение всё нарастает и нарастает, деятельность стимулируется, но желанного результата как не было, так и нет. Понятно, что до бесконечности напряжение нарастать не может, когда-то наступит предел, после чего, благодаря действию защитных механизмов, присущих психике, произойдёт молниеносная эмоциональная разрядка, сопровождающаяся мощным высвобождением психической энергии, буквально сносящим одни части психики и преобразующим другие её части.

Такое явление известно в психологии как катарсис.

**Катарсис, возникающий при решении очень сложных или неразрешимых проблем, будем называть проблемным катарсисом.**

Человек, испытывающий проблемный катарсис, открывает для себя новое измерение реальности, ощущая при этом целую гамму переживаний, сопровождающуюся осознанием полноты существования, единства всех вещей, пониманием абсолютной истины и т. п. Религиозные деятели такие переживания определяют как сокровенный мистический опыт, а поэты как экстаз.

Считается, что катарсис — полезное для психики переживание. Известно, например, такое его определение: *«Катарсис (от греч. katharsis — очищение) — процесс острого или длящегося негативного переживания, в своей верхней точке превращающийся в позитивное переживание».*

Возможно, это так.

Несомненно, что неудачные попытки решить проблему нагнетают негативные напряжения, разрядка которых облегчает психологический дискомфорт. Но нужно понимать, что **проблемный катарсис — процесс мощный и неуправляемый, вроде пожара или лавины, а люди разные, и не исключено, что кому-то катарсис может сильно навредить, даже если многим он оказался полезным.**

### 5.3.2 Три этапа в применении стимулирующих психотехник

Необходимым условием для возникновения проблемного катарсиса является нарастающее эмоциональное напряжение, которое обеспечивается специфической деятельностью; иначе говоря, не любая деятельность для этого подходит.

Проблемный катарсис не может быть вызван более или менее успешной исполнительской деятельностью, регулируемой бытийным сознанием, поскольку она, в основном, беспроблемна, а также угнетающим наблюдением за деятельностью (режим Зн Д-Р психотехники), поскольку наблюдение является естественной активностью человека, не сопровождающейся заметным напряжением. И вообще, все природосообразные психотехники не способны вызывать проблемный катарсис.

Наоборот, любая достаточно продолжительная деятельность, заключающаяся в постановке и решении проблемы, способна вызвать катарсис и, следовательно, может быть положена в основу стимулирующей психотехники.

Интересно, что вначале проблемная деятельность угнетает хаотическую активность, т. е. **вначале стимулирующая психотехника действует наподобие угнетающей**. Проиллюстрируем это утверждение на примере сложной интеллектуальной деятельности, выполняемой на пределе возможностей.

Интеллектуальная деятельность является деятельностью высшего уровня. Она управляется рефлексивным сознанием, поэтому вначале способствует духовному развитию, конкурируя с проявлениями хаоса.

Затем возможны два исхода.

Решение проблемы может быть найдено до спонтанной разрядки напряжения, тогда возникает переживание озарения, инсайта, сопровождаемое ощущениями радости, удовлетворения и успеха. Инсайт не приводит к существенной перестройке психики, поскольку степень эмоционального напряжения для этого, как правило, недостаточна.

Если решение проблемы найти не удаётся, а эмоциональное напряжение всё нарастает и нарастает, то со временем неизбежно наступит проблемный катарсис.

Следует подчеркнуть, что стимуляция человеческого в человеке через попытки решения неразрешимых или очень трудно решаемых проблем с последующим переживанием катарсиса в конечном итоге превращается в свою противоположность, — в обрушение, угнетение человеческого в человеке. Аналогия: поднимая неподъёмный груз, можно надорваться.

**Проблемный катарсис буквально сносит какую-то часть психики, при этом одновременно и существенно перестраивает оставшуюся часть психики.**

**Сразу после катарсиса психика функционирует по-новому, следовательно, неизбежен период временной дезорганизации сознания-деятельности.** Это терпимо, если сидеть в пещере и медитировать, но в обыденной жизни могут возникнуть проблемы.

Например, я не случайно совершил две глупейшие грубые ошибки (см. 4.5), это последствия катарсиса, который произошёл во сне и потому остался незамеченным. В то время я был аспирантом. Катарсис возник из-за необходимости заниматься интеллектуальной работой на пределе возможностей. — Как хорошо, что я тогда был всего лишь аспирантом-астрономом и ассистентом по физике, а не хирургом или авиадиспетчером!

Из всего выше сказанного следует, что в применении стимулирующих психотехник естественным образом выделяются три этапа.

1. **Угнетающий этап**, когда целенаправленная деятельность по решению проблемы угнетает проявления хаотической активности.
2. **Катарсический этап**, когда, собственно, и происходит проблемный катарсис.
3. **Этап дезорганизации деятельности и перестройки психики.**

Таким образом, стимулирующая психотехника, если её правильно применять, оказывается и стимулирующей, и угнетающей, и даже дезорганизирующей в «одном флаконе».

Интересно, что у аффекта тоже есть три фазы. И вообще, аффект и проблемный катарсис почти одно то же, различие лишь во временных масштабах и в глубине воздействия на психику.

### 5.3.3 Коаны и умная молитва

Далеко не каждый человек будет заниматься сложной интеллектуальной деятельностью на пределе своих возможностей, испытывая нарастающее эмоциональное напряжение, а затем проблемный катарсис.

Но подавляющему большинству людей это и не нужно. **Основоположники духовных практик буддизма и христианства опытным путём нашли простейшие стимулирующие психотехники, доступные каждому человеку.**

#### 1. Коаны

Коан — короткое повествование, диалог или вопрос, в основе которого лежит нечто нелогичное и парадоксальное: перед человеком ставится проблема, которую невозможно решить рационально.

Пример коана.

*Учитель Хосин, умирая, сказал: «Я пришел из великолепия. И возвращаюсь в великолепие. Что это?»*

Любые попытки рационального ответа на вопрос «Что это?» отвергаются как неправильные, и в конечном итоге возникает проблемный катарсис.

Коаны практикуются в одном из направлений буддизма, называемом дзэн-буддизмом.

#### 2. Умная (Иисусова) молитва

Её текст:

*«Господи Иисусе Христе, Сыне Божий, помилуй мя грешнаго».*

Есть различные сокращённые формы Иисусовой молитвы, вплоть до двух слов: «Господи, помилуй».

Казалось бы, чтение столь простой молитвы — дело нехитрое и совершенно бесконфликтное. Тогда возникает вопрос: откуда берётся психическое напряжение, порождающее проблемный катарсис?

— Да, правильно, прочитать умную молитву два, три раза с полным вниманием и переживанием её смысла совсем не сложно, поэтому нет ни конфликта, ни психического напряжения. Но при многократном и, главное, сосредоточенном повторении умной молитвы постепенно происходит её генерализация, т. е. молитва распространяется на всю психику, поэтому она угнетает не только хаотическую активность, но и ту часть сознания человека, которая никакого отношения к умной молитве не имеет. В связи с этим в сознании возникает неразрешимый внутренний конфликт, нарастает эмоциональное напряжение, которое разрешается катарсисом.

**Итак, суть конфликта — конкуренция между областью сознания, имеющей непосредственное отношение к умной молитве, и остальной частью сознания.**

Архиепископ Антоний (Голынский-Михайловский) в книге «О молитве Иисусовой и божественной благодати», Красногорск, 2000 г., писал:

«... святые отцы, наставники и делатели истинного покаяния избрали себе главным оружием немногословную молитву Иисусову, полученную от Духа Святого, отдавая ей преимущество перед всеми иными. Все, существующие в Православной Церкви молитвы, действительны и спасительны, но молитва «Господи Иисусе Христе, Сыне Божий, помилуй мя грешного», содержащая в себе имя Господа Христа и мольбу кающегося грешника, всегда привлекала к себе умы спасающихся...»

... Такое простое, казалось бы, дело, как чтение короткой молитвы, в действительности является не столь уж простым. Молитва имеет разные виды, или степени, которые именуется **словесной, умной деятельной, умно-сердечной деятельной, умно-сердечной самодвижной, умно-сердечной чистой, зрительной**. На каждой степени нужны разъяснения опытного лица.

