

# ДЕЙКМАН АРТУР

НАБЛЮДАЮЩЕЕ Я

**Дейкман Артур**  
**Наблюдающее Я**  
Серия «Слон в темноте»

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=51828791](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=51828791)*

*Наблюдающее «Я»:*

*ISBN 978-5-91051-086-3*

**Аннотация**

По мнению первых читателей этой книги, ей суждено заложить новый фундамент для слияния восточной и западной мысли и стать классикой. Современное развитие наук о человеке совершенно невозможно без помощи универсальной мистической традиции. Артур Дейкман, выдающийся современный психолог, стал одним из пионеров в этом направлении. Ему удалось включить в контекст западной психологии существенные проблемы смысла жизни, человеческого духа и прогресса человечества. Феномен "Наблюдающего "Я", который он вывел в результате своих исследований, позволяет прийти к новому революционному заключению о человеческой индивидуальности.

# Содержание

Предисловие	4
Благодарности	7
Введение	9
Часть I. Связи	28
Глава 1	28
Глава 2	39
Глава 3	52
Глава 4	67
Конец ознакомительного фрагмента.	78

# Артур Дейкман

## Наблюдающее «Я»

### Предисловие

Я много лет изучал мистическую традицию, пытаюсь понять ее с точки зрения современной психологии, в первую очередь, психологии развития и психодинамической теории. И, в результате, сейчас я рассматриваю мистицизм как науку особого типа, преследующую практическую цель – без сомнения значимую для западной культуры вообще и для психотерапевтической практики в частности. Я также пришел к выводу, что мистицизм, особенно на Западе, понимается в высшей степени ошибочно, отчего мы и не способны почерпнуть из его учений то основное, что могло бы повысить эффективность психотерапии и углубить наше понимание человеческой жизни.

О связи мистической традиции с психотерапией писать сложно, потому что оба предмета обширны и многогранны. Надо сказать, что отдельные аспекты того и другого трудно понять, не имея собственного опыта, а ведь немногие обладают углубленными познаниями в обеих сферах. Ситуация осложняется еще и тем, что приверженцы этих двух специализаций склонны рассматривать своих оппонентов как жертву

самообмана. Многие психологи и представители естественных наук смотрят на мистицизм как на пережиток средневековья и угрозу научному прогрессу. Люди, интересующиеся «высшим сознанием», наоборот, зачастую занимают снисходительную, пренебрежительную позицию по отношению к психиатрии и психотерапии. Человек, пишущий в одобрительном ключе об обеих дисциплинах, рискует разделить участь Вильяма Карлоса Вильямса, который, будучи поэтом и врачом, жаловался, что в результате его принадлежности к обеим группам он встретился с отторжением в каждой из них.

Тем не менее, мистические учения можно понять с позиций западной психологии, и настоящая книга, «Наблюдающее Я», представляет собой попытку найти правильный подход к этой задаче. Нет необходимости использовать эзотерическую или религиозную терминологию, чтобы выразить словами, *что* есть мистицизм. В прошлом такой язык использовался по социальным причинам или для удобства.

Установление взаимосвязи между религией и мистицизмом не имеет кардинального значения для современной культуры и по сути является помехой для нее, поскольку последняя рассматривает изучение природы и человеческого опыта через призму естественных наук и психологии.

Предлагаемый подход к данному вопросу обеспечивает современный контекст, опираясь на который, западная наука, я надеюсь, сможет воспользоваться перспективными на-

правлениями и знаниями мистической традиции. Это поможет нам обрести более адекватное и эффективное понимание человека, его страданий, способности быть счастливым и возможности самореализации. Моя цель отнюдь не в том, чтобы проинструктировать читателя, как приспособить мистические техники к психотерапии. Их применение не подойдет для большинства терапевтов и их пациентов. На данном этапе ценность мистической традиции для жителя Запада состоит в предлагаемом ею взгляде на проблему *Я* и предназначение человека. Понимание этого может дать терапевту такую информацию и ориентацию, при которых он сможет добиться значительных успехов, не отказываясь от стандартных психотерапевтических процедур. Настоящая книга предназначена не только для специалистов в области душевного здоровья, но и для простых читателей, заинтересованных в более ясном понимании и психотерапии, и мистицизма.

