

Игорь Лютый

# Голография Дыхания

СЕМЬ  
ДУХОВ СУДЬБЫ  
И  
ЧЕТЫРЕ СМЕРТИ

# Игорь Юрьевич Лютый

## Голография Дыхания. Семь Духов Судьбы и Четыре Смерти

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=34109944](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=34109944)*

*ISBN 9785449091994*

### **Аннотация**

Перед Вами книга, выполненная в виде трактата, где автор исследует дыхание во всех возможных его ипостасях – от дыхания как системы вентиляции лёгких до дыхания как работы духа; от древних систем контроля циклов дыхания до современной «психотерапии новой волны»; от вдохновения жизни до сакрального издоха смерти. Трактат является результатом более чем 20-летней деятельности автора в сфере психологической антропологии или практической психологии дыхания культов и обрядов.

# Содержание

Введение	5
Трёхмерная модель дыхания	15
Эксперимент в жанре академической науки	27
Общее заключение по эксперименту	29
Выводы по эксперименту	32
Выводы по исследованию (из диплома)	36
Последовательный Катарсис	37
Культурологический принцип жизни и смерти	46
Пять измерений в Дыхании	54
Фундаментальные сосуды и эмоции	58
Почки возвращают	59
Печень испекает	66
Конец ознакомительного фрагмента.	71

# Голография Дыхания Семь Духов Судьбы и Четыре Смерти

**Игорь Юрьевич Лютый**

*Предназначено тем, кто переживёт СОРОК  
СОРОКОВ и сможет кРАсиво соткать свою ДОЛЮ  
на хвосте СОРОКИ.*

© Игорь Юрьевич Лютый, 2018

ISBN 978-5-4490-9199-4

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

# Введение

В названии данной работы я использовал много терминов. Даже если убрать второе название, то есть подназвание (а изначально это было единственное название трактата), то всё равно эти два слова – «голография дыхания» – требуют объяснений, потому что перед нами паранаучная работа, а не художественное произведение. Именно этому я и хочу посвятить введение в данный трактат.

Прежде всего, «голография дыхания» подразумевает «*объёмное описание дыхания*». Голография происходит от греческого ὅλος – полный, целостный, объёмный + γραφή – запись, изображение. Это – набор технологий для точной записи, воспроизведения и перестроения волновых полей. Данный метод был предложен в 1948 г. *Дэннисом Габором*, он же ввёл в 1949 термин *голограмма* и получил «за изобретение и развитие голографического принципа» Нобелевскую Премию по физике в 1971 г. Голография Дыхания, по сути, не просто название трактата, а *название метода*, который я использую в трактате, и который связан с методикой голотропного дыхания, являющейся практической основой возникновения данного трактата и самого метода. (У данного метода есть более распространённое название *Последовательный Катарсис*, о котором речь будет идти ниже).

Второе название данного трактата включает в себя три темы. Так, по сути, и есть. Первая тема звучит как «Духи». Может показаться, что мы собрались заниматься эзотерикой, или спиритизмом, или другим видом мистики. Давайте для начала определимся в терминах.

Понятие *эзотерика* произошло от греческого ἐσωτερικός (на латыне esōterikós) – внутренний, то есть сокровенный, скрытый от непосвящённых, тайный.

Понятие *спиритизм* произошло от латинского spiritus – душа, дух. Спиритизм возник в середине девятнадцатого века в США в среде тех, кто верил в загробную жизнь душ умерших и стремился с ними общаться. Очевидно, что в возникновении спиритизма в этой стране участвовали afroамериканцы, точнее – африканские культы Вуду. Белые лишь сделали из вудуизма нечто более «цивилизованное», по сути – «застольное» (поскольку акты спиритизма чаще всего производились за круглым столом, а в наши дни достаточно просто тарелки, и особых ритуалов, и внешних условий).

*Мистика* – более широкое понятие, охватывающее и спиритизм, и эзотерику. Термин «мистика» происходит от греческого μυστικός (на латыне mystikos) – таинственный. В разных школах мистицизма он, помимо вышеперечисленного, может обозначать также и божественный, и сверхъестественный, обрядовый и культовый, и загадочный, и сказоч-

ный, необъяснимый и иррациональный, и даже – вводящий в заблуждение и уводящий от понимания.

Таким образом, должен заявить, что данный трактат паранаучный. То есть, мы не будем заниматься мистикой в смысле культа тайны. Напротив, то, что может показаться, на первый взгляд или в силу обычной неграмотности, мистичным и необъяснимым, на самом деле в данном трактате объяснимо логически и не противоречит разуму в общеупотребительном светском смысле. Снова обратимся к терминологии.

Понятие *паранаучный* неотъемлемо связано с понятием научный, то есть с тем, что поддерживается современной концептуальной наукой и может найти подтверждение в опытах и экспериментах. «Пара» с греческого означает *пара* – рядом, около, или по времени – скоро. Схожий термин «*мета*» (например, метафизика, метagalactica и т.п.), означающий с греческого *мета* – после, между, через, за, в самом широком смысле представляет идеальную сторону предмета, по сути, стирание граней между познаваемым и познающим.

*Паранаука*, в силу вышесказанного, возникает там, где наука временно затрудняется что-либо описать, объяснить, или же, как нередко случается, представители от науки просто не могут набраться мужества признать. То есть, науку от паранауки могут отделять эмпирические неточности и временная нехватка исследовательского материала, проволоки исследователей, связанные, например, с банальным фи-

нансированием и государственными приоритетами, или же просто бюрократические препоны администраторов от науки, их концептуальную лень, и личные амбиции научных авторитетов, цепляющихся за свои методологические приёмы, наработки и ценности.

Данная работа всецело опирается на практику, на эмпирический опыт, а также на особенности некоторых функциональных систем человеческого организма и их взаимосвязей. Но начнём с этимологии, то есть с происхождения понятий. В первую очередь нас интересует понятие «дух».

Многие лингвисты и люди, в силу своей деятельности пересекающиеся с устойчивыми речевыми оборотами (например, экзистенциальные психотерапевты, гипнотизёры, филологи, философы, и пр.) указывают, что во многих языках понятия дух, душа и дыхание едины в своём происхождении и не напрасно звучат схоже. Наглядная иллюстрация – и русский язык. Называя данный трактат именно «Семь Духов Судьбы...», я имел в виду «семь дыханий», но и более того. За семью дыханиями стоит *работа духа*. То есть, назвав данный трактат «Семь Дыханий Судьбы...», я внес бы неточность и неполноту в название. Работа духа больше, чем просто дыхание. Но опираться в работе я буду именно на дыхание – явление дыхания в целом и практику дыхания в частности, ведь если говорить только о духе, работа будет носить

излишне мистический характер. Мистики же в данном трактате ровно столько, сколько просто непонимания в нашем сознании. То есть, до тех пор, пока мы что-то не можем объяснить, мы склоны называть это мистикой. Но, если вы что-то не можете объяснить, или даже утверждаете, что не верите в это – ЭТО не означает, что данного явления не существует. Таким образом, давайте будем ближе к телу, к явному, но не забывать и о тонком. *Не будем ни идеалистами, ни материалистами, но будем реалистами!*

Вторая тема звучит как «Судьба». Снова сначала определимся в терминах.

Судьба связано с понятием «суд». Можно говорить о Высшем Суде, можно говорить о светском суде, на котором перераспределяются блага по социальной справедливости, например, принципу: каждому по заслугам. Некоторые исследователи так и видят происхождение понятия «судьба», считая, что на таком суде каждому члену общины отводилась его доля, соответствующая его социальному статусу, заслугам и возможностям. На этом суде участь каждого *изрекается*, что рождает понятие «рок». Рок, с этой точки зрения, может рассматриваться как часть судьбы, которая ставит точку в финале этого судебного процесса – делает судьбу неизменной, подводит итог судьбоносному процессу. Рок в самом простом рассмотрении – судьба, которую уже не изменишь.

Действительно, с понятием «рок» этимологически связаны такие понятия, как «урок», «срок», «порок», «впрок», наконец, число «сорок», которое имеет таинственное и сакральное значение в культах поминовения души умершего человека, а также в культах перехода души умершего в иной мир после смерти. Срок в сорок дней – это последний рубеж существования души умершего в мире, где он жил. Более того, известны календари, где жизнь общества исчислялась не месяцами и семидневными неделями, а циклами в сорок дней и девятидневными неделями. Нетрудно догадаться, что в году таких циклов будет девять. Так, сорок дней, очевидно, нужно рассматривать в более широком контексте, чем этап поминовения усопшего, но это срок перехода, связанного с особыми изменениями человека на индивидуальном и, возможно, даже личностном плане. То есть, в году, помимо двенадцати месячных, или лунных биологических переходов, связанных с деторождением, человек способен девять раз пережить определённые изменения в своём восприятии, девять раз пережить ментальное прозрение по поводу отношения к жизни, девять раз понять нечто новое, что раньше ему было неизвестно. Можно говорить, что в году мы двенадцать раз переживаем биологический катарсис (др. греч. κάθαρσις – очищение), и девять раз ментальный. С очищением катарсис несёт обновление, и даже перерождение. И эту весть, что интересно, несёт на кончике своего клюва *птица сорока!*

На Востоке в случае описания судьбы, или рока, используют понятие «карма». В переводе с санскрита карма означает «действие». Нужно понимать, что карма есть действие, направленное к самому себе. Поэтому, карма подобна вектору, в котором направление есть морально-психологическая ориентация наших жизненных событий в будущем, что и есть, по сути, рок, неизбежность, фатальность. Длина же этого вектора может меняться, и в наших силах сгладить, или почти устранить нежелательные тенденции нашей судьбы, тем самым предотвратить, или почти предотвратить негативные последствия этих тенденций. Впрочем, положительные тенденции и желаемые события жизни мы также можем усилить, приблизить, или улучшить вероятность того, что такое событие произойдет. Так, судьбу изменяемую и неизменный рок можно рассматривать как два вида кармы.