Велика нужда в опытном, знающем наставнике, в учителе-старце, прошедшем не только начальные степени молитвы, но и молитву зрительную, который мог бы свободно и неуязвимо провести ученика через все искушения».

В чём опасность применения умной молитвы, особенно если она применяется без должного руководства?

— В торопливости, в стремлении, присущем большинству людей, получить результат как можно скорее и любой ценой. И это при том, что для достижения высшего, зрительного уровня молитвы потребуются многие годы, потому что переход с текущего уровня на следующий, более высокий, должен происходить сам собой, естественно, спонтанно. Стремление как можно быстрее достичь высших уровней порочно.

Умная молитва является типичной стимулирующей психотехникой, поэтому нельзя пренебрегать её угнетающими этапами. Условия для каждого катарсиса, сопровождающего переход на более высокие уровни, должны созреть на этапах угнетения медленно и постепенно, иначе получится не умная молитва, а её уродливое подобие.

**Именно на угнетающей стадии угнетается хаотическая активность и зреет внутренний конфликт, порождающий психическое напряжение, а затем и катарсис.**

Наконец, умная молитва и управляемая доминанта (5.2.10) имеют много общего, а именно: многократно воспроизводятся короткие тексты с целью достижения высокой степени автоматизма.

Но умная молитва интериоризуется, т. е. внедряется в психику, очень глубоко. Процесс интериоризации предполагает шесть последовательно усложняющихся степеней, причём суть высших степеней вообще недоступна обычному, неподготовленному уму. Поэтому «велика нужда в опытном, знающем наставнике, в учителе-старце».

Наоборот, управляемая доминанта, предлагаемая как угнетающая психотехника, интериоризуется неглубоко и ровно настолько, чтобы эффективно конкурировать с последствиями хаоса. Поэтому управляемую доминанту можно применять самостоятельно, наставник не требуется.

## 5.4 Дуальные психотехники

### 5.4.1 Дуальная монотония

Дуальная монотония — режим функционирования сознания, при котором внимание сконцентрировано на попеременном восприятии двух противоположных стимулов.

**Примеры:**

— Можно закрыть глаза, потом через несколько секунд открыть глаза, потом через несколько секунд снова закрыть глаза . . . , т. е. если говорить об ощущениях, то сначала темно, потом светло, потом снова темно . . . и т. д.

— Можно концентрировать внимание на дыхании: вдох, выдох, вдох . . . и т. д.

— Можно произносить какие-нибудь гласные звуки или слоги. А именно, можно несколько секунд тянуть звук а-а-а-а, затем несколько секунд молчать, потом снова тянуть а-а-а-а . . . и т. д.

Очевидно, что при таких примитивных упражнениях сознание практически не задействовано. Более того, дуальная монотония сопровождается сонливостью, она сильно угнетает сознание. При этом психика продолжает функционировать, следовательно, какие-то неконтролируемые изменения происходят, но не в сознании, а в бессознательном.

Поэтому **дуальная монотония является простейшим способом воздействия на бессознательное.**

Как известно, бессознательное, т. е. арerefлексивное сознание, является частью сознания вообще, которое является целостностью (1.3.1), тем самым все части сознания гармонично согласуются между собой. Но такое согласование никогда не бывает идеальным, нередко возникает некоторое рассогласование, порождающее напряжения, так или иначе, спонтанно разрешающиеся.

Дуальная монотония способствует разрядке упомянутых напряжений, что, несомненно, благоприятно сказывается на психике.

Наконец, практикуя дуальную монотонию, необходимо сохранять сосредоточенность и бороться с сонливостью. Поэтому дуальная монотония должна применяться в сочетании с режимами 2 и 4 Д-Р психотехники.

## 5.4.2 Дуальное уравнивание

Особый интерес представляет сочетание **дуальной монотонии** и **активного уравнивания**<sup>5 6</sup>.

Если коротко, то суть активного уравнивания такова. Нужно встать ровно, с одинаковым упором на обе ноги и постараться расслабиться. И тогда могут ощущаться спонтанно возникающие движения различных частей тела.

Так вот, этой интимной жизни организма препятствовать не следует: **организм лучше нас знает, что ему хорошо, а что плохо.** Такие движения способствуют уравниванию тела и гармонизации биомеханических отношений между его различными структурами.

Дуальное уравнивание, т. е. сочетание дуальной монотонии и активного уравнивания, может выполняться в двух вариантах.

1. Встать ровно, с одинаковым упором на обе ноги и постараться расслабиться, затем отменить расслабление. Подождать некоторое время, и после того, как мышечный тонус придёт в норму, снова расслабиться и т. д.

2. Во время ходьбы: несколько шагов — фаза расслабления, следующие несколько шагов — фаза восстановления мышечного тонуса и т. д.

Следует отметить, что систематическое применение активного уравнивания, а значит, и дуального уравнивания, рекомендуется **лишь при обязательном условии** систематического применения или стандартного набора приёмов, или каких-либо дру-

---

<sup>5</sup>Дмитриевский А. А. Активное уравнивание [Электронный ресурс]. URL: [http://vestishki.ru/node/6267#Aktivnoe\\_uravnovesivanie](http://vestishki.ru/node/6267#Aktivnoe_uravnovesivanie). (Дата обращения: 07.09.2016).

<sup>6</sup>Или см. полный текст: Дмитриевский А. А. Практика и теория биомеханической гомеопатии: [Электронный ресурс]. URL: <http://vestishki.ru/node/6259>. (Дата обращения: 07.09.2016).



гих приёмов биомеханической гомеопатии с целью оптимизации биомеханической структуры организма.

**Оптимизация структуры для организма человека означает то же самое, что духовное развитие для психики**, т. е. эти процессы в некотором смысле являются аналогами. Они похожи и в том, что оказываются очень медленными, длятся годы и десятилетия, причём полезные результаты видны не сразу. Поэтому для многих людей серьёзная работа над собой, увы, недоступна: им нужно всё сразу и очень быстро.

# Глава 6

## Три ипостаси человека

### 6.1 Структурирование времени

**Время в духовном развитии — самый главный ресурс.**

Мы не можем управлять временем, например, расходовать его более или менее экономно, кроме того, это ресурс не возобновляемый.

Понятие «структурирование времени» впервые введено основоположником транзактного анализа Эриком Берном. Но далее структурирование времени будет трактоваться не так, как в транзактном анализе, а согласно психологии деятельности.

Время для человека не является чем-то монотонным и бесструктурным, оно представляется человеку структурированным, сложно организованным, поскольку опосредованно событиями жизни.

В связи с этим возникает проблема: как распорядиться временем своей жизни, т. е. как структурировать время, чтобы достичь наибольших успехов в духовном развитии?

Если иметь в виду Д-Р психотехнику (5.2.5), двухфазный процесс (5.2.7), управляемую доминанту (5.2.10) и другие подобные психотехники, то событиями жизни следует считать переходы из одного режима функционирования сознания (5.2.4) в другой и от одного уровня деятельности (1.5) к другому.

Поэтому **структурирование времени трактуется как сознательное управление переходами из бездуховного режима в любые другие режимы, способствующие духовному развитию, и переходами от низких уровней деятельности к более высоким.**

Отсюда следует необходимость непрерывного наблюдения за собой с целью выявления тех ситуаций, когда бездарно транжируется время жизни, чтобы в дальнейшем избегать их. Иначе говоря, ставится задача непрерывного рефлексирования, для чего применяется духовное центрирование.

### 6.2 Духовное центрирование

Возникает вопрос: есть ли принципиальная возможность жить обыденной жизнью и в то же время непрерывно рефлексировать? Образно говоря, возможно ли, чтобы «**один глаз смотрел наружу, а другой вовнутрь**»?

— Раздвоить сознание, сделать так, чтобы «глаза смотрели в разные стороны», не получится: у человека есть только одно сознание (1.3.2). Но поскольку целостная картина реальности формируется у человека из бесчисленного множества отдельных фрагментов, непрерывное рефлексирование вполне возможно на основе естественных психических механизмов, подобных переключению внимания.

Например, глаза у человека всегда находятся в движении, так что одновременно глаза отчётливо видят только ничтожный кусочек зрительной панорамы, затем из подобных кусочков, а также из множества кусочков, полученных от других органов чувств, формируется целостный образ панорамы реальности.