Принимая во внимание, что большинству читателей о психотерапии известно больше, чем о мистицизме, на последнем я сделал бóльший акцент. В силу того, что психотерапия и мистицизм так же обширны и сложны, как и сама человеческая жизнь, ни то, ни другое не может быть полностью рассмотрено в рамках данного исследования. Поэтому я сконцентрировал внимание на тех идеях, которые могут служить своего рода мостиком между этими двумя сферами знания.

# Благодарности

Я опубликовал эту книгу благодаря гранту Фонда общественного здоровья и при административном содействии Института Лэнли Портера. Неоценимую помощь и поддержку в осуществлении данного проекта оказал доктор медицины Евгений Броди, а также доктор медицины Роберт Уоллерштейн.

Некоторые люди, читавшие эту рукопись частями на разных этапах ее создания, предоставили ряд полезных советов и комментариев. Это были: доктор медицины Артур Голман, Этта Дейкман, доктор медицины Гордон Глобус, Силас Годли, Линна Ховард, Джоан Камийя, Джон Леви, доктор медицины Джон Мэк, Майкл Мерфи, доктор философии Роберт Орнштейн, доктор медицины Дональд Сэнднер, доктор медицины Стефан Шон, доктор медицины Рональд Спинк и доктор медицины Роберт Уоллерштейн. Особенно щедры на помощь были Джон Леви и Майкл Мерфи.

Сюзанна Липсет и Мари Кантлон дали ценнейшие советы по части правки, за что я им бесконечно признателен.

Я также благодарен Фреду Хиллу за беззаветную преданность этому проекту и умелую подготовку настоящей книги к публикации.

*Посвящается моей матери Элизе Дейкман*

(1903–1979)

## **Голос в ночи**

Прошлой ночью мне был голос, и он прошептал: «Голо-  
сов, которые шепчут в ночи, не бывает!»

*Гейдар Ансари*

# Введение

## Психотерапия

Психотерапия возникла как отклик на человеческие страдания, а они, насколько мы можем судить, существовали всегда. Редко признают, что психотерапия имеет древние корни, так как западная культура считает ее сравнительно новой дисциплиной, развившейся из психиатрии, – как один из разделов последней. Однако если определить психотерапию как лечение душевных расстройств психологическими средствами, то мы можем обнаружить свидетельства существования подобных практик уже на заре цивилизации – везде, где речь идет о жрецах, шаманах или знахарях. Если психиатрия как раздел научной медицины – современное достижение, то психотерапия тысячелетиями связывалась с сакральным. Историки психотерапии признают, что священники и шаманы были первыми, кто исцелял душу. Колдун, увенчанный оленьими рогами, изображен на стене пещеры в Южной Франции. Предполагается, что рисунок был сделан 15 тыс. лет до н. э. [1]. В том или ином виде психотерапевты существовали всегда.

Официальная психотерапия возникла в XVIII – XIX вв.,

когда лечение душевных расстройств перешло из ведения священства в область рациональной медицины, и в конце концов возникла такая специализация, как психиатрия. Изначально она имела дело в основном с безумием, но психоанализ Фрейда распространил психиатрию и психотерапию также на неврозы и расстройства характера. Сфера компетенции психиатров значительно расширилась и теперь включает в себя работу с экзистенциальным человеческим страданием – что традиционно было прерогативой религии, к которой исторически и восходит психотерапия.

Похоже, что психотерапия прошла в своем развитии полный цикл. Она изменилась не столько внешне – современная версия психотерапевтического процесса сильно отличается от древних церемоний с магией, табу, богами и драматическими обрядами экзорцизма. Вступив в союз с рациональной медициной, психотерапия достигла системного понимания невротических и психотических симптомов и разработала изощренные технические процедуры. Добавилось еще одно новое измерение – развитие *наблюдающего Я*.