Теперь я хочу ввести понятия *горизонтальная карма* и *вертикальная карма*, а также давайте договоримся писать ниже «судьба» всякий раз, когда будем иметь в виду изменяемую судьбу, или горизонтальную карму, и «рок», когда будем иметь в виду неизменный рок, или вертикальную карму. Пояснение, почему именно «вертикальная» и «горизонтальная», будет ниже в соответствующих разделах данного трактата.

Целью данного трактата также является изложение прак-

тических закономерностей осознания своей жизни сквозь призму событий, которые были в жизни, но могло их и не быть, которые были в жизни, и никак не могло быть иначе и, наконец, которые могут случиться и случатся.

Третья тема посвящена явлению смерти, которое я бы обозначил как культурно-эзотерическое явление. То есть, у смерти, как минимум, две составляющих – культурологическая и эзотерическая.

С культурологической точки зрения, *смерть – это мера жизни, или мера дыхания, или, наконец, мерило Духа. Умирание – приход к миру*, я бы добавил, к внутреннему миру. И никакого гниения, страшных картин с покойниками и печальных сцен оплакивания усопшего... Это драматическое, торжественное явление, но не печальное и не трагическое, как нам обычно представляется.

Эзотерическая составляющая смерти, можно сказать, «ближе к телу». С ней связано такое явление как «*программа смерти*». Если с культурологической точки зрения смерть – мера жизни, или мера духа, то с эзотерической точки зрения смерть – мера дыхания как функциональной системы организма, а также это мера эмоций человека, и связанных с ними психологических и физиологических состояний человека, которые управляются в конечном итоге программными установками, ценностными ориентирами, социальными стереотипами и снова спецификой культуры. Только здесь куль-

турологическая сторона иная, касающаяся не особенностей языка (в конце концов, в разных языках смерть может звучать так, что не будет этимологических связей ни с миром, ни с мерой), а особенностей существующей научной парадигмы и современного мышления. Другими словами, программа смерти – это удел современного человека, независимо от его национальной, культурной и религиозной принадлежности.

Так, в данной работе я предложу необычное рассмотрение смерти, разложив её «по полочкам» таким образом, чтобы вскрыть программу смерти. А знание, как известно, это сила. Иметь знание о смерти, значит, быть вооруженным против действительно губительных установок. Кто сказал, что для обычного человека норма длины жизни должна составлять 60—80 лет?.. А ведь так эта программа и работает! Физиология человека рассчитана на значительно большие сроки жизни, и это доказано физиологами. Нужно просто, если не устранить, то хотя бы сгладить, частично нивелировать программу смерти.

В данном трактате я связываю дыхание, судьбу и смерть, а также практику жизни с философией жизни и смерти. Я, прежде всего, практик и реалист. Не идеалист, но и не материалист, а прагматик. Поэтому в столь необычное название трактата я вкладываю совершенно практические идеи, которые позволят прекрасно ориентироваться в тонкостях своего

дыхания, а вместе с ним – в тонкостях своей жизни и своей смерти.

В этом и заключается *метод Голографии Дыхания*.

# Трёхмерная модель дыхания

Своё рассмотрение дыхания я начал ещё в начале 90-х годов, когда стал вести тренинги по голотропному дыханию. Затем тренинги я предпочитал называть голотропное погружение, затем последовательный катарсис. В конечном итоге я остановился на названии «Дыхание – Работа Духа», вложив в это определение весь диапазон возможных изменений в руководстве тренинга, а также возможных видов тренингов и семинаров. Метод был и остаётся прежний – дыхание, в частности, глубокое, или даже глубинное (потому что, помимо глубокого, оно ещё и ритмичное, интенсивное, форсированное, но в дальнейшем эти два термина у меня будут означать одно и то же) дыхание, а вот техники, то есть методики, используемые внутри этого метода, разные, в зависимости от развития самого метода.

Например, популярный сейчас и наиболее известный метод холотропного дыхания есть тоже разновидность метода глубокого дыхания. Другими словами, не стоит путать метод и методику, где метод есть способ восприятия мира, способ подачи терминов, способ объяснения, основанный на определённом мировоззрении и парадигме мышления. Методика же есть частная техника. Методику может давать кто угодно, даже, в определённых случаях, и обезьяна, метод же – только специалист.

Что же касается истинного звучания «голотропное» или «холотропное», то стоит понимать, что корень «голо» произошёл от греческого ὅλος и традиционно закрепился в отечественной науке, в то время как англоязычники транслируют ὅλος как holos, при двойной же транслитерации на русский ὅλος уже звучит как «холо». Таким образом, возникли и закрепились два термина, описывающие разные, хотя и родственные психологические явления, которые корректно будет употреблять в контексте описываемых этими терминами явлений.

В конечном итоге, мы пришли к семи типам дыхания, соответственно, семи типам субъективного опыта, соответственно, семи типам эмоциональных состояний и переживаний этого опыта. Но начнём по порядку, с самых первых рассмотрений работы духа.

Так, в начале своей деятельности на Группе мы рассматривали дыхание только в двух ипостасях – вдох и выдох. И дыхание внутри тренинга я давал с ориентацией на вдох, например, форсированный вдох, и ориентацией на выдох, или форсированный выдох. Так появилось «искусство вдоха» и «искусство выдоха». Позже я стал обращать внимание и на паузы между вдохом и выдохом, а также между выдохом и вдохом. В итоге появилось «искусство паузы». То есть дыхание стало условно трёх типов.

Я не зря обращаю внимание на «условность» трёх типов дыхания, поскольку нельзя делать только вдох, или только выдох, также невозможно подолгу и не дышать. Если же делать акцент только на вдохе, или только на выдохе, или на паузе, прежде всего, мысленный акцент, то можно, во-первых, увидеть и ясно различить разницу в результатах такого «фиксированного» дыхания, во-вторых, увидеть закономерности самого процесса. И такие закономерности следующие.

Три закона, на которые опирается «искусство вдоха».

– Если мысленно выделять вдох, то вдох удлиняется, становится более форсированным, причём произвольно. В конечном итоге, мы начинаем сознательно произвольно форсировать вдох. Выдох же при этом делается пассивно, инертно. Итак, *вдох форсированный*.

– Такой процесс дыхания приводит к тому, что в теле появляются новые и для большинства начинающих странные ощущения физического плана, которые и воспринимаются в большинстве случаев как ощущения болезненные. Но о самих ощущениях речь пойдёт ниже. Сейчас важно выделить следующее: дыхание становится как бы самодостаточным, то есть в таком дыхании начинает выделяться и доминировать сам процесс дыхания, когда цели отпадают, точнее, блокируются чрезмерными физическими ощущениями. Телесный опыт начинает так доминировать, что все цели просто забы-

ваются, или вытесняются физиологическим энергетическим катарсисом. В таком случае, лучше и временно «позабыть цели», то есть просто их «отпустить» хотя бы на уровне мысленной изначальной установки, которая даётся перед процессом такого дыхания. Итак, второй закон «искусства вдоха» – *дыхание процессуальное*.

– Третий закон «искусства вдоха» также диктуется естественным процессом дыхания, когда явно выделяется телесно-физическая компонента опыта дыхания. Тело испытывает спазмы в конечностях и в целом (или частично) находится в катаlepsии, когда очень трудно пошевелить конечностями и ими сознательно управлять. Вот здесь и предлагается «не бороться» с опытом, с телом, «отпустить» весь процесс, принять, «по возможности» (поскольку начинающий нередко испытывает при таком опыте панические настроения, ему кажется, что он «таким» и останется, несмотря на то, что перед дыханием он неоднократно получал пояснения по поводу этого опыта). Третий закон «искусства вдоха» – *тело неподвижное*, или тело-растение. Уже перед дыханием, с положения лёжа на спине, я даю упражнение: представьте, что позвоночник лежит на полу, сросся с полом, всё тело вросло в пол и т. п. В самом же дыхании, если тело произвольно двигается, то не препятствовать этому. Другое дело, что движения некоторых людей становятся чрезмерно сильными, что мешает и их дыханию, и дыханию других людей (например, в силу того, что они используют ранние наработки

с других тренингов по дыханию) – в таких редких случаях я притормаживаю эти движения и напоминаю начальные инструкции «искусства вдоха».

Я уверен, и неоднократно убеждался в своей правоте, что начинающему нужно сначала «продышаться на вдох», чтобы последующие более сложные и тонкие процессы шли гармонично и предсказуемо. В этом – *суть метода последовательного катарсиса*. Так называемой «спонтанности» дыхания нужно знать цену и меру.

Наблюдения, сделанные на группах по глубокому дыханию, позволили сделать вывод, что акцент на вдох при глубоком дыхании, процессуальность и телесная неподвижность позволяют естественно отслеживать (а иногда и усилить) ощущения в теле, которые возникают сразу с первых же минут такого глубокого дыхания. Отслеживать для того, чтобы быстрее пройти, не заикливаясь по возможности на деталях опыта, и перейти на другие формы дыхания и соответствующие им катарсисы.

Речь идёт о начинающих так называемых «среднестатистических невротиках», то есть о людях, неотягощённых не только психическими болезнями (здесь вообще глубокое дыхание непродуктивно), но и хроническими физиологическими и психосоматическими болезнями. Психосоматика и хронические заболевания дают другую «картину дыхания», а значит, выделяют и другие законы и закономерности.

сти всего процесса.

Три закона, определяющие «*искусство выдоха*».

Здесь сначала нужно уточнить, что, в отличие от «искусства вдоха», «искусство выдоха» является более тонким, в том смысле, что «искусство вдоха» «ближе к телу», чем «искусство выдоха». То есть, при акценте на выдох, опыт уже не столь явно описывается в категориях телесно-физических компонент. Если же делать катарсис «последовательным», то есть фиксировать сначала дыхание на вдохе, а уж затем (спустя несколько дней, как минимум) на выдохе, то в «искусстве выдоха» вообще телесная компонента почти нивелируется, исчезает, а если и остаются какие-то физические ощущения, то они совсем не доминируют, и скорее являются результатом совсем других процессов – не физических, а эмоциональных.