Поэтому **ничто не препятствует включению в панораму реальности дополнительных элементов, составляющих содержание внутренней, психической жизни.**

Возникает вопрос. Внутренний и внешний мир — две большие разницы. Разве можно их смешивать в одной панораме реальности?

Оказывается, можно, потому что мы в принципе не способны непосредственно наблюдать внешний, непсихический мир. То, что представляется нам непсихическим миром, на самом деле есть не что иное, как **активное отражение непсихического мира** в нашей психике, и поэтому относится к психике.

В самом деле, мы видим дерево, ощущаем дуновение ветерка, чувствуем голод и т. п., всё это существует в реальности, но мы знаем об этом исключительно потому, что **в нашей психике отражается** дерево, дуновение ветерка, голод . . .

В этом смысле, т. е. в смысле восприятия, между внутренним, психическим миром и внешним, непсихическим миром нет принципиальной разницы, всё — одно и то же. Иначе говоря, **граница между внутренним и внешним при их восприятии отсутствует**, а точнее, она есть, но исключительно лишь в силу привычки.

Именно поэтому ничто не мешает дополнить панораму внешней реальности за счёт включения в неё телесных ощущений, переживаний, мыслей . . . , и, вообще, почти всего содержания сознания.

Стирание границы между внутренним и внешним, сопровождающееся расширением панорамы реальности, — процесс медленный и поэтапный. Сравнительно быстро и легко он происходит у людей, которые приобрели основательную привычку к рефлексированию, применяя религиозные практики, или у людей, занимающихся интеллектуально-творческой деятельностью.

В любом случае самым первым этапом будет включение в панораму реальности всех телесных ощущений и движений.

Эдгар Дуглас Эдриан, получивший в 1932 году нобелевскую премию по физиологии и медицине, доказал, что поступающие в мозг импульсы, превращающиеся в конечном итоге в световые, слуховые и телесные ощущения, одинаковы по своей физической природе. Это значит, что приписывание телесности, т. е. телесных ощущений и движений, самому себе или внешнему миру зависит от привычки.

Тем самым отношение к телу становится таким же, как к квартире или к одежде: **в теле живу, тело берегу, поскольку это моя ценность, но это уже не-Я.**

В ходе дальнейшего расширения панорамы реальности к ней начнут относиться эмоции, личностные смыслы и вообще всё то, что составляет пристрастное отношение человека к реальности. Следовательно, всё это вычитается из восприятия человеком самого себя.

Что же тогда остаётся?

— Остаётся **Центр сознания** — это глубокое, сущностное Я, принципиально отличное от того субъектного Я, наличие которого человек обнаруживает у себя после кризиса трёх лет.

Соответствующий процесс будем называть **духовным центрированием**. Центр сознания иногда называют Свидетелем, Наблюдателем или бесстрастным Я.

Так точно дьяк, в приказах поседельй,  
Спокойно зрит на правых и виновных,

Добру и злу внимая равнодушно,  
Не ведая ни жалости, ни гнева.

(Александр Сергеевич Пушкин. Борис Годунов)

— Но разве хорошо равнодушно внимать добру и злу, особенно злу? Хорошо ли быть бесстрастным?

— Человек, отрывший в себе Центр сознания, бесстрастное Я, не утрачивает ни пристрастное отношение к реальности, ни личностные смыслы, ни эмоции и мысли, которые всего лишь перемещаются из внутренней реальности в панораму внешней реальности, и поэтому всегда остаются доступными. Следовательно, человек может осознанно выбрать, продолжать ли ему оставаться бесстрастным или, наоборот, быть пристрастным. — И это хорошо, поскольку сделан ещё один шаг к свободе.

Вспомните гениальную реплику Фаины Георгиевны Раневской: «Муля, не нервируй меня!» Так вот, бесстрастного человека Муля нервировать никак не сможет, если он сам этого не захочет.

Описанная выше трансформация восприятия является решающим прорывом человека к полноценному управлению всей своей психической и духовной жизнью.

До этого прорыва ощущения телесности, эмоции, мысли, воспоминания и т. п. управляли человеком, поскольку они крепко связаны с восприятием человека как самого себя. По сути, большинство людей — биороботы, машины, которые воспитываются и обучаются, т. е. программируются, другими такими же биороботами, и наша жизнь поэтому, как правило, несчастлива и бессмысленна. Иначе говоря, человек является марионеткой своих мыслей, эмоций, воспоминаний и т. п.

В связи с этим Пётр Демьянович Успенский, ученик и соратник Георгия Ивановича Гурджиева, писал, что нужно

*«... наблюдать за собой очень внимательно, и вы тогда увидите, что это не вы, не ваше Я, а некое «оно» говорит внутри вас; движется и чувствует, смеется и плачет внутри вас; подобно тому, как идет дождь, потом проясняется, а после снова идет дождь. Все происходит в вас, а ваша главная задача — следить и наблюдать за происходящим»<sup>1</sup>.*

Человек, открывший в себе Центр сознания, постепенно, шаг за шагом перестаёт быть марионеткой, зависящей от работы своего психического механизма, поскольку теперь человек может наблюдать за его работой отстранённо и бесстрастно, вследствие чего появляется исключительная возможность для исправления изъянов сознания-деятельности, а также для организации психической жизни на новой, сознательной основе.

**Процесс духовного центрирования бесконечен.** Потому что, во-первых, **Центр сознания непрерывно рефлексивует, вследствие чего его часто называют Свидетелем, Наблюдателем,** во-вторых, **он делает выборы, принимает те или иные решения.** Все эти процессы не что иное, как деятельность; они во многом обеспечиваются неосознаваемыми механизмами, которые можно постепенно осознать, а затем отнести к панораме реальности. **И тогда обнажатся более глубокие слои Центра сознания, при этом возникнет ощущение, что Центр сознания более не связан с телом, он заполняет всю Вселенную.**

Наконец, следует отметить, что в связи с развитием техносферы усиливается процесс, обратный духовному центрированию, который можно было бы назвать технопсихической экспансией.

---

<sup>1</sup>Цит. по Дэниел Голмен. Многообразие медитативного опыта. От Каббалы до трансцендентальной медитации. — Киев: София 1993. ISBN 5-71010-004-8. С. 119.

**Примеры.**

*Начинающий автомобилист в какой-то момент начинает ощущать автомобиль естественным продолжением самого себя, т. е. к субъектному Я добавляется ещё и техническое средство передвижения.*

*Современный человек всё более и более реализует свою субъектность в искусственной, техногенной среде при работе с компьютером, в компьютерных сетях. Всё это становится непсихическим продолжением психики человека.*

Тем самым, человеческое Я, т. е. сознание-деятельность, начитает выходить далеко за рамки психического. Можно сказать, что рождается искусственный человек, развитие которого будет описываться другими законами, не теми, которые описаны в настоящей книге.

## 6.3 Идеотело

### 6.3.1 Идеотело — двойник физического тела

**Человек имеет тройственную природу, состоит из трёх ипостасей.**

**Две крайние ипостаси — физическое тело и Центр сознания (6.2), а между ними — идеомоторное тело, сокращенно, идеотело.**

— Почему именно идеотело, а не какое-нибудь другое тонкое тело, известное из эзотерических учений, эфирное, астральное, ментальное и т. п.?

— Потому что термины «идеотело», «идеомоторное тело» наилучшим образом выражают его природу<sup>2</sup>.

В самом деле, только через движения человек способен удовлетворить свои потребности, активность человека выражается, в конечном итоге, в тех или иных движениях.

Иван Михайлович Сеченов писал:

*«Все бесконечное разнообразие внешних проявлений мозговой деятельности сводится окончательно к одному лишь явлению — мышечному движению. Смеется ли ребенок при виде игрушки, улыбается ли Гарибальди, когда его гонят за излишнюю любовь к родине, дрожит ли девушка при первой мысли о любви, создает ли Ньютон мировые законы и пишет на бумаге, везде окончательным актом является мышечное движение.»<sup>3</sup>*

Но если активность человека завершается мышечным движением, то **начинается она сначала в мыслях, идеях** иногда осознанных, иногда нет, а именно: в желаниях, образах, установках и т. п.