Однако западная наука характеризуется расколом между священным и рациональным, что делает современную психотерапию намного хуже оснащенной для решения определенных проблем, чем те древние, примитивные версии, которым она пришла на смену. И сложность не только в утрате драматических эффектов плацебо. Проблема уходит глубже, затрагивая самые фундаментальные предпосылки западной

мысли. Взгляд на реальность, характерный для Фрейда и для большинства современных теоретиков психотерапии, основан на научной модели физики и биологии XIX века, слишком узкой, чтобы охватить человеческое сознание. Поэтому некоторые источники наших страданий не могут быть обнаружены с позиций западного мировоззрения. Мы сталкиваемся с величайшими проблемами, требующими расширения нашего кругозора и дальнейшего развития науки.

## **Мистическая традиция**

Мистическая традиция имеет древнее происхождение. Устные учения, зафиксированные в «Упанишадах», буддийских сутрах и других источниках, созданных тысячи лет назад, свидетельствуют о том, что мистические учителя говорят на удивление сходные вещи в рамках самых разных культур. Заботясь об облегчении человеческих страданий, они полагают, что людям неведома истинная человеческая природа и потому их жизнь наполнена болью и пустотой. Мудрецы описывают путь, ведущий к иному, высокому уровню бытия, несравненно более желанному, чем тот, на котором большинство людей проживают свои жизни. Мистическая традиция не предлагает терапии в привычном смысле этого слова. Но достижение цели, которую ставит мистицизм, — опыта переживания *реального Я* — избавляет, как утверждается, человека от страданий путем устранения их источника.

Мистическая традиция занимает особое место, хотя ее часто и путают с религией. Дюркгейм предположил, что религия сформировалась у человеческих существ благодаря восприятию сакрального, высшей реальности, непостижимой с помощью обычных пяти чувств, но тем не менее доступной переживанию [2]. И религия, и мистицизм имеют дело с сакральной областью, но большинство культов склонны связывать высшую реальность с божеством, тогда как мистицизм связывает его с непознанным Я каждого человека. Последователи ортодоксальных религий часто пытаются как-то повлиять на поведение божества – умиловить, угодить, получить его помощь. Мистическая традиция, наоборот, настаивает на равенстве: *Я (реальное Я) = Бог*. Если для мистицизма «*Я = Бог*» представляется формулировкой основной цели, то для многих религий подобный постулат звучит как богохульство.

Исторически деятельность мистиков протекала в религиозном контексте, так как и религия, и мистицизм связаны с восприятием сакрального. Однако мистический путь всегда отличался от обычных, повседневных религиозных практик. Например, странствующие монахи, которым были адресованы «Упанишады», не осуществляли индуистских жертвоприношений и прочих ритуалов, а выполняли особые практики, содержащиеся в тайне и передававшиеся от учителя к ученику. Среди мирян монашество обычно считалось составной частью устоявшейся религиозной традиции, тогда

как на самом деле монахи следовали учению, гласившему, что обычные формы данной религии и ее расхожие понятия – иллюзии, которые необходимо превзойти. Схожим образом действовали и монахи дзэн, осуществлявшие свою практику в контексте буддизма.

Западная культура зачастую не видит различия между религией и мистицизмом, что особенно заметно в психологической и психиатрической литературе. Это достойно сожаления, ибо мистический акцент на саморазвитии мог бы гармонично дополнять современную психотерапию. Мистическая традиция всегда имела дело именно с теми проблемами, которые современная психотерапия разрешить не в состоянии. Поэтому изучение мистицизма может быть полезным для более эффективного решения подобных задач и обретения мудрости, подобающей человеческим существам.