На ранних тренингах по голотропному дыханию, когда тренинг проходил в течение полутора-двух месяцев, в среднем по 2—3 занятия каждую неделю (от 4 занятий в первую неделю и до 1 занятия в последнюю неделю), первую неделю мы занимались дыханием с акцентом на вдох, а вот со второй недели уже начинали делать акцент на выдох. С конца 90-х годов количество недель и занятий тренинга в целом сократились, и в конечном итоге тренинг голотропного погружения стал проводиться от 2-х дней до одной недели. Сейчас инструкции «на вдох» или «на выдох», или «на паузу» мне

приходится давать отдельно разным участникам, в зависимости от опыта дыхания, и реже, в зависимости от запроса участника или его проблемы. Хотя, такую «дискриминацию» я стараюсь явно не выделять, дабы не отвлекать умы начинающих от более сложных инструкций. Итак, законы «искусства выдоха» следующие.

– Акцент в дыхании теперь делается на выдохе. *Акцент на выдохе.* Это происходит хотя бы в силу того, что «дыхание на вдох» себя исчерпывает, то есть ощущения или уже не появляются, или становятся вторичными, и идут на фоне доминирующих эмоций, или же просто становятся «не интересны» дышащему, то есть не привлекают его внимания, как во время дыхательного процесса, так и после. Или то, и другое, и третье...

– Когда работаешь с эмоциями, когда эмоции вскрывают определённые пласты жизни, реально происходящие или происходившие в жизни дышащего, когда эмоция вдруг ни с того ни с чего начинает доминировать на фоне дыхания, то в таком дыхании начинаешь невольно (или вольно) думать о чём-то, или о ком-то, или о нечто, что привлекает внимание, или спонтанно всплывает в памяти. Такое дыхание уже не процессуальное, то есть это дыхание ориентировано на цель! Как и то, что эмоции человека принципиально отличаются от эмоций животных (или даже вегетативных, то есть растительных) телесных ощущений. Процесса больше нет, есть устремлённость к чему-то, или к кому-то кон-

кретному – начинаешь дышать для чего-то, или для кого-то, а не «просто так». Здесь уже ждёшь своеобразной символической «награды» за дыхание, или хотя бы некоего «отчёта», или хотя бы какого-то понимания того, зачем, собственно, дышишь. Итак, *дыхание ориентировано на цель*.

– *Тело подвижно*. Это третий закон «искусства выдоха». Под этим законом следует понимать тот факт, что при дыхании всякие сознательные телодвижения уменьшают телесные ощущения, но порождают эмоции. Ощущения как бы переходят в эмоции. Но во время первой фазы катарсиса я бы не советовал специально переводить физический катарсис в эмоциональный, и позволить физическому катарсису пройти сполна, как говорится, *продышаться*. Иначе застойные грубые энергии так и останутся в теле, точнее, эти энергии (зажимы, блоки и т.п.) рано или поздно высвободятся, но на это уйдёт больше времени, и весь процесс будет запутанным (подробнее об этом ниже). В итоге, телесный катарсис сам исчерпается, и на смену ему придёт «искусство выдоха».

«Искусство паузы» между вдохом и выдохом и между выдохом и вдохом тоже имеет свои законы. Более того, эти законы ещё более изощрённы в своей неявности, абстрактности, утонченности и глобальности. Также длительные паузы, то есть задержки, рассматриваются в традиционных методах дыхания (пранаяма, цигун и пр.) как очень сложные

виды искусства дыхания, которые новичкам не предлагаются в силу опасности, непредсказуемости и противоречивости достигаемых результатов. Вдох проще контролировать, чем выдох, но делать различные задержки ещё более сложно. То есть, ориентироваться в деталях паузы, осознавать энергетические потоки и уметь ими управлять, видеть результаты такой практики, ведь эти результаты ещё более отсроченные, чем работа с выдохом, поэтому о них трудно судить. Но, более, того – отсроченные результаты сильнее закрепляются в физиологии: *«всё, что приходит медленно – приходит напроць»* (восточная истина), что хорошо, когда эти результаты положительные. А если иначе?

Законы, определяющие «искусство паузы», это законы медитации, и они следующие.

– Умение остановиться «поперёк хаоса».

– Цель и процесс «не имеют смысла». Этот закон проще понять, если обратиться к первому пункту, дополнив его: «умение остановиться поперёк хаоса целей и процесса».

– Подвижность и неподвижность также взаимно переплетаются и дополняют друг друга, и здесь также можно дополнить первый пункт: «умение остановиться поперёк хаоса движения, не нарушая само движение, и, что более парадоксально – умение остановиться поперёк хаоса неподвижности, дополнив неподвижность такой «остановкой». Как то, что медитация бывает динамическая и статическая. Но мы

уверены в том, что начинать нужно со статической медитации, рассматривая её как первый уровень «остановки поперёк хаоса». Приведу иллюстрацию только что сказанного.

Существует целое направление человеческого личного развития, которое относят к великому гуру Махариши Патанджали, жившему, как полагают, во втором веке до нашей эры. Это – Аштанга Йога, или Раджа Йога, или «царственная йога». Эта система довольно изящно разбивает человеческий жизненный путь в направлении к духовному совершенству на восемь этапов, или восемь уровней развития. Но, по сути, это восемь уровней, или восемь видов медитации. Ведь слово «медитация» имеет совсем не восточное происхождение: в переводе с латинского *meditatio* – размышление, обдумывание, то есть, по сути, любая умственная техника, будь то молитва, концентрация или чтение книги. Можно сказать, что «медитации» нет ни в Индии, ни в Китае – там просто исторически использовались совершенно другие понятия. Речь идёт о термине, и этот термин не восточный, а западный. Итак, восемь уровней медитации по Патанджали.

- Следование законам общества и времени, то есть выполнение законов общественной морали.
- Наличие собственной индивидуальной морали, то есть контроль врождённых животных инстинктов.
- Телесные упражнения, направленные на дальнейшую

умственную и физическую релаксацию.

– Дыхательные упражнения, ещё более углубляющие уровень релаксации и утончающие восприятие в целом.

– Созерцание мыслей и содержимого всего сознания с целью высвобождения хлама сознания.

– Пересмотр и воспоминание своей жизни с целью освобождения себя от болезненных привязанностей и ненужных установок.

– Способность подняться над мыслями и содержанием своего сознания, недумание, неделание внутреннего диалога.

– Достижение совершенства, просветление.

Видно, что первые два уровня составляют некий «фундамент» развития, без которого другие уровни недостижимы. Аморальный и безнравственный человек далёк от духовных подвигов и достижений. Эти два уровня, а также третий и четвёртый уровни можно и не называть медитацией как таковой, чтобы просто не запутаться в терминах. Или просто уточнить: «дыхательная медитация», «телесно-ориентированная медитация». Вот пятый уровень – уже медитация как она есть и понимается, причём самая распространённая в совершенном мире, потому что доступна каждому психически здоровому современному человеку. Это и есть статическая медитация, например, трансцендентальная медитация, или медитации ясного света Дзогчен.

Шестой уровень – это продолжение медитации-созерцания, но уже на уровне сознательной повседневной деятельности, своеобразный «вывод вовне» эффекта трансцендентальной медитации. Это уровень, когда медитация становится динамической. Вот с седьмого уровня начинается некий идеал медитации, взгляд на конечные цели всей Практики, к которому стремятся многие начинающие идти по пути медитации, и не только медитации.

Отсюда видно, как изощрённо и утончённо искусство паузы, как оно многолико и неопределённо. Эта неопределённость в многогранности и множественности того, что можно назвать «под-искусства», или «суб-искусства», то есть часть данного искусства.

# Эксперимент в жанре академической науки

Было бы большим упущением в этой паранаучной работе не осветить своего «научного собрата», я бы даже сказал, что «брата-близнеца», потому что родились они вместе, но развиваются параллельно. В феврале 1993 года в стенах Университета Российской Академии Образования на кафедре Клинической Психологии факультета Психологии мною была защищена квалификационная работа (или попросту диплом), где я, по сути, описал трёхмерную модель дыхания. Работа называлась «Изучение эффектов глубокого дыхания у участников психологического тренинга». Очевидно, что данная работа была написана, как сказал мой научный руководитель, «в другом жанре», если сравнивать этот жанр с паранаучным трактатом. Также вполне очевидно то, что третий уровень катарсиса, или «искусство паузы» в психологическом дипломе не мог быть описан в принципе (!) ни в то время, ни сейчас (в философской работе, возможно, но не в психологической), хотя я в дипломе и намекаю на этот «гипотетический» опыт не один раз. Зато был обоснован «трёхдневный переход», и я вплотную подошёл к «девятидневному катарсису» (очевидно, в других терминах), причём мне было предложено даже заняться диссертацией на эту тему, потому

что сам диплом прошёл на «отлично», а для меня, что называется, «на ура!». Но, к счастью, мы все рано или поздно выбираем и платим за свой выбор – выбор или в сторону науки, или в сторону паранауки (если бы была диссертация, то это были бы, по сути, мои «кастрированные» книги по искусству дыхания, уж извините за резкость суждения) ... Судите сами хотя бы по манере изложения.

Итак, общее заключение и выводы по эксперименту – выписка из диплома, предложенная в сборник студенческих работ УРАО, а также выводы по исследованию, опубликованные в самом дипломе.

# Общее заключение по эксперименту

Предположение о существовании возможной структуры и последовательного протекания опыта глубокого дыхания у участников психологического тренинга подтвердилось. Существование такового описывается в терминах телесных и эмоциональных переживаний, причем эмоциональные переживания следуют за телесными. Данную последовательность следует принимать как последовательное доминирование, но не как исключение одним опытом другого. Тем не менее, существует некий переход одного опыта в другой, и такой переход фундаментален, т.е. происходит в виде относительно быстрой замены доминанты (в течение 2-х дней) и подтверждается соответствующей корреляцией по дням.