**Итак, в идеотеле формируются образы действий и движений, которые затем выполняются физическим телом.**

Следует отметить, что идеотело не просто хаотический набор каких-то отдельных элементов, таких как мысли, установки и т. п., **идеотело является именно телом, со своим сложным, упорядоченным строением, во многом отражающим строение физического тела.** При этом строение и физического тела, и идеотела трактуется здесь не как обычно, а несколько по-иному.

Обычный, структурный взгляд на физическое тело таков: физическое тело состоит из некоторого множества элементов, а именно, из головы, рук, ног, глаз и т. п.

<sup>2</sup>В «Эквилибротерапии» идеомоторное тело называлось эфирным телом, поскольку его природа в конце 90-х годов была неясна.

*Дмитриевский А. А.* Эквилибротерапия. — Нижний Тагил, 1998, — 170 с., ISBN 5-7488-0016-0. С. 75 — 79.

<sup>3</sup>*Сеченов И. М.* «Рефлексы головного мозга». Полн. собрание в двух томах. — М.-Л: Издательство АН СССР, 1952 — 1956. Т. 1. С. 9.

Но теперь физическое тело будем рассматривать в связи с его возможными движениями, т. е. тот или иной элемент тела существует для нас только потому, что может участвовать в характерных для него движениях. Например, рука существует в связи с тем, что её можно поднять, опустить, согнуть, разогнуть, или рука может пассивно перемещаться вместе с движущимся в пространстве телом.

Более того, движение будем трактовать широко, как вообще любое изменение, а не только механическое движение. Например, рука, погружённая в горячую воду, покраснела, она изменилась. Такое изменение произошло, потому что капилляры физического тела расширились. Этот пример показывает, что в основе любых изменений лежат те или иные движения.

Такой взгляд на строение физического тела и идеотела является не структурным, а функциональным.

**Итак, каждому механическому движению физического тела соответствует вполне определённый элемент идеотела, поскольку движения сначала возникают в идеальном плане, и лишь потом они выполняются.**

Чтобы избежать обвинений в механицизме, т. е. в сведении сложных явлений к механике и, вообще, к примитивным физическим реалиям, рассмотрим аналогию.

Главное назначение военного корабля — держаться на воде, не утонуть. Всё остальное: радио- и гидролокаторы, вертолёты разведки и даже матросы, офицеры и адмиралы — второстепенное. В самом деле, что толку от военного корабля, который утонул вместе со всеми людьми и оборудованием?

**Точно также главное природное качество человека состоит в движениях, в действиях.** Физическое тело и идеотело как раз и обеспечивают эту возможность.

Известно, что глаз не только смотрит, он осматривает, рука не только щупает, она ощупывает, ухо не только слушает, оно прислушивается. Представления о логике окружающего нас мира формируются в раннем детстве в ходе предметно-манипулятивной деятельности. А чтобы лучше запомнить, рекомендуется сочетать работу памяти с сопутствующими движениями. Отсюда понятно, что **в основе восприятия реальности, а также всех познавательных процессов, лежит двигательная активность, а значит совместное функционирование идеотела и физического тела.**

**Поэтому идеотелу, так же как и физическому телу, присуща способность воспринимать, анализировать и изучать реальность, причём каждое тело делает это на своём уровне и по-своему.**

Теперь психофизическая проблема получает новое решение: Центр сознания даёт приказ на выполнение движения (на изменение), идеотело формирует это движение (изменение) в идеальном плане, а затем физическое тело выполняет его.

Следует отметить, что трёхсоставное строение человека согласуется с христианской антропологией: **Центр сознания соответствует Духу, идеотело — душе, кроме того, есть ещё и физическое тело.**

Возникает вопрос, почему о физическом теле знает каждый человек, а об идеотеле многие люди даже не догадываются?

Причина в духовной неразвитости, в отсутствии привычки систематического рефлексирования.

Подготовка какого-либо движения (изменения) в идеотеле выступает для человека как элемент внутренней, психической реальности, на которую люди просто не обращают внимания, так как для людей важны не процессы подготовки движений (изменений), а результаты, проявляющиеся на уровне физического тела.

Идеотело как некую целостность, духовно развивающимся людям удаётся воспринимать не сразу, потому что изначально наше сознание является итогом активности физи-

ческого тела в физическом мире, т. е. сознание изначально нацелено на физический мир. Чтобы сознание воспринимало идеотело, нужна соответствующая активность, деятельность с идеотелом, но для этого нужно его, по крайней мере, обнаружить. — Получается замкнутый круг, который можно разорвать лишь на пути духовного развития.

При довольно высоком духовном уровне идеотело неизбежно открывается человеку в качестве элемента реальности.

### 6.3.2 Идеотело — биомеханический антагонист физического тела

Возникает вопрос, можно ли простым и не очень духовным людям убедиться в существовании идеотела и выявить хотя бы некоторые его свойства?

Оказывается можно. Исследование свойств идеотела основано на опытном изучении простейших механических движений и соответствующих им идеомоторных актов.

Идеомоторный акт (от греч. *ιδέα* — идея, образ и лат. *motor* — приводящий в движение) — появление реального движения или, по крайней мере, изменения тонуса мышц, ответственных за соответствующее движение, при одном только мысленном представлении о движении.

Идеомоторные акты являются непроизвольными, неосознаваемыми, или же они осознаются, но в малой степени. При этом если реальные движения всё-таки возникают, то они, как правило, слабо выражены. Например, фигурист, мысленно проигрывающий какие-либо движения, сам того не замечая, начинает медленно кататься по льду.

**Итак, даже мысленное представление движения изменяет состояние организма подобно тому, как если бы представляемое движение происходило на самом деле.** — В этом смысле мысль материальна.

Опыты по исследованию свойств идеотела состоят в следующем.

**К различным частям тела (голове, нижней челюсти, груди, тазу и т. п.) применяется один и тот же биомеханический приём в физическом и в идеомоторном варианте, а затем пальпаторно оцениваются изменения мышечного тонуса физического тела в области надплечий и/или по бокам поясницы, затем делаются выводы.** — Это очень просто, никаких специальных приборов не нужно.

Теперь несколько слов о биомеханических приёмах и особенностях их выполнения.

Из классической механики известно, что любое пространственное движение представляет собой или смещение, или поворот, или их некоторую комбинацию.

Биомеханический приём представляет собой последовательность пространственных движений некоторой части тела (частей тела), причём все движения, определяющие суть биомеханического приёма, полностью осознаются и поэтому выполняются контролируемо<sup>4</sup>.

Среди множества всевозможных биомеханических приёмов выделяются коммутаторы и скобки, являющиеся модификациями коммутаторов. Коммутаторы — простые приёмы, состоящие всего лишь из четырёх движений: смещения, поворота, отмены смещения, отмены поворота. В результате применения коммутаторов или скобок получаются, как правило, вполне определённые и стойкие изменения мышечного тонуса физического тела.

Приёмы в идеомоторном варианте выполняются точно так же, как в физическом варианте, но мысленно, при этом весь процесс выполнения приёма мысленно представляется максимально подробно и чётко. Следовательно, стойкий образ приёма должен быть сформирован в сознании заранее, для этого предварительно осваивается выполнение приёма в физическом варианте.

<sup>4</sup>Подробная теория биомеханических приёмов приводится в тексте:

Дмитриевский А. А. Практика и теория биомеханической гомеопатии: [Электронный ресурс]. URL: <http://vestishki.ru/node/6259>. (Дата обращения: 07.09.2016).

Эффекты изменения мышечного тонуса в физическом теле при выполнении биомеханических приёмов в физическом и идеомоторном варианте являются стабильно воспроизводимыми, не зависящими ни от состояния, ни от желания человека, выполняющего опыты.

Из многочисленных опытов следует, что **коммутаторы и скобки, выполненные в обычном, физическом варианте и в идеомоторном варианте, приводят к противоположным результатам.**

Впрочем, точно такой же итог получается не только для коммутаторов, но и для любых других пространственных движений. А именно, если мышечный тонус физического тела в области надплечий и/или по бокам поясницы, определяемый пальпацией, после выполнения пространственного движения в идеомоторном варианте повысился, то при выполнении такого же движения в физическом варианте тонус понизится, и наоборот.