## **Проблема смысла**

Смысл необходим человеку. Без него люди страдают от тоски, депрессии и отчаяния. К психотерапевтам чаще всего обращаются за помощью в устранении этих симптомов, поскольку люди сталкиваются со старением и смертью в контексте общества, начавшего осознавать возможность собственного упадка и исчезновения. На смену религиозному мировоззрению, обеспечивавшему определение смысла жизни, пришли взгляды научного мира, в которых пробле-

мы смысла не существует. Какова цель человеческой жизни? Почему я есть? Большинство ученых говорят, что эти вопросы лежат вне компетенции науки или же просто некорректны, поскольку считается, что человеческий вид сформировался случайно в случайно возникшей вселенной. Согласно такому взгляду, человек – это сложный биохимический феномен, представляющий определенный научный интерес, но существенно не отличающийся от любого другого явления, исследуемого наукой.

Западная психотерапия едва ли способна взяться за присущую людям потребность в осмысленности, так как пытается понять клинические проявления с позиций научного материализма, для которого понятия цели не существует, а смысл – проявление случайности. Поэтому западная психотерапия интерпретирует поиск смысла как инфантильное желание, в котором проявляется зависимость ребенка от взрослых, страх перед собственной беспомощностью, или в лучшем случае, генетическая предрасположенность к интеллектуальному контролю – важное для выживания качество, сохраненное и усовершенствованное естественным отбором.

Какими бы складными ни казались подобные объяснения, они не слишком помогают детям и молодежи в поиске их жизненного пути, малоутешительны для людей, испытывающих тревогу в наш ядерный век, и уж вовсе бесполезны для тех, кто, будучи неспособен поверить в значимость жизненных целей, основанных на личном накоплении, не мо-

жет найти смысл в бессмысленной вселенной научного эмпиризма и переживает отчаянье перед лицом приближающейся смерти. Этим вирусом заражены не только пациенты психиатров. Сами психотерапевты являются жертвами того же заболевания. В отрывке из статьи, помещенной в «American Journal of Psychiatry»<sup>1</sup>, сообщается об опыте группы психотерапевтов, в возрасте от 35 до 45 лет, большинство из которых обучались психоанализу. Участники встречи собрались для обмена опытом, как равные среди равных, однако вскоре сами превратились в психотерапевтическую группу, пытающуюся разрешить кризис, переживаемый каждым из участников.

Изначально все участники были солидарны относительно целей вступления в группу. Осознаваемой причиной было стремление получить помощь в работе с определенной фазой развития – кризисом середины жизни, который они и сами испытывали. Здесь имеется в виду жизненная стадия, на которой человек приходит к осознанию того, что половина отведенного ему времени истрачена, и общий паттерн<sup>2</sup>, а также направление работы и личной жизни для него в целом ясны. К этому времени следует отказаться от защитных механизмов, характерных для более раннего периода, как то: безграничная вера в собственные возможности и уверенность в том, что

---

<sup>1</sup> Американский психиатрический журнал. – Прим. перев.

<sup>2</sup> Pattern (англ.) – модель, образец, структура. – Прим. перев.

тебе доступно все. Будущее представляется теперь конечным, детские фантазии либо уже воплотились, либо остались нереализованными, и человек более не чувствует, что времени достаточно на любые дела. Он теперь осознает, что энергия, умственные и физические способности будут убывать. Индивидуум вынужден думать скорее в терминах поддержания и сохранения своей жизни, а не расширения своего пространства. Проблема ограниченности отпущенного времени встает со всей остротой и всерьез начинается процесс оплакивания проходящей жизни [3].

На самом деле, такой депрессивный, покорный взгляд на собственную жизнь не является специфической особенностью этой конкретной группы. В психиатрии он считается стандартным и естественным. Американское руководство по психиатрии следующим образом подчеркивает современную «мудрость» подобной позиции:

Для тех, кто, достигнув пожилого возраста, накопил некоторую мудрость, смерть часто обретает смысл как закономерный итог жизни. Таким образом природа открывает дорогу новым поколениям и обеспечивает постоянное обновление. Меняются времена и обычаи, но старики устают от перемен и предпочитают тихо уйти со сцены, уступив эстафету молодым [4].

Здесь смыслом жизни является смерть, кладущая конец старческой усталости. Ну и мировоззрение!