При проведении дополнительного эксперимента, где ставилась цель – подтвердить результаты основного исследования, по сути, создавалась модель тренинга по дыханию, учитывающая все противоречия подобной психологической деятельности. Двойственность опыта глубокого дыхания обусловила и двойственность дополнительного эксперимента; две группы испытуемых, по сути, давали по половине ответа на вопрос: «Какие инструкции лучше давать участникам психологического тренинга по глубокому дыханию». Выяснилось, что одни инструкции больше подходят к одной части 10-и дневного тренинга по глубокому дыханию, при этом

доказывают свою несостоятельность к другой части занятий методом «от противного»; а другие инструкции действуют наоборот. Так, телесные инструкции предположительно лучше предлагать на рубеже первых 3—4 дней, в то, время как эмоциональные после. Нами не были исследованы сроки действия эмоциональных инструкций, т.к. наши исследования ограничивались 10-ю днями, но есть предположение, что после 8—10 (а в некоторых случаях и раньше) дней опыт меняется на иной, нами не изученный. Это требует дальнейших исследований. Наличие гипотетического иного опыта дыхания качественно не нарушает изученной нами закономерности телесного и эмоционального опыта, но может существенно дополнить и определить более длительные исследования.

Некоторая «разбросанность» результатов групп, где давались установки, ориентированные только на эмоциональный или только на телесно-физический опыт по сравнению с начальным экспериментом, демонстрируют несостоятельность как исключительно телесной работы в 10-и дневных группах, так и исключительно эмоциональной работы. Таким образом, мы предлагаем «последовательный дыхательный катарсис», где инструкции на глубокое дыхание будут даваться последовательно и тренинг (включающий 5—10 дней) будет проходить соответствующими *условными* двумя фазами. Причем, речь может идти не только о тренинге по дыханию, а о любой психологической деятельности, включающей эмо-

циональную и телесную работу, поскольку нами исследовался «стандартный» набор феноменов данной сферы интересов психолога.

По нашему мнению, качественно неизученной осталась мотивационно-волевая сфера, а также область мышления. Данные незадействованные области, возможно, и определяют каким-либо образом опыт прохождения психологического тренинга (в нашем случае – по глубокому дыханию) на рубеже большего количества дней. Именно с этой точки зрения декларируемый ранее эффект полезависимости у участников подобных тренингов, нами не обнаруженный, не исключается на более поздних этапах тренинга.

Выделенная нами «условность» двух фаз, тем не менее, обращает внимание на индивидуальность любого человеческого психологического опыта так, чтобы подход специалиста-психолога не носил формализованного сухого характера. Мы надеемся, что разрабатываемая нами модель психологического тренинга внесет свой существенный вклад и в развитие современной клинической психологии.

## Выводы по эксперименту

– Протекание опыта 10-и дневного психологического тренинга по глубокому дыханию можно последовательно описать в терминах телесно-физической и эмоционально-динамической составляющих.

– Такой опыт начинается с телесно-физической составляющей и заканчивается эмоционально-динамической составляющей.

– Во 2-й день наблюдается доминирование телесно-физических компонент над эмоционально-динамическими, что не проявляется столь явно в первый день. Это явление можно объяснить тем, что в 1-й день многие участники испытывают в большей степени «фоновые» переживания, – те, с которыми они пришли. Как правило, «фоновый» эмоциональный опыт может присутствовать не столько в первый день, сколько в первую половину этого дня. С точки зрения Тхостова (Тхостов А. Ш. Психология телесности. – М., 2002. – 287 с.), речь идет о так называемых «ядерных базальных конструктах», позволяющих субъекту начинать работу с незнакомым объектом интрацепции. Для субъекта эта деятельность проходит в эмоционально-оценочных координатах. Эта первичная категоризация интрацептивного ощущения объясняется тем, что субъекту важно оценить значимость пользы для себя, степень опасности и прочие субъек-

тивные примитивные (но наиболее жизненные с эволюционной точки зрения) моменты телесного восприятия. Это этап «первовидения» перцепта. Эта фаза чаще всего очень кратковременна и отсюда почти не поддается рефлексии. Далее наступает этап перехода на другую систему координат – отнесение стимула к социально одобряемому или нет. При «одобряемости» восприятие стимула идет по стандартному («объективному») пути. В случае отсутствия социальных коррелятов данного стимула, или же наличия неодобряемого отношения, повышаются пороги восприятия, и восприятие стимула может менять свою модальность самым непредсказуемым способом, в зависимости от уровня рефлексии субъекта. Все неозначенные в конечном итоге ощущения признаются сверхъестественными. Тхостов объясняет появление эмоционально-оценочной компоненты перед другими уровнями опыта в контексте существования смысла перед значением: смысл, рождаясь из самой жизни, становится доступным лишь через систему значений. Смысл эмоции – означить начало появления болезни или выздоровления.

– Переход с телесно-физической на эмоционально-динамическую компоненту носит качественный скачкообразный характер.

– Индивидуальные разбросы протекания опыта имеют место, но носят количественный характер, не изменяя тем самым принципиально сам феномен перехода.

– Качественный скачок имеет место в диапазоне 3—

5 дней, что может позволить модулировать подобную психологическую групповую деятельность.

– Влияние инструкций руководителя носит количественный характер и, хотя также не меняет существенно картину глубокого дыхания, может упорядочить эту картину, сделав тем самым прохождение тренинга более эффективным. Можно смоделировать тренинг, где инструкции руководителя будут усиливать качественный переход опыта, например, сначала будут носить телесно-ориентированный характер, затем (через 3—5 дней) давать акцент на эмоции. Впрочем, именно это мы по частям и применили в дополнительных экспериментах. Данное положение особенно уместно в группах участников, имеющих проблемы невротического и психосоматического плана, а также в случае акцентированных характеров, поскольку «спонтанный» ход дыхательного тренинга для этих людей, как сообщают многие исследователи, опасен своей непредсказуемостью текущих результатов тренинга. Скорее всего, в случае такой «спонтанности», эффективность полностью определяется личностными характеристиками ведущего и зависит напрямую от его интуитивных качеств.

– На рубеже 8-10-и дней общий ход обоих типов опыта минимизируется, что можно объяснить эффектом истощения (что также не исключает доминирование иного опыта). Вообще, любая психологическая тренинговая работа, как правило, идет не больше 10 дней.

В свете вышесказанного, нам представляется необходимым и возможным обозначить рубежи будущих интересных и плодотворных исследований. Явление существования вышеуказанного перехода опыта можно принять как эмпирический факт, данность, что можно сравнить с такими явлениями, как возрастные кризисы в возрастной психологии, а также фундаментальными энергетическими уровнями в квантовой физике. Немало подобных явлений присутствует и в других науках. Из анализа вышеупомянутой литературы по нашей теме можно также предположить, что представляется очень интересным и перспективным изучение более длительных по протяженности сроков прохождения психологических интенсивных тренингов (от 10 дней до 2-х месяцев и более), где не исключено введение дополнительных необходимых переменных опыта.

# **Выводы по исследованию (из диплома)**

– Протекание опыта 10-ти дневного психологического тренинга по глубокому дыханию можно описать в терминах телесно-физической и эмоционально-динамической составляющих.

– Такой опыт начинается с телесно-физической составляющей и заканчивается эмоционально-динамической составляющей.

– Переход с телесно-физической на эмоционально-динамическую компоненту носит качественный (не постепенный) характер.

– Индивидуальные разбросы протекания опыта имеют место, но носят количественный характер. Так, качественный скачок имеет место в диапазоне 3—5 дней, что позволяет модулировать подобную психологическую групповую деятельность в диапазоне до 10 дней.

– Влияние инструкций руководителя носит количественный характер, и, хотя также не меняет существенно картину глубокого дыхания, может упорядочить эту картину, сделав тем самым прохождение тренинга более эффективным.

# Последовательный Катарсис

Стоит заметить, что метод последовательного катарсиса задаёт некую естественную модель дыхания. И первые два звена этой модели, а именно «искусство вдоха» и «искусство выдоха», я обосновал и доказал с точки зрения академической психологической науки в стенах Московского Университета Российской Академии Образования. Этому были посвящены, по сути, все мои рефераты, курсовые работы и, в конечном итоге, квалификационная работа (диплом). Далее, мне было предложено обосновать и последние звенья этой модели в диссертации, но я посчитал, что работы паранаучного толка, а именно, работы, подобные данной («Семь Духов Судьбы...»), более предпочтительны и являются развивающими для меня лично. У каждого в таких случаях есть выбор пути профессионального роста – развивать свой карьерный рост, или же развиваться самому. (Раз-витие – расширение жизни, *vita* – на латыни жизнь...)

То есть, в реальности всегда существует некая статистическая выборка участников тренинга по глубокому дыханию, которые вначале не попадают в описанную модель, но при соблюдении правил выборки (все должны быть начинающими, все относительно здоровы, нет явных акцентуаций характеров и т.п.) эта категория людей составляет не больше, чем пять процентов от основной массы участников. С дру-

гой стороны, многие люди приходят на тренинги с явными личными проблемами, а нередко и «на взводе», а этот факт, очевидно, приводит к тому, что первый дыхательный процесс начинается не доминированием телесных ощущений (то есть, по-нашему, «искусства вдоха»), а тем, что в первые минуты из человека просто «выплёскивается» то, что находится на «поверхности психики», то есть просто *насущенные эмоции* – слёзы обиды, агрессия, истерия, страх и пр. Но, такая картина может наблюдаться только в первые минуты дыхательного процесса начинающего. Далее – процесс идёт по классическому типу: сначала энергетика, затем эмоции, затем ментальный катарсис.