Отсюда следует, что идеотело — **биомеханический антагонист физического тела.**

Итак, **физическое и идеомоторное тело дополняют друг друга, и, в то же время, они противопоставлены друг другу.** У живого человека они составляют нераздельную целостность. Изменения, возникающие в физическом теле, отражаются в идеотеле, и наоборот.

Далее, сила тяжести в функционировании физического тела играет важнейшую роль. Поэтому биомеханические приёмы в физическом варианте выполняются обязательно в положении стоя, причём стоять нужно ровно, с одинаковым упором на обе ноги.

Наоборот, **сила тяжести совершенно не влияет на функционирование идеотела.** Поэтому приёмы в идеомоторном варианте можно выполнять из любого положения тела, например, в положении лёжа на спине или на животе.

В частности основной приём в методе Александра является идеомоторным и выполняется в положении лёжа на спине:

*«Выберите место для занятий, где вам никто не может помешать. Лягте на пол, подложив под голову книгу. Ноги согните, направив колени в потолок. Вы должны лежать совершенно спокойно, не менять положение тела и не думать о постороннем. Произнесите про себя формулу: "Шея свободна, голову вперед и вверх".*

*С помощью этой формулы внимание концентрируется на положении головы и шеи, но никаких движений производить не надо»<sup>5</sup>.*

Далее, в состоянии оптимального бодрствования мышечный тонус физического тела значительно больше, чем во время сна, т. е. он максимален, а во время сна минимален. Поскольку физическое тело и идеотело антагонисты, тонус идеотела максимален именно во время сна.

Тем самым, **в бодрствующем состоянии наибольшую активность проявляет физическое тело, а во время сна — идеотело.**

В частности, физическое тело может перемещаться в пространстве во время бодрствования, а идеомоторное тело может перемещаться во время сна.

Отсюда понятно, что большинство сновидений исходит от идеотела. Но поскольку физическое тело и идеотело неразрывно связаны, то сновидения, как правило, отражают события и переживания, имеющие отношение к физическому телу и бодрствующему состоянию.

Но изредка в сновидениях доминирует идеотело, тогда человеку снится, что он может свободно перемещаться в пространстве и даже летать лучше, чем птица, поскольку сила тяжести на идеотело не действует.

И совсем редко во сне доминирует даже не идеотело, а Центр сознания. Тогда человеку снится, что он находится в необычайно прекрасном мире, полном света, тепла и блаженства. Верующие называют этот мир раем, Царствием небесным и т. п.

---

<sup>5</sup> Барлоу Уилфред «Техника Александра». Журнал «Будь здоров» – 1995. – №9. С. 66–71.



## Глава 7

# Обзор приёмов и способов духовного развития

### 7.1 Совершенствование сознания-деятельности

#### 7.1.1 Создай самого себя!

Угнетение хаотической активности — важное, но не единственное направление духовного развития, не менее значимо ещё одно направление — всестороннее развитие всего человеческого в человеке, а именно, всестороннее развитие сознания-деятельности.

Возникает вопрос, зачем что-то развивать, совершенствовать, если и так всё хорошо? Нет! Это только кажется, что всё хорошо.

**В процессе правильно устроенной духовной деятельности человек неизбежно обнаруживает всевозможные изъяны в сознании-деятельности**, в том числе и те, которые едва ли могут быть выявлены вне духовной деятельности.

Поэтому становится понятной необходимость отладки сознания-деятельности и, более того, **осознанного построения человеком своего сознания-деятельности** подобно тому, как программист работает над компьютерной программой.

Древний и, в общем-то, полезный принцип «Познай самого себя» следует дополнить ещё более полезным принципом: **«Создай самого себя!»** Познание самого себя может оказаться в каких-то ситуациях полезным, а в каких-то бессмысленным, потому что незачем познавать то, что в конечном итоге придётся заменить чем-то более совершенным.

#### 7.1.2 Исправление изъянов сознания-деятельности

Как известно, сознание-деятельность формируется у человека в диаде «мать-дитя», затем развивается в процессе обучения и воспитания. Все эти процессы во многом спонтанные и неуправляемые, поэтому в сознании-деятельности каждого человека неизбежно имеется множество изъянов, проявляющиеся в неэффективности деятельности. В частности, они проявляются в некорректной работе познавательных функций: мышления, воображения, памяти, восприятия, а также внимания, причём на функционирование познавательных функций могут неблагоприятно влиять чрезмерная эмоциональность, установки, убеждения, личностные смыслы и т. п.

Кроме того, мир вокруг нас постоянно меняется, поэтому эффективные ранее установки, навыки и привычки со временем могут стать неэффективными и потому подлежат исправлению или замене.

Нужно взять за правило: **любой случай дезорганизации деятельности или несогласования между ожидаемыми и полученными результатами должен быть основанием для серьёзного внутреннего расследования** с целью недопущения таких случаев в будущем.

У физически и психически здорового человека обнаруживаются, как правило, следующие недостатки сознания-деятельности:

- неадекватность психического двойника реальности,
- нарушение структуры деятельности,
- вредные привычки.

Обнаружив изъяны сознания-деятельности, нужно в первую очередь искать ответ на вопросы, **как их исправить, и как не допустить подобных нарушений сознания-деятельности в будущем**, а вопросы о причинах их возникновения, об устройстве психики можно, если получится, оставить без ответа, т. е. **познавать себя желательно, но не обязательно**.

В жизни нередко бывает, что человек сталкивается с чем-то принципиально новым для себя, а в опыте человечества уже есть готовые решения, которые можно найти и применить.

Это значит, что *«... надо во что бы то ни стало поставить себе задачей ... во-первых — учиться, во-вторых — учиться и в-третьих — учиться и затем проверять то, чтобы наука у нас не оставалась мертвой буквой или модной фразой (а это, нечего греха таить, у нас особенно часто бывает), чтобы наука действительно входила в плоть и кровь, превращалась в составной элемент быта вполне и настоящим образом»<sup>1</sup>*.

Итак, **нужно учиться, учиться и учиться<sup>2</sup>**. И, главное, **нужно учиться применять знания на практике**, без чего знания скорее вредны, чем полезны: «... во многой мудрости много печали; и кто умножает познания, умножает скорбь», так написано в книге Екклесиаста (гл. 1, ст. 17—18).

Если решение нетривиальной проблемы в опыте человечества отсутствует, то **придётся организовать, опираясь на соответствующую методологию, интеллектуально-творческую деятельность, направленную на решение проблемы**. Такая деятельность регулируется рефлексивным сознанием (2.1), поэтому она сама по себе способствует духовному развитию.

**Частой причиной неэффективности деятельности является нарушение её структуры.**

Сплошь и рядом бывает, что не выполняется итоговый контроль (и/или оценивание).

#### **Примеры.**

*Ученик, решая задачу, получил для радиуса Земли значение 3 см. Он доволен: задача решена! И совсем не думает о том, что на такой маленькой Земле люди, да и он сам в том числе, жить не могут!*

*Решая геометрическую задачу, ученик получает, что синус или косинус больше единицы. И вполне удовлетворён, будто так и надо! Но, известно, что в геометрических задачах синус или косинус больше единицы быть не может, следовательно, в решении задачи где-то есть ошибка, которую нужно найти и обязательно исправить.*

---

<sup>1</sup> В. И. Ленин. Из статьи «Лучше меньше, да лучше», «Полное собрание сочинений», т. 45, С. 391.

<sup>2</sup> Не могу удержаться, чтобы слегка не похулиганить.

#### **Старый советский анекдот.**

Ленин говорит Троцкому: «Жене скажи, что идёшь к любовнице, любовнице скажи, что идёшь к жене, а сам дуй в библиотеку: учиться, учиться и учиться.

Если итоговый контроль многие люди всё же худо-бедно выполняют, то о предварительном контроле мало кто задумывается. В самом деле, а что контролировать, если деятельность даже ещё не начиналась?

— Контролировать есть что. В идеале деятельность с максимальными подробностями должна быть представлена сначала во внутреннем, психическом мире, и лишь потом выполнена в реальности. Поэтому предварительный контроль (и/или оценивание) — это контроль (и/или оценивание) деятельности, выполненной во внутреннем, психическом плане.