Возможно, величайшая из проблем, с которыми сталки-

ваются западные психотерапевты, – отсутствие как у пациентов, так и у терапевтов какой-либо системы теоретических взглядов, способной придать смысл жизни.

Ясно, что люди, пытающиеся избавиться от невротических симптомов, должны чувствовать себя калеками, ведь контекст, в котором они вынуждены воспринимать свое существование, не дает ни смысла, ни направления, ни надежды. Также понятно, что научная концепция упорядоченной, механической и безучастной вселенной не может привнести в жизнь ни цели, ни смысла. В то же время наша жизнь и психическое здоровье зависят от чувства осмысленности. Целью может быть и выживание само по себе, но человеческому сознанию этого недостаточно. Обеспечение существования и выживания других не делает жизнь достаточно осмысленной для того, кто убежден, что человеческой расе некуда двигаться и она бесконечно повторяет одни и те же паттерны или, и того хуже, обречена на бессмысленное исчезновение.

Кризис «середины жизни», которым сверхзабочены психотерапевты, возможно, отражает тот факт, что в зените жизни собственная смерть становится для человека менее теоретической и более вероятной. В прошлом смыслом жизни могли быть деньги, безопасность, слава, секс или власть. Но с накоплением опыта все более очевидной становится естественная ограниченность удовлетворения, получаемого от этих вещей. Становясь старше, мы все больше осознаем,

что неумолимо движемся к угасанию, и поэтому любые эгоистические цели начинают казаться совершенно тщетными и несерьезными. Даже альтруистические устремления могут поистрепаться без более широкого взгляда на человеческую расу, чем предлагаемый нашей научной культурой. С течением жизни актуальность поиска смысла стремительно возрастает. Глубокое отчаяние и скучная покорность судьбе – симптомы неудачи в этом поиске. В нашем обществе чрезвычайно распространилось потребление алкоголя, успокоительных средств и наркотиков, что, вполне вероятно, отражает попытки людей подавить отчаяние, вызванное бесцельностью существования, найти замену возвышенному чувству осмысленности.

Этот повсеместный недуг отнюдь не является неизбежным, ведь вполне возможно, что выводы научного материализма неверны. Время от времени мы воспринимаем какую-то всеобъемлющую реальность, которая гораздо шире, чем та, что сформулирована наукой, и становимся сопричастными некоему тонкому восприятию, указывающему на возможность высшего, более осмысленного существования. Диссонанс между научным взглядом и интуитивным знанием порождает в нас тревогу и потребность во всем разобраться. Даже преследование сугубо материальных целей может быть слепой реакцией на побуждение проникнуть в смутно ощущаемую реальность, в которой цель и смысл действительно существуют, а не являются фантазией. Возможность

развиваться в подобном направлении значительно затруднена нашим непониманием самой природы этой проблемы, попытками свести реальность к сфере эмпирического. В действительности западная психологическая наука склонна рассматривать само сознание, с помощью которого мы познаем физический мир, как всего лишь продукт последнего, как эпифеномен, менее реальный, чем то, что отражается в сознании. Неудивительно, что смысл исчезает. Один физик прокомментировал это следующим образом:

Самое болезненное – сознавать, что наши научные исследования обходят молчанием все вопросы, связанные со смыслом и масштабом космической демонстрации. Чем внимательней мы ее изучаем, тем бессмысленней и глупее она кажется. Очевидно, подобный нескончаемый спектакль обретает смысл только по отношению к созерцающему его разуму. Однако мнение науки по этому поводу явно абсурдно. По ее теории, разум всего лишь продукт наблюдаемого им шоу и обречен кануть в небытие, когда Солнце рано или поздно остынет, а Земля превратится в снежно-ледяную пустыню [5].

Таким образом и Декарта можно поставить с ног на голову и получить следующее заявление: «Я мыслю. Следовательно, мир существует, а я есть иллюзия».