Здесь стоит дополнить взгляд на разновидности дыхания. Выше писалось, что если во время сильных телесных ощущений привести тело в подвижность, как бы борясь с этими ощущениями, то ощущения действительно уменьшаются. Это происходит нередко и спонтанно, при этом дышащий непроизвольно начинает делать акцент на выдох. То есть три закона «искусства вдоха» меняются на противоположные законы «искусства выдоха» – акцент на выдох, подвижность тела и принятие цели. Стремление вытеснить телесными движениями неприятные ощущения в теле – это ведь цель. Если это происходит спонтанно, то я не препятствую этому. Но всё же довожу позже до сведения дышащего, что такая форма дыхания, хоть и облегчает ощущения, но и уводит от интенсивного высвобождения застойных

энергий в теле. Всё же, если говорить о том, чтобы быстрее раздышаться, то предпочтительнее форсировать вдох и остановить движения тела. Если же продолжать двигать телом, то процесс снятия напряжений в теле будет долгим: то, что можно продышать на вдох за одно занятие, растянется при такой стратегии на несколько семинаров. Существует явление эмоционального заикливания на тренингах, по типу зависимости. В большинстве случаев причина этого заикливания именно в такой стратегии.

Но эта стратегия имеет право на существование, потому что некоторые люди просто не могут и не хотят, или просто боятся сильных ощущений в теле. И они делают сознательный выбор в пользу дыхания, ориентированного на выдох.

Сам Станислав Гроф указывал на эти две стратегии, или формы дыхания. Он называет дыхание с форсированным вдохом – «изотоническое», а дыхание с форсированным выдохом – «изометрическое». Изотоническое дыхание можно сравнить с таким видом спорта, как бокс, когда мышцы дышащего (или спортсмена) находятся в постоянном тоне, изометрическое дыхание можно сравнить с поднятием штанги – штангист, как и дышащий, который двигается во время дыхания, сознательно растягивает мышцы, помогая при этом яркими эмоциями.

Подобный дуализм телесно-физического и эмоционально-динамического, дуализм акцента на вдох и акцента на выдох также наблюдается в личностных типажах в целом.

В психосоматической медицине выделяются так называемые соматические личности и невротические личности. Это две крайности, можно сказать, «ухода в болезнь», то есть две совершенно разные индивидуальные реакции на внешние стрессы. Так, соматические личности психически спокойны, эмоционально уравновешены, даже эмоционально заторможены. Но в ответ на внешние эмоциональные стрессовые ситуации они начинают заболеть физически, при этом не связывая для себя эмоциональный стресс и болезнь, ссылаясь на «объективные» причины своей болезни, такие как «продуло», «холод», «пища плохая», «работа тяжёлая» и т. п. Наиболее яркие примеры таких личностей – мужчины-руководители. Невротические же личности, напротив – яркие эмоционалы, не страдающие соматическими нарушениями. Таких больше всего в среде молодых женщин. Но вызывают неподдельный интерес люди, которые склонны переходить от соматизации к невротизации и обратно. Интересно то, что когда они находятся в стадии невроза, у них проходят все соматические болезни, даже хронические. Когда же они начинают болеть на уровне соматики, то они становятся психически спокойными. Подобные процессы, кстати, часто происходят у одного и того же человека и в глубинном дыхании – телесный катарсис может переходить в эмоциональный и обратно (что происходит реже) в течение одного процесса, что подтверждает частные законы катарсисов.

Но снова повторяю: *быстрее раздышаться на первых сессиях дыхательного тренинга новичку можно только с форсированным вдохом.* Но и сильных ощущений будет больше. За скорость приходится платить, порою болью. А за мягкость ощущений мы платим большим временем раздышки. Из всех вариантов дыхания я за последовательный катарсис, просто потому, что в этом случае можно быстрее раздышаться, само дыхание более понятно, и результаты предсказуемы, и, самое главное, результатами можно управлять и, в конечном итоге, импровизировать. К чему мы, собственно, и стремимся. Ведь рост осознания, умение владеть телом и эмоциями, и интеграция разных частей своего «я» в целостную личность, по большому счёту – важнейшие цели тренинга голотропного погружения. Ниже я сформулирую *три цели тренинга голотропного* погружения, соответствующие трём уровням дыхания, трём видам катарсиса, трём «искусствам дыхания». Главное – знать и не допускать (а, как говорится, информирован – значит, вооружён) длительных личных так называемых «процессов», лучше сказать, «*псевдопроцессов*». Поясню, что здесь я имею в виду.

Некоторые люди, говоря о своём психологическом опыте, говорят что-то вроде «мой процесс длится вот уже полгода...», или «этот процесс ещё не закончился, и я не знаю, когда это произойдёт», или вообще говорят во множественном числе «мои процессы»... Здесь нужно знать и понимать правило: индивидуальный процесс не должен измерять-

ся многими месяцами. Ведь это, по определению – сорокадневный катарсис, то есть процесс до двух месяцев. Иначе, или человек сам тянет с результатами катарсиса, подсознательно не желая избавляться от проблемных привязанностей, или же это уже не индивидуальный процесс, а семейный.

А вот *семейный процесс может идти годами*. На голо-тропных группах витки семейных катарсисов выражаются в том, что на тренинги приходят родственники тех, кто пришёл ранее, от одного до трёх лет. Как показала практика, именно это срок так называемого «семейного катарсиса», который редко когда может идти дольше, например, пять лет, причём я эти сроки ассоциирую со сроками возрастных кризисов у детей, ведь *ребёнок тоже своеобразный «семейный катарсис»*. Отсюда можно говорить о разных уровнях семейного катарсиса, в зависимости от степени понимания и психологически-духовной близости членов семьи. Особенно этот феномен бросается в глаза, когда вся группа состоит из новичков, которые и помыслить не могут, что через относительно небольшое время на тренинг придёт тот или иной близкий родственник или друг. Это можно назвать «второй волной» прихода участников тренинга, за которой может идти и «третья волна».

Но это уже работа личностного пересмотра, касающегося близких и интимных связей, но не индивидуальный катарсис, который касается, прежде всего, самого себя! *Процесс*

*голотропного катарсиса не должен подменять жизнь!* Если приходишь на тренинг спустя пару месяцев, стремись к тому, чтобы предыдущий виток катарсиса был завершён. Ведь на следующем тренинге начинается следующий виток развития и очищения, то есть то, что осталось от предыдущего тренинга, останется как «хвост», долг самому себе, который, наслаиваясь на другие витки катарсиса, приведёт лишь к путанице дальнейшего пересмотра. Я сам долго заблуждался, говоря участникам голотропа, что, если что-то остаётся после предыдущего тренинга, то это «что-то» доделается на следующем тренинге. Но, как оказалось – нет, не доделается! Следующий тренинг высвободит другой пласт застойной энергетики, другой пласт эмоций, другой пласт опыта. Каждый тренинг должен быть завершён вовремя, как и катарсисы. А теперь подробнее.

Теперь стоит выделить *общие законы всех катарсисов* – всех трёх типов опыта, ведь поначалу может показаться, что законы совсем уж отличны друг от друга. Но закономерность есть, и она очевидная, как и очевидны законы отдельных катарсисов. Эта закономерность следующая.

– *Всякий катарсис заканчивается освобождением.* Это легко понять, будучи в «обычном» состоянии. Но когда Вы испытываете весьма «странные» и необычные ощущения, когда Ваше тело – уже как бы «не ваше» тело – именно тогда и рождаются мысли, что «таким отсюда и уйдёшь» –

это страх потери идентификации со своим собственным телом – и этого уже иногда достаточно, чтобы начаться панике... Этот закон нужно принять изначально.

– *Всякий катарсис в предпоследний момент наиболее всего себя проявляет.* Другими словами, всякий катарсис имеет и свои закономерности протекания, а именно: перед тем, как произойти освобождению – катарсис имеет некий Пик! А потом резкий спад и завершение. Например, вспомните то, как проходит банальная простуда, даже грипп, или как протекает *эффект бани*, или как проходит *похмельный синдром*, или как проходит истерика, или как Вы достигаете прозрения... – в предпоследний момент пик, затем, собственно, само прозрение, или освобождение от истерика, или выздоровление... Похоже, что и с самими фундаментальными явлениями Жизни и Смерти ТО же самое... Перед тем, как раненый умирающий солдат умирает – он как бы временно «оживает». Перед тем как выздороветь окончательно, человек испытывает временное как бы «возвращение» болезни, то есть болезнь сильнее всего себя проявляет.

– *Окончание катарсиса являет собой начало нового, более тонкого.* Этот момент очень важно знать и помнить. Тогда и не будет казаться, что катарсис «будет идти вечно». С другой стороны, тогда не будет казаться, что «всё скоро закончится, и тогда имело ли вообще всё ЭТО смысл?»... Действительно, телесно-физический катарсис переходит в эмоционально-динамический, а тот, в свою очередь, заканчи-

вается усилением ментального катарсиса. Всё как обычно: электроны переходят с одного фундаментального энергетического уровня на другой, в жизни Космоса существуют фундаментальные параметры скоростей – первая космическая, вторая космическая и т. д. Так, и «посередине» – в существовании человека есть фундаментальные экзистенциальные величины. Без излишней философии, тем более, без демагогии и софистики! Только практика и выводы из неё.

Так, Практика Дыхания становится квинтэссенцией и *мерилом* жизни. Недаром глубокое дыхание нередко сравнивают с традиционными практиками смерти и умирания (с-мерть, у-мира-ние), не зря трансперсональные психологи так увлекаются (а нередко, и живут) буддистским Бардо Пхова, шаманскими Практиками Захоронения, философией Дзен и т. п.

# Культурологический принцип жизни и смерти

Понятие катарсис, используемое нами на группах по дыханию, обозначает «интенсивное очищение». В своём определении катарсиса мы не так уж далеки и от общепринятых обозначений в философии, психологии, медицине и т. п. Чаще всего катарсис переводят с древне-греческого (καθάρισις) как «очищение», мы лишь добавляем «интенсивное очищение», дабы отличить от очищения неинтенсивного, достигаемого, например, через некоторые фирмы медитации. Ведь, если очищение протекает незаметно, а его результаты видны только со временем, то это уже трудно назвать «катарсисом», по крайней мере, с нашей точки зрения. И в трёхмерной модели дыхания мы пользуемся соответственно последовательным тройным катарсисов, где каждый катарсис соответствует ступени опыта дыхания – телесно-физический катарсис, эмоционально-динамический катарсис и ментальный катарсис.