Отсутствие предварительного контроля и оценивания может привести к трагическим последствиям.

#### **Пример.**

*Случилось так, что пустой титан, т. е. бак для нагрева воды, сильно раскалился. Вокруг него собрались люди, и один из них, недолго думая, повернул кран и пустил в титан холодную воду. Титан взорвался, сильно поранив окружающих.*

— Прежде чем что-то делать, нужно думать. Хватило бы полминуты, чтобы спрогнозировать возможные варианты развития событий, выбрать приемлемый вариант и тем самым избежать катастрофы.

**Очень важно применять различные виды и формы контроля и оценивания.** Например, контроль может быть прямым или косвенным; иногда предельные или частные случаи решений помогают обнаружить скрытые ошибки, полезно также приводить контрпримеры и т. п.

Следует, однако, отметить, что тотальный контроль не всегда полезен. В интеллектуально-творческой деятельности бывают поисковые фазы, и тогда чрезмерный контроль может помешать найти наилучшие решения.

Наконец, нужно **совершенствовать процессы планирования и целеполагания**, поскольку отсутствие качественного планирования и целеполагания тоже нередко проявляется в дезорганизации и/или неоптимальности, а иногда и в бесполезности деятельности.

**Ещё одна возможная причина недостатков сознания-деятельности — всевозможные болезни.**

Больной человек — плохой деятель.

Например, человек, испытывающий сильную боль, едва ли может заниматься чем-либо с полной отдачей.

Или человек не может ни читать, ни шить, потому что плохо видит, и т. п.

Понятно, что физические и психические болезни нужно лечить. А если не получится вылечить, придётся учиться с этим жить, увы . . .

### **7.1.3 Борьба с вредными привычками**

Привычка — сложившийся способ функционирования психики, характеризующийся тем, что не только отдельные действия или деятельность целиком, но и весь потребностно-мотивационный цикл от актуализации потребности до её удовлетворения, в той или иной степени автоматизирован, т. е. происходит без участия сознания.

Привычки в определённых ситуациях приобретают для человека характер потребности, а, значит, коренятся не столько в деятельности, сколько в потребностно-мотивационной сфере, которая в значительной степени не осознаётся. Именно поэтому с вредными привычками трудно бороться.

**Сознательно-волевое управление вредными привычками, как правило, обречено на неудачу.**

В самом деле, порочная страсть, вредная привычка функционирует на трёх уровнях: физиологическом, психофизиологическом и психическом.

На физиологическом уровне отказ от табакокурения, алкоголя и т. п. проявляются как тягостное состояние, абстиненция. Обычно абстиненция длится неделю или две, до месяца.

На психофизиологическом уровне вредная привычка закреплена в системах условных рефлексов. Иван Петрович Павлов доказал, что условные рефлексы никогда не разрушаются, они подвержены лишь условному торможению, т. е. постепенно ослабевают, но при необходимости быстро восстанавливаются.

На психическом уровне главное, согласно известному советскому психиатру Владимиру Николаевичу Мясищеву, — отношение человека к вредной привычке. При этом важную роль играет микросоциальное окружение: положительное отношение микросоциального окружения к вредной привычке способствует её сохранению.

Итак, вся животная природа человека, функционирующая на физиологическом и психофизиологическом уровне, препятствует освобождению от вредной привычки. И на психическом уровне нередко наблюдается то же самое: если все вокруг курят табак, употребляют алкоголь, то удержаться от этих вредных привычек будет нелегко.

Более того, некоторые вредные привычки, такие как потребление алкоголя, наркотиков, способны вызывать болезнь, серьёзно деформирующую всю психику в целом.

Казалось бы, всё против того, чтобы избавиться от вредной привычки!

**Но человек обладает свободой выбора.** Ему достаточно сделать сознательный выбор в пользу категорического отказа от вредной привычки, сформировав отрицательное отношение к ней, и она будет заблокирована раз и навсегда.

**Одномоментное прекращение курения, потребления алкоголя и т. п., возможно, для этого достаточно сформировать полноценное отрицательное отношение к вредной привычке.**

К сожалению, чаще всего удаётся сформировать не полноценное, а лишь амбивалентное отношение, когда одна часть психики оказывается настроенной отрицательно по отношению к вредной привычке, а другая остаётся настроенной положительно. И тогда человек испытывает внутренний дискомфорт, конфликт мотивов, при этом отказ от вредной привычки будет нестойким.

**Если полноценное отрицательное отношение к вредной привычке сформировать не удаётся, остаётся одно: наблюдать за собой, чтобы выявить «слабые места» вредной привычки, а затем воспользоваться этим себе на пользу.**

### **Пример. Опыт моей борьбы с табакокурением.**

*Курить я стал, будучи студентом. Многие вокруг курили, и я стал, за компанию. После этого я курил на протяжении более 20 лет. Неоднократно предпринимались попытки бросить курить.*

*При этом выяснилось, что:*

*— бросить курить волевым усилием на месяц-другой или даже на год сравнительно легко, нужно просто захотеть,*

*— после недели воздержания от табака потребность в табакокурении удовлетворить невозможно, потому что первые две-три сигареты кажутся вонючими, противными, отвратительными, будто снова начинаешь курить; это обстоятельство помогало удерживаться от табакокурения,*

*— в литературе об этом не пишут, но я лично ощущал сильнейшие позывы к табакокурению спустя примерно год после того, как совсем бросил курить. Будто бы кто-то*

*бил кинжалом в спину и приказывал: «Кури!» И я не мог удержаться, снова начинал курить.*

По-видимому, **абстиненция может надолго замирать, а потом вновь возвращаться.**

Решение проблемы.

Оказывается, в периоды воздержания от курения можно легко сформировать резко отрицательное отношение к табаку.

Для этого нужно ежедневно по сотне раз в день повторять фразы вроде этой: «Табачный дым противный, вонючий, отвратительный».

Или. Вижу, мужчина идёт и курит, тогда я говорю про себя: «У, вонючая табакерка! Ходишь и везде воняешь своим противным, сизым дымом». Вижу, девушка курит, а я думаю: «Вонючка! Кто же тебя целовать-то будет?!»

Оказалось, что резко отрицательное отношение к табаку способствует значительному ослаблению возвращающегося абстинентного синдрома, так что с ним удаётся легко справиться. В настоящее время я не курю уже около 30 лет, и совсем не тянет ...

У каждого есть свои вредные привычки, и проявляются они по-своему. Поэтому каждому человеку придётся искать «слабые места» своих вредных привычек, чтобы затем окончательно освободиться от пагубных зависимостей.

**А ещё лучше совсем не пачкать свою жизнь вредными привычками.**

## 7.2 Шесть направлений духовного развития

Теперь осталось собрать воедино основные направления духовного развития.

### 1. Исправление изъянов сознания-деятельности.

Первое направление включает в себя, наряду с исправлением изъянов сознания-деятельности, о котором говорилось выше (7.1.2), любую деятельность, нацеленную на результат, при условии, что достижение результата сопровождается совершенствованием психической организации человека.

Например, занимаясь единоборствами, можно тупо накачивать мышцы, но можно, сверх того, искать дополнительные резервы повышения эффективности на основе психического развития.

### 2. Дуальные психотехники (5.4).

Это непосредственная работа с бессознательным, направленная на разрядку скрытых и неосознаваемых напряжений в психике. Кроме того, дуальное уравнивание способствует биомеханической оптимизации организма человека и, тем самым, его оздоровлению.

### 3. Две группы основных психотехник:

З<sub>у</sub> — угнетающие психотехники (5.2),

З<sub>с</sub> — стимулирующие психотехники (5.3).

### 4. Духовное центрирование (6.2).

### 5. Интеллектуально-творческая деятельность.

Она управляется рефлексивным сознанием и, следовательно, способствует духовному развитию.

## 7.3 Выбор способов духовного развития

### 7.3.1 С чего начать?

Лучше всего начинать с саногенного мышления, автором которого является доктор психологических наук Юрий Михайлович Орлов (1928 — 2000).