Отрицание или искажение реальности неизбежно вызывает боль и дисфункцию психики. Такие последствия наглядно демонстрируются влиянием работы воображения на

людей, страдающих психозами или неврозами. Это справедливо и в отношении фантазий и верований, распространяемых культурой в целом. Обусловленная нашими культурными ограничениями вера в позитивистский эмпиризм – «реально только осязаемое» – приводит к усилению симптомов болезни как на индивидуальном, так и на социальном и политическом уровнях. Человек, ищущий психотерапевтической помощи, возможно, страдает от искажения реальности не только на межличностном, но и на метафизическом уровне, но ни он, ни терапевт не осознают этого.

Основное положение мистицизма состоит в том, что реальность, воспринимаемая обычным образом, на деле является искажением, и человеческие страдания – следствие веры в неверную картину мира. Как говорят мистики, проблема усугубляется врожденной потребностью людей развивать способность восприятия реальности, лежащей в основе феноменального мира. Подобный дар может появиться только в результате развития высших интуитивных качеств – процесса, получившего название «сознательной эволюции». Люди с нереализованной потребностью в этой эволюции испытывают постоянное состояние неудовлетворенности жизнью. С другой стороны, реализация такой цели, как развитие самого себя, – позволяет увидеть и смысл собственной жизни, и цель человеческого существования в целом. Итак, в мистической традиции смысл доступен восприятию.

Проблема ограниченности восприятия, как с ней сталки-

ваются в биологии, описана Г.Ф.Пантином:

...при невнимательном взгляде вы вдруг можете представить, что все поведение актинии объясняется очень несложными рефлексами – вроде движения монетки в слот-машине.

Однако, по чистой случайности, я обнаружил, что, помимо рефлексов, у актинии наблюдается масса целенаправленных поведенческих проявлений, связанных со спонтанной активностью, и мы попросту ничего не знаем о них (эта деятельность была слишком медленной, чтобы ее пронаблюдать; время, в котором живет актиния, находится за пределами нашего сенсорного диапазона) [6].

Так же возможно, что смысл и цель человеческой жизни находятся за пределами обычного сознания, расширение и углубление которого – предмет интереса мистической традиции. В сущности, некоторые считают эволюцию сознания принципиальной задачей человеческой расы. Западная психология, часто предпринимаящая бесплодные попытки оправдать чувство бессмысленности и сопутствующие ему симптомы, может многому научиться у мистицизма, рассматривающего смысл как нечто реальное и доступное сознанию, при условии развития соответствующей способности восприятия.

## Наблюдающее Я

Изо всех сил стараюсь найти цель и смысл существования, человек все чаще и чаще сталкивается с основными вопросами: «Кто я?» и «Что я?». Терапевты слышат их как в явной, так и в косвенной форме: «Кто такой *реальный я?*» или «Я не знаю, чего я хочу: часть меня хочет одного, а вторая часть – другого. Чего же хочет мое *Я?*». Западная психология совершенно беспомощна в разрешении этих вопросов, так как в ее теориях отсутствует ядро человеческого опыта – *наблюдающее Я*. В то же время, глубоко в основании психопатологии лежит фундаментальная путаница между Я как объектом и чисто субъективным Я. Эмоции, мысли, импульсы, образы и ощущения составляют *содержание* сознания. Мы их свидетели. Мы заведомо знаем об их существовании. Точно такими же наблюдаемыми конструкциями является наше тело и образ самих себя, то представление, которое мы о себе имеем. Но суть, основа чувства личного существования – своего Я – находится в самом процессе самосознания, а не в его содержании.

Западная психология склонна игнорировать разницу между сознанием и содержанием сознания, не придавая значения тому, насколько важным может быть подобное различие. В действительности, многие люди с трудом улавливают разницу между сознанием и его содержанием – этими

двумя составляющими нашей повседневной жизни. Однако пристальное наблюдение показывает человеку, что он в состоянии временно останавливать свое мышление, может переживать тишину или темноту, полное отсутствие образов или следов памяти, т.е. любой элемент душевной жизни может исчезнуть, тогда как само сознание остается. Сознание – основа сознательной жизни, это тот фон или поле, на котором расположены элементы, и он отличим от самих мыслей, ощущений или образов. Это различие можно пронаблюдать, просто посмотрев прямо перед собой. Осознайте, что вы переживаете, а потом закройте глаза. Сознание остается. Оно существует «за» пределами ваших мыслей и образов, и именно там находитесь **ВЫ**.