Более того, различия в катарсисах не только качественные, описанные в предыдущей главе, но, также, и количественные. Описание количественных отличий в опыте смены катарсисов также можно найти в культурологических традициях, можно сказать, всех времён и народов.

Самый яркий пример этого – *этапы переходов души умершего человека*. Причём, эти этапы даются не только для умерших, но, в неменьшей степени, и для живущих. То есть, это не просто этапы смерти, это – *этапы жизни и смерти*.

С этой точки зрения, катарсис и есть некий *переход*, который существует как при жизни, когда речь идёт об изменениях человека и в человеке, так и после его физической смерти. И этот переход, эти изменения идентичны!

Я не буду цитировать различные *книги смерти*, существующие во многих культурных и духовных традициях, хочу только указать, что *Тибетская Книга Мёртвых* наиболее доступно описывает этот переход, хотя, и в христианских источниках, и в шаманских мистериях есть аналогичные описания. Опишу этот процесс с точки зрения катарсиса.

Так, умерший человек или его душа претерпевает сначала телесный катарсис, который идёт три дня, точнее, в течение трёх дней, то есть он может завершиться и раньше. Все религиозные и народные описания того, что происходит с телом, а также ритуалы над усопшим, несмотря на разные формулировки и языки описания, говорят, по сути, об одном – о телесно-физическом катарсисе, и срок ему – три дня. Поэтому, на группах мы и говорим нередко: «*Трёхдневный катарсис*».

Через девять дней у христиан принято поминать душу усопшего второй раз. На самом деле, этот срок в разных тра-

дициях колеблется от семи дней до одиннадцати, поскольку этот катарсис по-разному могут проходить люди разной национальности, веры и духовных воззрений. Ведь этот катарсис эмоционально-динамический, а этот пласт уже может варьироваться у разных культур. Можно говорить о разной «эмоциональной культуре», что отражается количественно и в катарсисе. Кто-то проходит его быстрее, кто-то медленнее. И в жизни, и в смерти! Мы называем условно этот катарсис «*девятидневный катарсис*», понимая, что процессы этого катарсиса могут завершиться в течение девяти дней, но могут и задержаться.

Наконец, существует ещё один переход души умершего, который принято упоминать повсеместно, после чего считается, что душа уже слишком «далеко», чтобы её лишний раз «волновать», и, что важно, самому волноваться по этому поводу. Этот катарсис может обозначаться от сорока до сорока девяти дней. Мы его условно называем «*сорокадневный катарсис*». Это – некий ментальный переход, который может также обозначать, что человек, или душа умершего в течение этого времени окончательно «принимает» своё новое состояние, хочет она (или человек) этого или нет. Интересную иллюстрацию данного факта я нашёл и в педагогике: было замечено, что для того, чтобы понять совершенно новый предмет, не выучить и «вызубрить», а именно «понять», то есть принять его, «переварить» в себе, нужно около двух месяцев «пережёвывания» этого предмета. Это касается принципи-

ально новой информации, будь то новый предмет в школе, новая дисциплина, новое мировоззрение...

Мы живём «под лунным календарём», если можно так выразиться. То есть, измеряем свою жизнь месяцами и неделями. А вот смерть измеряется у нас сорокадневными периодами. Недели, можно сказать, остаются. Для современного цивилизованного человека это кажется в порядке вещей, и не может быть иначе. На самом деле, может...

В культурологи различаются так называемые «*лунные цивилизации*» и «*солнечные цивилизации*». Лунные цивилизации используют в большей степени лунные циклы для измерения отрезков времени, то есть пользуются месяцами. Известно, что в году двенадцать месяцев. По сути, мы используем для жизни лунные циклы, а вот для смерти сорокадневные циклы, или, условно, «*солнечные*». И получается, что суть сорока дней остаётся где-то за таинством смерти, и само это таинство поэтому делается пугающим. Ведь изначально сорок дней предназначено не только для измерения смерти, но и для измерения жизни. Мы потеряли, как минимум, половину информации о сорока днях, получили взамен «*полузнание*», то есть *суррогат знания*. Полуправда, как известно, хуже, чем ложь. Отсюда *страх смерти*, что является самым *главным атрибутом лунной цивилизации*. Дополню, что это – страх физической смерти, формирующий и основные другие атрибуты лунных цивилизаций, прежде

всего, приоритет материальных ценностей над духовными. Но не будем столь категоричными!

От солнечной цивилизации у нас мало чего, но кое-что осталось. Во-первых, это измерение суток – здесь уж луна не может заявить о своих правах. Во-вторых, это измерение самих годовых циклов, а в русском менталитете даже лет, заметьте – не «зим», а «лет». Правда, в других языках лета и годы обозначают разное, и это связано, в том числе, и с традиционным для каждой культуры летоисчислением. Но, что общее в разных традиционных летоисчислениях – начало всегда идёт от узлов солнечной активности, будь то зимнее или летнее солнцестояния, или точки осеннего и весеннего равноденствия. Известны календари, которые измеряли года не месячными отрезками, а сорокадневными отрезками. Например, славяне-инглинги из Омской области имеют такой календарь: год начинается 21 сентября, в день осеннего равноденствия, когда лето закончилось (отсюда и говорят: «столько-то лет», а не «столько-то зим»), в году 9 сорокадневных циклов примерно по 40 дней (количество дней незначительно варьируется, как варьируется и в современном месячном календаре, да и эти циклы они «по привычке» называют «месяцами»), в неделе по 9 дней, неделя также заканчивается воскресеньем.

Главным атрибутом солнечной цивилизации является *единство духовного и материального*. И это качество формируется, можно сказать, бессознательно, календарём, точ-

*нее культурной традицией измерять жизни и смерть едиными тремя циклами.*

Впрочем, справедливости ради стоит заметить, что церковные и эзотерические традиции это единство не утратили. Поэтому и являются носителями духовной традицией для большинства людей. Иллюстрацией тому служат ритуалы и обряды, которые, правда, мало чего объясняют основной массе людей. Например, описания такого явления, как «святость», или «просветление», или «высшая реализация и освобождение» (а также Нирвана, Сатори, Ригпа и т.д.), хотя и расходятся в деталях в разных религиозных и оккультных школах, в общем сходятся – люди, достигшие этих, будем называть, «высших состояний сознания и понимания жизни», несут в себе возможность как бы «преступить», то есть быть выше и самих законов 40 дней. Они не уходят спустя 40 дней после смерти, они и их благодать остаются с нами, живыми, и в доказательство этого даже их мощи обладают целительной силой. Но даже и в этом случае они обладают высшей свободой, для них сама смерть уже не так определена, как для обычных смертных. Существуют описания смерти некоторых святых, тело которых после смерти не подлежало гниению, а в течение нескольких дней тело иссыхало, воды отходили, в итоге от тела оставалась только горстка порошка, обладающая целительной силой. Или вообще ничего не оставалось...

В завершении темы трёхмерного описание законов дыхания, вернусь к современности, как говорится, «ближе к жизни». Я не берусь проводить параллель между трёхмерным измерением законов дыхания и катарсиса, с одной стороны, и ниже перечисленными фактами из светской и религиозной жизни, с другой стороны. Если кто-либо увидит эту параллель, значит, для него это так и есть, если же кто-то скажет, что факты «высосаны из пальца» и не имеют ничего общего друг с другом, его никто и не собирается переубеждать. Как говорится, путь сам побудет с этим...

Так уж повелось исторически, что человеку удобно измерять свою жизнь, особенно когда речь идёт о разных сторонах жизни в целом, тремя измерениями. Нередко можно услышать «дух, душа и тело» из уст психологов, медиков, социологов и даже политиков. Есть книга архиепископа Луки (д-р мед. наук Войно-Ясенецкий В. Ф.) «О духе, душе и теле». В христианстве почитают Святую Троицу. В индуизме, как в религии, так и в философии много триединства: тройственность индуистских богов – Вишну, Брахмы и Шивы; три гуны, или силы материальной природы – саттва, раджас и тамас; методология Самхиты, объединяющая познающего, познаваемого и процесса познания – риши, девата и чхандас; три фундаментальных принципа медицины, или доши аюрведы – ват, пит, каф. Начиная с древних текстов, и в современной науке и быту мы стремимся к трёхзначным определениям: три времени, три измерения в геометрии, три

уровня поощрений и наказаний, условие «считаю до трёх» и т. п. Наконец, можно с уверенностью выделить в современном обществе тройку основных ценностных ориентиров и соответствующих им тройку уровней болезней, и тройку специалистов по устранению этих болезней. И всё ЭТО объединяет тройка социальных структур – институты церкви и духовенства, институты психологии, культуры, семьи, социологии и т.п., и институты здравоохранения, физкультуры и спорта, и т. п. Словом, институты, относящиеся к духовной жизни общества, морали и пр., институты, относящиеся к эмоциональной и личной жизни, и институты, относящиеся непосредственно к телу.

Впрочем, что удивительного: процессы дыхания и катарсиса есть отражение жизненных процессов. Ничего принципиально нового у нас на занятиях не происходит!

# Пять измерений в Дыхании

Пять измерений в дыхании возникли тогда, когда мы стали рассматривать, помимо так называемых «вертикальных» иерархических связей, также и «горизонтальные».

Модель трёх типов дыхания относится к вертикальной иерархии ценностей, где каждая более верхняя ценность является также и более тонкой, неявной, более важной и значимой в смысле ценностей человека, а также более глобальной и всеохватывающей. Если нижний уровень, который также может обозначаться как «нижний дом», «нижнее царство», или даже, как в шаманизме, «нижний мир», связан с «искусством вдоха», где всё относительно понятно, определено и легче прорабатывается в дыхательных процессах, то «верхний дом» уже связан с более сложными процессами в дыхании. Сложность не подразумевает количество элементов, тут бывает даже наоборот, сложность подразумевает качество этих элементов. Существует лишь один очевидный количественный параметр «катарсиса верхнего дома», который на целый порядок больше «катарсиса нижнего дома» — это количество дней.