Саногенное мышление основано на советской научной психологии, а точнее, на психологии деятельности. Саногенное мышление пригодно для самостоятельного применения; оно подробно излагается в книге: *Орлов Ю. М. Восхождение к индивидуальности: Кн. для учителя.* — М.: Просвещение, 1991.

В этой книге, написанной простым и понятным языком, популярно излагаются сведения о психологии личности, социальной психологии, характерологии, психологии эмоций и чувств (обиды, вины, стыда, зависти, гордости, любви и др.), необходимые для усвоения принципов саморегуляции и управления собственным поведением.

Главный результат, получаемый в результате применения саногенного мышления — первоначальные навыки рефлексирования. Они вырабатываются не вдруг, не сразу, а постепенно; кому-то для этого потребуется год, а кому-то и больше, так что, осваивая саногенное мышление, торопиться не следует.

Саногенное мышление особенно рекомендуется атеистам, и вообще, неверующим людям, а также тем, кто по роду своей деятельности далек от психологии, философии и прочих гуманитарных наук, поскольку нередко эти люди не имеют систематической практики рефлексирования.

В несколько более выгодном положении находятся верующие люди: у них навыки рефлексирования формируются в процессе обыденной религиозной практики. Но и им тоже очень полезно ознакомиться с саногенным мышлением, поскольку кроме привычки рефлексирования саногенное мышление способствует углублённому пониманию себя и других людей, а также улучшению межличностных отношений.

### 7.3.2 О выборе тех или иных духовных психотехник

**Все психотехники делятся на группы по трём основаниям: угнетающие/стимулирующие, природосообразные/неприродосообразные и религиозные/нерелигиозные.**

Угнетающие психотехники (5.2) перестраивают психику медленно и постепенно. Стимулирующие действуют быстрее, но последствия их применения могут быть непредсказуемыми, в частности, возможны периоды серьёзной дезорганизации сознания-деятельности.

Образно говоря, угнетающие психотехники похожи на лечебную физкультуру, а стимулирующие на хирургию. — Каждый выбирает то, что ему по вкусу.

Природосообразные психотехники (5.2.9) в подавляющем своём большинстве являются угнетающими. Они совершенно безопасны, поскольку их действенность обусловлена свойствами человеческой психики и совсем не зависит от произвола человека. Природосообразные психотехники действуют сравнительно медленно. Если это и недостаток, то несущественный, легко компенсируемый старанием и усердием.

Неприродосообразных психотехник бесчисленное множество. Некоторые из них являются различными видами медитаций, другие в своей основе имеют визуализацию, все стимулирующие психотехники тоже являются неприродосообразными.

Известно (4.4), что импульсы от напряжённых скелетных мышц вносят решающий вклад в хаотическую активность, поэтому особый интерес в смысле угнетения хаотической активности представляют неприродосообразные психотерапевтические техники, спо-

собствующие мышечной релаксации, такие как аутогенная тренировка, мышечная релаксация Джекобсону и т. п.

В настоящее время проблема выбора с научных позиций той или иной неприродосообразной психотехники не решена. Следовательно, придётся или самостоятельно выбирать наугад, или довериться более опытному человеку, наставнику, гуру. — Недаром живой религиозный опыт передаётся от человека к человеку, из уст в уста.

Понятно, что доверять наставникам можно лишь с известной осторожностью, тем более, что в настоящее время нет научно обоснованных способов оценки степени духовности человека. Поэтому, выбирая наставника, можно легко ошибиться.

Кроме того, наставник, как и все люди, обладает своими собственными стремлениями и интересами, поэтому не исключено, что он лишь сделает вид, что помогает в деле духовного развития, а на самом деле будет манипулировать адептами, преследуя какие-то свои, скрытые цели.

**Психотехники, обеспечивающие духовное развитие, а также учителей духовности, «выбирай, но осторожно», и с полной ответственностью!**

### 7.3.3 Внепсихическая стимуляция духовного развития

В человеке тело и психика нераздельны, поэтому изменяя стиль жизни, собственную жизненную позицию, а также физически совершенствуясь, человек может влиять на состояние своей психики и, в частности, способствовать духовному развитию.

Существует множество практик внепсихической стимуляции духовного развития.

Строгое научное обоснование для подавляющего большинства таких практик отсутствует, тем не менее, многие из них проверены многовековым опытом и широко представлены в литературе, поэтому далее ограничимся лишь их перечислением.

А именно, можно:

1. кардинально перестроить всю свою жизнь, взяв за образец, например, монашество или, вообще, стать отшельником,
2. изменить пищевое поведение, т. е. можно поститься, ограничить потребление пищи и/или исключить какую-либо пищу из рациона, применять всевозможные диеты,
3. заняться оздоровлением организма не только медицинскими средствами, но и вообще всеми доступными способами, а именно: можно практиковать различные виды физкультуры, а также оздоровительные системы, такие как йога, у-шу и т. п.,
4. практиковать дыхательные упражнения,
5. заниматься специфическими сексуальными практиками в стиле тантризма или даосизма,
6. оптимизировать биомеханику своего тела, вследствие чего понизится тонус скелетной мускулатуры, что, как известно (4.4) угнетает хаотическую активность. Более подробно об этом см. *Дмитриевский А. А.* Практика и теория биомеханической гомеопатии: [Электронный ресурс]. URL: <http://vestishki.ru/node/6259>. (Дата обращения: 07.09.2016). Однако, следует отметить, что к настоящему времени способы биомеханической оптимизации организма человека до сих пор не подвергались независимой проверке.

Наконец, ограничение потребления пищи, всевозможные диеты, различные виды физических и дыхательных упражнений полезны не всем людям. Кому-то они могут навредить, что особенно вероятно при неточном, искажённом применении соответствующих практик. Поэтому желательно обращаться за помощью к опытному наставнику.

**И наставников, и способы внепсихической стимуляции духовного развития «выбирай, но осторожно».**

## 7.4 Управлять собой как животным

Животная природа в человеке препятствует духовному развитию, она проявляется как хаос в психике, борьба с которым — важнейшая задача.

Но оказывается, даже из животной природы можно извлечь пользу, управляя собой как животным на психофизиологическом уровне, т. е. на основе инстинктов и рефлексов. Все способы управления хороши, лишь бы они были действенными.

**Рефлекс — закономерная, стереотипная реакция живого организма на раздражитель, происходящая с участием нервной системы.**

**Рефлексы бывают условные и безусловные.**

**Безусловные рефлексы — наследуемые, неизменные реакции организма на раздражители:** организм устроен так, что он реагирует на некоторые раздражители вполне определённым образом. Например, защитный безусловный рефлекс состоит в отдёргивании руки от горячего тела.

Инстинкты сводятся к безусловным рефлексам. Инстинкт (пищевой, оборонительный, половой и др.) — сложная совокупность взаимосвязанных безусловных рефлексов.

Схема безусловного (б/у) рефлекса такова:  $S_{б/у} \rightarrow R_{б/у}$ .

Здесь и далее буквами S и R обозначены стимул и реакция соответственно. Например, запах и вид вкусной пищи ( $S_{б/у}$ ) вызывает слюноотечение и выделение желудочного сока ( $R_{б/у}$ ).

**Безусловные рефлексы врождённые, а условные рефлексы, наоборот, — приобретённые, они возникают по ходу жизни в качестве приспособительных реакций и потомству не передаются.**

Все условные рефлексы, так или иначе, формируются на основе безусловных.

Есть два основных типа условных рефлексов: классические (павловские) и оперантные (инструментальные).

**Классические рефлексы формируются на основе подкрепления, т. е. при сочетании двух стимулов, условного и безусловного.**

Подкрепление означает, что стимулы предъявляются организму одновременно или, в крайнем случае, промежуток времени между стимулами не должен превышать нескольких минут, и тогда между ними в нервной системе закрепляется связь. Для того чтобы связь была достаточно прочной, необходимо не менее шести-семи подкреплений.

**Пример.** Звонок для собаки безразличен: он звенит, ну и ладно, пусть звенит.

Но если звонок ( $S_{усл}$ ) многократно сочетать с кормёжкой ( $S_{б/у}$ ), то вскоре обнаружится, что для выделения желудочного сока достаточно лишь позвонить, а давать пищу не обязательно. Тем самым безразличный стимул ( $S_{усл}$ ) стал значимым, он не хуже чем безусловный стимул ( $S_{б/у}$ ) вызывает выделение желудочного сока ( $R_{б/у}$ ).