То, что мы знаем как свое Я, отделено от воспоминаний, мыслей, чувств и любого содержания сознания. Ни одна из теорий западной психологии не обременяет себя рассмотрением этого фундаментального вопроса. Все описывают Я через что угодно, только не через наблюдателя, который находится в центре всего нашего опыта. Это существенное упущение возникло в результате своего рода аномальной природы наблюдающего Я – в отличие от всего остального оно не является объектом. Западные же психологические теории основываются на объекте. Мы мыслим и разговариваем в категориях объекта. Подобным образом постигается не только физический мир, схожими объектами являются и элементы душевной жизни. Эмоции, казалось бы диффузные и

аморфные, локализируются нами и подвергаются наблюдению; они обладают определенными качествами. Подобно текучему веществу, эмоции являются для нас объектами наблюдения. Образы, воспоминания и мысли предстают как объекты, которые мы «схватываем» и пытаемся контролировать, подобно другим предметам, составляющим физический мир. В противоположность этому наблюдающее Я мы наблюдать не можем. Его нужно непосредственно переживать. У него нет ни четко определяемых качеств, ни границ, ни измерений. Наблюдающее Я игнорируется западной психологией, поскольку не является объектом и не подходит под определения современной теории, не вписывается в ее рамки. Как мы можем ответить на важнейшие вопросы «Кто я?» и «Для чего я?», лежащие в основе науки, философии, искусства, поиска смысла жизни, если не обладаем пониманием этого неуловимого реального Я? Нам нужно перешагнуть через границы традиционного способа мышления, чтобы найти необходимые ответы.

И в этом случае мистическая традиция имеет дело с областью знания, игнорируемой западной наукой. И в йоге, и в буддийской метафизике, и в психологии подчеркивается важнейшее различие между наблюдателем и содержанием сознания и используются медитативные техники для развития наблюдающего Я. Как и в вопросе нахождения смысла, мистики считают, что работа с вопросами «Кто я?» и «Для чего я?» предполагает наличие особого способа восприятия.

Подобное требование неудивительно, если учесть аномальный характер наблюдающего Я. Для того, чтобы всецело понять Я, нам нужно сначала узнать, чему учит мистическая традиция в этой связи.

## **Сознание и мотивация**

Третья область, в которой мистическая традиция могла бы обогатить западную психотерапию и западную культуру в целом, – это влияние мотивации, или намерения, на состояние сознания индивида. Хотя современная психотерапия явно озабочена движущими силами мотиваций, она склонна обращаться к исследованию мотивов, только когда они вызывают конфликты, порождающие те или иные симптомы. Однако есть немало свидетельств того, что мотивация имеет глобальное значение в организации сознания. Человек, мчащийся на автомобиле в час пик, чтобы успеть на какую-то встречу, или расслабляющийся под музыку после обеда, понятен, находится в разных состояниях сознания, различающихся видами внимания, остротой ощущения времени, степенью разделенности Я и объекта и т.п. Подобная проблема представляется важной для психотерапии, так как состояние или форма сознания – почва, на которой произрастают те или иные симптомы, и их природа в значительной степени определяется этой основой.

В мистической традиции существует тонкое понимание

связи между основными мотивами, мышлением и восприятием. Работа мистических школ во многом сосредоточена на выявлении и изменении мотивации учеников, по мере того как последняя проявляется через их жизненные позиции и каждодневное поведение. Потребность в качественном изменении сознания, позволяющая развить особые способности восприятия, отчасти рассматривается как необходимость ослабить интенсивность мотивации, связанной с *объектным Я*, то есть с *Эго*. Хотя мистическая традиция и не является терапевтической системой и не ставит своей целью коррекцию симптомов, исчезновение последних во многих случаях происходит как определенного рода побочный эффект ее практического применения. Освобожденный от мотивов объектного Я индивид достигает другого уровня восприятия и сознания, в результате чего проявления (симптомы), присущие его прежнему состоянию сознания, постепенно исчезают. Подобный эффект не имеет первостепенного значения с точки зрения мистицизма, но для западной психотерапии это основная задача. Обратив внимание на мистические учения, работающие с мотивацией и ее отношением к сознанию, и психотерапевты, и их пациенты могут приблизиться к достижению своих целей, поскольку названная проблематика влияет на все аспекты нашей жизни.