Так, достаточно проработав вертикальные связи дыхательных процессов, катарсисы нижнего, среднего и верхнего домов, в конечном итоге мы вышли и на связи горизонтальные.

Горизонтальная иерархия ценностей подразумевает «перетекание» ценностей друг в друга, то есть в этом случае не существует самой тонкой ценности, самой сильной или самой значимой. Это подобно временам года – одно время сменяет другое, и так по кругу бесконечно.

Обращает внимание, что существуют два наиболее известных в мире подхода к дыханию, один подход «горизонтальный», другой «вертикальный». Занимаясь индийской философией, по сути, изучаешь вертикальные связи – в йоге, в пранаяме, в кармическом подходе. Когда же начинаешь изучать даосскую йогу, то есть цигун и прочее, то вдруг с удивлением для себя находишь, что подход совершенно иной. То есть не просто термины другие, когда одни и те же процессы описываются просто по-разному, но само рассмотрение этих процессов дано совсем с другой стороны.

И вспоминается *старая притча*: боги, создав человека, вдруг увидели, насколько человек совершенен и подобен им, богам. Тогда боги разделили человека на мужчин и женщин, дабы проблемы взаимоотношений между полами отвлекали человека от сути жизни. Но и в этом случае человек преуспел в самопознании. Тогда боги разделили человека по языкам, дабы люди просто не понимали друг друга...

То же и с дыханием: создаётся впечатление, что наука о духе как бы искусственно разделена на «горизонтальный» подход и «вертикальный», другими словами, на индийскую йогу и на китайскую йогу. Условно «индийскую» йогу, по-

сколькx индусы как нация возникли гораздо позже такого «разделения», лучше было бы говорить: «арийскую йогу», по той же причине правильно говорить и «даосскую йогу».

И мы на группах по дыханию занялись изучением Дао, точнее, всего того в даосизме, что касается и близко нашему дыханию.

Очевидно, что пятикратное рассмотрение стихий в Дао отразилось в пятикратном рассмотрении дыхательных процессов. Тем не менее, наш подход к пятикратной модели опирается, прежде всего, на наш многолетний опыт дыхания, а также на «вертикальную» трёхмерную модель дыхания, которой мы пользовались все эти годы. В этом наш подход уникален, что легко увидеть в описании ниже.

В психологии много теорий, касающихся эмоций человека. Разные авторы при этом стараются выделить *фундаментальные эмоции*, в соответствии со своими разными критериями, зависящими от личных предпочтений – парадигм, теорий и методов. То есть, выделить такие эмоции, которые можно определить как *неделимые*, из которых образуются другие эмоции, чувства и целые эмоциональные состояния.

На тренингах по дыханию мы активно изучаем эмоции, но, в соответствии с трёхмерной вертикальной моделью прохождения катарсисов, на втором этапе. Об этом шло повествование выше, в предыдущих главах данного трактата.

В какой-то момент изучения феноменов последовательного катарсиса стало очевидно, что все типы опыта дыхания – суть одно и то же, различия только в уровнях опыта. То есть, эмоции – это те же ощущения, только ещё несоматизированные, неявные. А ощущения – это «кристаллизованные» в теле эмоции. Ментальный катарсис – ещё более тонкий и первичный уровень катарсиса, чем эмоциональный и физический. Не зря в народе говорят: «Все проблемы – от ума», то есть, говоря нашим языком, проблемы формируются «сверху вниз». Во время же дыхательного катарсиса процесс ум-эмоции-тело идёт в обратную сторону – тело-эмоции-ум, поскольку дыхательная терапия справедливо считается телесно-ориентированной терапией. Здесь работа над проблемами начинается от тела. А в индийской йоге такой процесс считается вертикальным, и идёт снизу вверх – это *путь Кундалини*.

# Фундаментальные сосуды и эмоции

Горизонтальное рассмотрение дыхательного процесса захватывает, прежде всего, эмоциональный катарсис, и выделяет всего пять фундаментальных эмоций. Критерий такому выделению эмоций очень прост, потому что можно с уверенностью сказать, что этот критерий «материален». А именно: *каждой фундаментальной эмоции соответствует определенная материальная часть тела, точнее, орган тела.* А органов, как известно, немного, особенно тех органов, которые формируются изначально с первых же недель и месяцев внутриутробной жизни эмбриона и начинают полноценно функционировать уже в этом периоде. И тогда оказывается, что фундаментальных эмоций не так уж и много, всего пять.

В связи с этим проживание эмоционального дыхательного катарсиса («дыхательного» во всех отношениях) становится более понятным, предсказуемым и, главное, управляемым.

Дальнейшее повествование в этом ключе у меня пойдёт с точки зрения наших дыхательных наработок, где специалисты в Дао и цигун могут найти много несоответствий (как, впрочем, и в самих школах цигун много противоречий). Только, лучше говорить не о «несоответствиях», а о *разных языках описания* пяти фундаментальных эмоций.

## Почки возвращают

Формирование телесного в человеке начинается с формирования почек и сердца. Причём, почки в эмбрионе начинают полноценно функционировать уже на первых двух неделях развития эмбриона. С сердцем сложнее, и о нём мы поговорим потом.

Энергия, которая выделяется при совокуплении отца и матери, идёт на формирование, прежде всего, энергии этого органа. В даосизме эта энергия так и называется «*зачаточная, или почечная ци*». Это – энергия «*встречи духовного и материального*», явного и неявного, тонкого и грубого. И эта «встреча» несёт отпечаток на всё последующее развитие эмбриона, и затем человека. Это – самая мощная, плотная, осязаемая энергия в человеке, как и эмоции, которые из неё формируются в течение жизни человека. По наличию этой энергии-эмоции судят о потенциале, силе человека, независимо от того, как человек этой силой управляет и пользуется, во благо себе или на разрушение, безрассудно или осознанно. Эта сила может быть как нашей благодатью, так и бедой, болезнью, в зависимости от окраски и направленности данной эмоции. То есть, эта эмоция, выраженная в жизни, может быть как положительной, так и отрицательной, но изначальная эмоция, выходящая непосредственно из энергии почек, не положительная, не отрицательная.

Но – *фундаментальная!*

Эта эмоция суть *страх, трепет, благоговение*, то есть то, что буквально *взращивается в почках*. Чем бы мы не начинали заниматься, куда бы не пришли в первый раз в своей жизни, какой бы новый этап жизни не начали, маленький или большой, продолжительностью в несколько месяцев, лет, или же на всю жизнь, эта эмоция идёт самой первой в ряду всех эмоций и эмоциональных состояний. Это, по сути – эмоция знакомства, познания новой среды, когда мы вынуждены какое-то время сдерживать себя для того, чтобы «оглядеться», «сориентироваться», просто «понять, куда попал»... У кого-то при этом могут трястись коленки (и в прямом, и в переносном смысле), и он стоит «как вкопанный», скованный своим страхом. А кто-то просто привыкает к новой среде. Даже тот, кто пытается «форсировать» этот этап, как-то его обойти, суетится и хорохорится, делая вид, что он везде себя чувствует «как рыба в воде», – всё равно его переживает, просто сам себе заранее путает карты к прохождению следующих состояний, также вводя в сомнение и окружающих, заставляя их излишне осторожничать по отношению к нему. Такой способ поведения просто есть измененный и неадекватный способ защиты от нового, в то время как адекватный страх и трепет в начале пути есть естественная, врождённая реакция человеческой психики.

Впрочем, животные тоже переживают эту эмоцию схожим с человеком способом – животное замирает и настора-

живается на этом этапе. Это и не удивительно, ведь почки есть и у растений, то есть страх и трепет нечто изначально «растительное» в человеке и животном, *страх «произрастает» в почках*. Другими словами, этот этап неизбежен просто потому, что именно так началось наше физическое существование ещё на первых неделях внутриутробного развития. И животное, и человек в своём эмбриональном развитии проходят эту растительную фазу схожим образом, поэтому и выражение самой мощной энергии-эмоции схожи. И сама энергия-эмоция наиболее плотная, осязаемая, тяжёлая, инертная. Инертность как неподвижность и пассивность есть наиболее известная функция страха.

Интересно *происхождение* слова «страх». Звучит буквально как «с тремя». То же примерно касается и «трепет», «тревога», «расстройство» и «страдание» – везде корень «тр». А ведь ничего удивительного: когда мы испытываем и переживаем нечто новое, мы воспринимаем это всеми частями нашего тела, то есть, говоря нашим языком, мы воспринимаем любую новую ситуацию на уровне *всех трёх домов*. Отсюда и «с тремя»...

Почки функционально связаны с мочевым пузырём. Не нужно быть физиологом и медиком, чтобы это понимать. Уже само понятие «пузырь» говорит о том, что этот орган полый, то есть пустой, в то время как почки есть орган на-

полненный, полный. Наполненный страхом, трепетом, благоговением, возможно, у каждого вида животных и индивидуума человека как-то по-своему, но изначально эта энергия одна у всех, в том числе и у животных. Мочевой пузырь как сосуд же (а не просто как орган) призван эту энергию проводить. *Мочевой пузырь – проводящий сосуд для страха.* Это легко понять и из этимологии «мочевой», «моча» – это «моща», то есть самая мощная энергия, что и есть страх, трепет, благоговение... Это действительно – «*мощевой пузырь*».