Схема формирования классического условного рефлекса такова.

— Есть безусловный рефлекс  $S_{б/у} \rightarrow R_{б/у}$ .

— Затем выполняются 6 – 8 подкреплений,

подкрепление = сочетание ( $S_{б/у} + S_{усл} \rightarrow R_{б/у}$ ,

В итоге получается условный рефлекс:  $S_{усл} \rightarrow R_{б/у}$ .

Важно то, что условный стимул является внешним по отношению к психике животного (к животной природе у человека), тем самым активность организма запускается извне.

Наоборот, оперантные рефлексы таковы, что активность организма запускается безусловным стимулом, т. е. изнутри.

Оперантные рефлексы, также как и классические рефлексы, формируются на основе безусловных рефлексов, но под действием не подкрепления, а награды.

**Пример.** Голодная кошка сидит в клетке, где есть pedalька. Если на pedalьку нажать, то дверца откроется, кошка освободится и сможет поесть.

Сначала кошка мяукает. — Безрезультатно.

Потом тянет лапу между прутьями к еде. — Безрезультатно. И т. д.

Затем кошка, бегая по клетке, случайно нажмёт на pedalьку. Дверца откроется, кошка поест — награждена.



Такая ситуация повторяется многократно. В конце концов, если голодная кошка захочет покинуть клетку, она сразу же, первым своим движением, нажмёт на педальку, т. е. теперь она «знает», как освободиться.

Схема формирования оперантного условного рефлекса такова.

— Есть безусловный рефлекс  $S_{б/у} \rightarrow R_{б/у}$ .

— Полезные действия ( $R_{усл}$ ) награждаются, безразличные действия остаются без награды, тем самым полезные действия выделяются из множества прочих.

После 6 – 8 награждений получается оперантный условный рефлекс:  $S_{б/у} \rightarrow R_{усл}$ .

А теперь несколько замечаний.

1. На первый взгляд может показаться, что подкрепление и награда — одно и то же.

Но это не так. Подкрепление  $\neq$  награде, потому что подкрепление имеет место незадолго до реакции, в ходе её или сразу после реакции, причём независимо от результата, а награда возможна только за результат, поэтому она всегда после реакции.

2. Подкрепление может стимулировать, но может и угнетать текущую активность. Иначе говоря, бывает стимулирующее подкрепление, воспринимаемое организмом как нечто приятное, положительное и угнетающее подкрепление, оно, наоборот, воспринимается как нечто неприятное, отрицательное.

Аналогично, бывает награда, но бывает и наказание. Организм получает награду за полезные действия, а наказание — за вредные действия.

3. Каждый раз подкреплять или награждать не обязательно, достаточно это делать иногда.

4. И люди, и животные очень склонны к подражанию, при этом могут формироваться довольно сложные формы поведения. Такое научение является, по сути дела, условно-рефлекторным, причём подкреплением здесь является поведение другого животного или человека.

Теперь пара слов о том, как человек может управлять собой на психофизиологическом уровне.

Во-первых, понятно, что человек является для себя одновременно и дрессировщиком, и животным.

Во-вторых, подкрепления, наказания и награды могут быть выражены не только в грубой, физической форме, но также и в словесной форме.

Едва ли стоит приводить примеры по управлению собой на психофизиологическом уровне: теория нехитрая, каждый сможет её легко применить на практике.

Но иногда бывает, что человек, сам того не замечая, управляет собой на психофизиологическом уровне, т. е. как животным, себе во вред.

Например, в обед человек выпьет рюмку алкоголя, и сразу же закусит, т. е. наградит себя. Награда плавно превращается в подкрепление, потому что вскоре следует вторая рюмка, затем снова закуска, т. е. награда, и т. д. — Так можно допить до чёртиков.

Наконец, следует упомянуть об якорении — приёме, известном из нейролингвистического программирования.

**Якорь — закреплённый в памяти ограниченный фрагмент опыта, открывающий доступ к более крупному фрагменту опыта.**

Иногда бывает, что прослушивание давно забытой грампластинки или какая-то старая вещь, вроде фотоальбома, вызывают потоки ярких, волнующих воспоминаний. Происходит мысленный возврат в прошлое.

Например, чтобы закрепить в памяти особые случаи своей жизни древние майя нюхали специально приготовленные запахи, вроде наших духов. Для отчётливого воспроизведения прошлого им достаточно было снова понюхать эти запахи.

Природа якорения заключается в формировании классического, т. е. павловского рефлекса. В качестве безусловного стимула выступает эмоционально насыщенное переживание. Безусловный стимул сочетается с условным стимулом: какой-нибудь вещью, запахом, необычным действием, мелодией и т. п.

Следует отметить, что в силу эмоциональной насыщенности переживания якорь формируется очень быстро, не за 6 – 8 повторений, как обычно, а или сразу, или после 2 – 3 повторений.

# Вместо заключения. Критерий успешности духовного развития, основанного на науке

Субъективное восприятие собственного сознания в ходе духовного развития меняется: появляются особые состояния сознания, возможны какие-то эмоционально окрашенные переживания, или могут появиться необычные, сверхъестественные способности, наконец, может показаться, что происходит очень быстрый духовный рост.

В описании подобных явлений не избежать чрезмерной субъективности, да и нет смысла описывать их подробно, потому что они, в лучшем случае, не что иное, как побочные эффекты, а в худшем — признаки, указывающие на ошибки в деле духовного развития.

А раз так, то все эти явления не могут служить в качестве критериев успешности духовного развития.

Ниже приводятся соображения, позволяющие сформулировать критерий успешности духовного развития, основанный на науке.

Как известно, **хаос в веществе и в психике принципиально неуничтожим**. — Хаос в веществе обусловлен тепловым движением атомов и молекул, а также их т. н. нулевыми колебаниями. Хаос в психике порождён телесной природой человека, в том числе неотъемлемыми свойствами его нервной системы.

Степень хаоса в веществе, т. е. температуру, физики измерять умеют.

А вот «термометр», т. е. тест или прибор, который позволял бы объективно измерить уровень духовности конкретного человека, в настоящее время отсутствует. Создание методов объективной оценки уровня духовности — дело далёкого будущего.

Остаётся одно: оценивать свою собственную духовность субъективно. При этом для практики важно не столько оценивать уровень духовности как таковой, сколько подмечать признаки, свидетельствующие о правильности выбора путей духовного развития.

Мой опыт применения Д-Р психотехники и других природосообразных психотехник, полностью согласующийся с научно обоснованными соображениями, представленными в настоящем тексте, показывает, что такими признаками являются постепенно **укрепляющаяся привычка к постоянному рефлексированию**, при этом уровень хаоса **очень медленно, но верно понижается, что воспринимается в качестве своеобразной тишины и бесстрастности сознания**. При этом главным и самым желанным результатом применения нерелигиозных духовно развивающих психотехник являются эпизоды незначительной и потому безопасной дезорганизации сознания-деятельности, в ходе которых обнаруживаются изъяны сознания-деятельности, благодаря чему становится возможным их исправление.

Теперь уместно вспомнить о христианском критерии успешности духовного развития.

Согласно святоотеческому духовному опыту, **критерий, указывающий путь христианина к спасению, — усиление ощущения греховности и человеческого несовершенства**.

Например, перед смертью Сисой Великий умолял ангелов, пришедших за его душой, дать время на покаяние. Когда отцы спросили: «Тебе ли каяться, отче?!», он ответил: «Поистине я не знаю, положил ли я хоть начало покаяния моего».

Святитель Игнатий Брянчанинов писал: «Зрение греха своего и рожденное им покаяние суть делания, не имеющие окончания на земле . . . »

Отсюда понятно, что христианский критерий успешности духовного развития и критерий, основанный на науке, по сути, совпадают.

**Итак, критерием успешности духовного развития, основанного на науке, является обнаружение несовершенства сознания-деятельности, иначе говоря, обнаружение собственного человеческого несовершенства, чтобы затем исправить обнаруженные недостатки.**