Итак, фундаментальная (то есть, ещё раз повторяю, не положительная и не отрицательная) эмоция страха связана с двумя сосудами – почками и мочевым пузырём – одним полным и формирующим, другим пустым и проводящим эту эмоцию. Нужно понимать, что эта связь не какая-то абстрактная психологическая, неявная. Речь идёт о явных материальных органах тела, значит, и связь должна быть явная, то есть, как минимум, психосоматическая, причём в обоих направлениях прямой и обратной связи – психика ↔ соматика. То есть, если почки больные, то нужно работать со страхом, или, лучше сказать, в том числе и со страхом, потому что страх может вовлекать разные уровни происхождения проблем с почками, которые могут быть явно и не видны специалистам-медикам. И наоборот, если есть какие-либо проблемы со страхом – например, чрезмерный страх, иррациональный страх, или напротив, недостаток элементарной осторожности, неспособность переживать страх, домини-

нирование над страхом других эмоций – то это наверняка активно повлияет на состояние почек и/или мочевого пузыря, в зависимости от картины эмоциональной проблемы.

*Например, происхождение болезни, или патогенез, может быть лекарственный, вирусный, бактериальный, иммунный, наследственный и прочий. Но всегда стоит иметь в виду и первичные эмоции, если хочешь видеть причину, или даже первопричину болезни, но не только её следствие. То есть, стоит учитывать всю совокупность причин болезни, весь, как говорят, этиопатогенез.*

Думаю, что в случае почек и мочевого пузыря яркие причины происхождения болезни можно увидеть в такой проблеме, как камни в почках и мочевом пузыре – это застоявшийся страх, когда человек не может или не хочет испытать страх, или же его выразить, то есть провести через проводящий сосуд. Камни в данном случае – это буквально «кристаллизированный, или окаменелый страх». В народе ведь не случайно говорят: «замер от страха», или «окаменел от ужаса», «не смог двинуться с места от сильного испуга». В народном эпосе и мифологии немало образов таких «окаменелостей», когда чёрный маг или колдун заколдовывает людей (и не только людей), превращая их в камень или в лёд. Так же и добрый чародей может временно «заморозить» врагов, как и превратить их в неподвижные статуи. И лишь, пре-

одолев множество скитаний и лишений, герой расколдовывает чары зла, прежде всего – страха. Так что «камень» в данном случае не только народная метафора, но и яркий случай соматизации эмоции.

Другой, не менее яркий, образец психосоматики в случае мочевого пузыря – недержание мочи от страха, особенно в случае с ночным недержанием мочи у детей. Могу утверждать, что в абсолютном большинстве случаев, поборов своих монстров во сне, ребёнок автоматически избавится от этого недуга. У детей всё проще, потому что болезнь (точнее, эмоциональная проблема) ещё не успела закрепиться на соматическом уровне.

На тренингах по голотропному дыханию мы увидели причину происхождения телесной боли, особенно у тех, кто дышит первые разы. Лично меня об этом задуматься заставило то интересное явление, что два человека с одинаковым напряжением в теле могут по-разному его переживать – один чувствует сильную боль, а другой может описывать свой опыт не в терминах боли. Так вот, боль в теле рождается там, где есть мощнейшая фундаментальная эмоция – страх (страх опыта дыхания) и вибрация в теле. Причём, первый компонент важнее. Например, человек может испытывать сильнейший страх перед предстоящим дыханием, и тогда малейшая вибрация в теле заставляет его почувствовать сильную боль. И наоборот: человек при сильнейших судорожных явлениях

в теле (объясняемых очень просто биохимически – на уровне кислородного мышечного долга, уменьшения уровня кальция в крови и т.п.), но при отсутствии сильного страха не жалуются на болевые ощущения в теле. Ведь даже этимологически слово «боль» означает «больше», то есть «*больше, чем тело*». Боль существует не в биологическом теле, а в теле энергетическом, то есть рядом, страх же эту боль притягивает в тело биологическое. Кстати, таким образом легко объясняются и явление анестезии, и явление гипноза – источник боли просто изолируется от тела биологического или с помощью химии, или с помощью ментальных установок. Вот где *Дева-Боль* на самом деле!

В даосизме почкам и мочевому пузырю соответствует стихия вода, цвет чёрный, образ чёрной черепахи, вкус солёный. Я бы сказал, что с точки зрения *метафизической анатомии*, сосуды – почки и мочевой пузырь – это тяжёлая холодная солёная (морская) вода, и целительный образ здесь, который может быть полезен как для лечения, так и для профилактики здоровья почек и мочевого пузыря – *чёрная черепаха в тёмной солёной воде*. В этом, похоже, и есть «*соль земли*» – истина тяжёлая, и только трепет способен её познать.

## Печень испекает

Когда ты пребываешь долгое время в страхе, и этот страх, наконец, начинает исчерпывать себя, то есть, начинает естественно уходить, проводиться телом через характерные телесные реакции, то неизбежно наступит такая ситуация, когда ты почувствуешь нечто противоположное страху, и на уровне самой эмоции, и на уровне телесных реакций, и на уровне общей активности. *Точка стремится стать вектором...* Это говорит о том, что произошёл, или происходит в данный момент переход на следующую фундаментальную эмоцию. Как и в случае со страхом, в жизненных ситуациях, эта эмоция может быть как положительно окрашена, так и отрицательно, как разрушительная, так и созидательная.

Когда мы приходим в незнакомую среду обитания или осваиваем новый вид деятельности, эта эмоция также всегда будет, точнее, должна быть второй после страха, трепета, благоговения, осторожности. Этой эмоции также можно найти множество синонимов, в зависимости от оценочной окраски. Но сначала давайте поймём её суть, прежде чем перечислять эти синонимы.

Также, как и страх, эта эмоция имеет свои животные аналоги, более грубые, зато и более нескрываемые, видимые, явные. Посмотрим на несколько примеров из жизни, причём начинать будем от наиболее ярких примеров животного ми-

ра до более тонких, завуалированных в мире человека.

*Пример 1.* Животное попадает в новую среду обитания и неизбежно испытывает сковывающую реакцию страха. Это человек может «философствовать» по поводу этой реакции, находясь в интеллектуальных поисках выхода из сложившейся ситуации. Животное же даже не знает такого понятия, как «страх», животное просто *переживает* страх.

В контексте страха стоит осветить такое понятие, как стресс. *Стресс – это неспецифическая реакция организма на внешние средовые раздражители.* Это определение как нельзя лучше подходит к пониманию страха на животном уровне, а также и пониманию эмоции, следующей за страхом. В представлении основоположника теории стресса австрийского психоаналитика *Ганса Селье* и его последователей, существуют три животных реакции на стресс – *реакция кролика, реакция льва и реакция буйвола.* Но сначала оговорюсь: в теории стресса не говорится именно о «животных» реакциях на стресс, что не меняет сути изложения, а, скорее, дополняет.

Провести параллель между понятиями «страх» и «стресс» (не берусь обсуждать видимую схожесть слов, дабы не вводить в искушение лингвистов) меня побудил термин «неспецифическая» реакция. То есть, нужно понимать, что эта реакция необычная, непривычная, другими словами, наблюдается впервые при данном событии. И это событие,

скорее всего, переживается впервые!

Кролик на такое событие реагирует тем, что замирает. Страх сковывает кролика, замораживает его движения и волю. Кролик реагирует на стресс, как говорят, пассивно. Это его первая и основная реакция на стресс, которая наглядно иллюстрирует наиболее чистое состояние страха, то есть страх как фундаментальную эмоцию – *страх замораживает, коленки трясутся, ноги отказываются ходить, животное замирает (почти умирает), дыхание «запирается»* (тему специфического дыхания страха мы рассмотрим позже).

Лев сразу бросается в сражение. Его страх сразу трансформируется в ярость. Чистого страха почти нет, то есть фаза его проявления очень незаметна, почти мгновенна. Другая схожая реакция – ужас, паника. В ужасе тоже бросаются, только не в сражение, а в другую сторону, что с точки зрения эмоций одно и то же. Отличие в том, что в ужасе страх и ярость присутствуют одновременно, параллельно. А при сражении страх уступает место ярости, то есть эмоции идут последовательно, а не параллельно. Но что важно, в обоих случаях, помимо страха явно присутствует и доминирует ярость, агрессия.

Буйвол прёт, как и пёр. То есть его реакция – реакция спокойного преодоления страха, даже на пределе своих возможностей. Можно сказать, что он как бы не замечает предмета страха, новизны ситуации, или не хочет замечать. Но можно и говорить, что буйвол идёт навстречу страху и таким обра-

зом быстрее преодолевает свой страх.

Ведь лев, бросаясь в сражение, страха в конечном итоге не преодолевает, а загоняет его в глубины своих переживаний. Поэтому я и считаю, что бросаться на врага, или бежать в ужасе суть одна и та же эмоциональная реакция. Сегодня ты бросился и одержал временную победу над своим страхом, а завтра страх тебя раздавит, и ты будешь в ужасе отступать. Вот уж где понимаешь поговорку: «нам... всё равно – что отступать – бежать, что наступать – бежать»!

Но что делает Буйвол в конечном итоге? Ведь не может он вечно противостоять страху свойственным ему способом... В конечном итоге буйвол преодолевает страх и атакует своего противника, или полностью включается в новизну ситуации. Буйвол подминает под себя изменчивый мир, в то время как лев остаётся с миров в состоянии войны, понимая его, но не принимая. А кролик вообще его не может ни понять, ни принять длительное время, пока его или не съедят, или же он бросится в панике бежать (порою, в сторону хищника).

Но, в любом случае, относительно пассивный страх переходит в активную реакцию паники, ярости, агрессии, злости на одном полюсе интенсивности этой эмоции; или познания, ориентации, изучения окружения, «сканирования пространства» на другом полюсе интенсивности.

Если страх холодный, тёмный, тяжелый и вязкий, как солёная вода, то следующая за страхом эмоция горячая, бо-

лее светлая и яркая, также тяжёлая и активная. Тяжесть этой эмоции обуславливается тем, что она порождена страхом, хотя почти все остальные её параметры противоположные.

Агрессия, активность, ярость буквально запекается в печке, то есть *испекается в печени*. Эта эмоция рождается в печени и требует выхода вовне. Она подобна вектору – всегда на что-то или кого-то направлена, в то время как страх подобен в этом случае точке – он сам в себе.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.