Проблемы смысла, наблюдающего Я и влияния мотивации на сознание связаны между собой. Развитие наблюдающего Я обеспечивает понимание собственных мотивов и, со-

ответственно, возможность измениться. Перемена в мотивации позволяет развить интуитивное восприятие, открывающее доступ к смыслу. Мистицизм всегда уделял пристальное внимание таким жизненно важным областям и их взаимосвязи и располагает особым знанием по этому вопросу. Если бы западная психология позаимствовала подобное видение, она достигла бы более глубокого понимания человеческого сознания, что не только расширило бы сферу применения психотерапии и повысило бы ее эффективность, но удовлетворило бы и другие, гораздо более важные для нашего благополучия потребности.

Таковы причины, по которым нам стоит выяснить, что же может нам предложить мистическая традиция, а также исследовать ее возможное применение не только в психотерапии, но и в решении проблем здоровья и человеческого развития. Я убежден, что, сделав это, мы вступим в новую эру понимания и постигнем до сих пор оставшееся неизведанным – наше Я. Современные психологические теории нескладны и изначально противоречивы из-за неверного истолкования наблюдающего центра как основы нашего опыта. Упустив из виду уникальный характер наблюдающего Я, его трансцендентную природу, западная психология так и не сумела вывести нас из темницы ограниченных и обедняющих предположений.

Многие годы голос в ночи был глух к самому себе. Настало время прислушаться.

# Часть I. Связи

## Глава 1

### Мистицизм как наука

Западный человек, скорее всего, будет связывать мистическое с разнообразными чуждыми ему персонажами из категории «духовных лиц»: бородатыми гуру в экзотических одеяниях, окруженными благоговеющими последователями; изможденными святыми, захваченными экстатическими видениями; аскетичными отшельниками, медитирующими в пещерах; притом непременно атрибутами мистицизма в этом случае будут четки, благовония, кружения в танце, вегетарианская диета, обет безбрачия, чаши для подаяния.

Такие представления далеки от действительности. Большая часть знакомых нам «мистических учений» – атрофированные, вытесненные временем фрагменты того, что представляло собой сложные и цельные развивающиеся системы, специально приспособленные к разным, очень не похожим друг на друга культурам. Практики, кажущиеся нам сейчас экзотическими, не были таковыми изначально. Подлинное мистическое развитие должно быть представлено в форме, подходящей для тех, кто в него вовлечен. Оно использует

«материал данной местности». Многое из того, что мы определяем как мистическое, представляет собой карнавальную имитацию для запутавшихся и дезориентированных людей или систему причудливых практик – мешанину из разнообразных техник и философских учений.

Но, как говорится, фальшивые монеты принимаются лишь потому, что они похожи на подлинные. Сосредоточиваясь на существенном и избегая путаницы, вызванной множеством разнообразных форм мистицизма и вышедшими из употребления языками древних текстов, мы можем разглядеть крупинцы золота, содержащиеся в мистической традиции. Таким образом мы сумеем добраться до сути теории и техник, составляющих особого рода науку, причем более близкую к нашей, чем можно себе представить.

Кто-то может посчитать стремление называть мистицизм наукой весьма наивным мечтательством, ведь считается, что наука оперирует особым методом, включающим три основных последовательных этапа, которые явно отличаются от понимаемого обычно под мистической деятельностью. Вот эти три этапа:

- 1) наблюдение феномена;
- 2) получение выводов из наблюдений;
- 3) сопоставление полученных выводов с результатами, которые возможно повторить.

На самом деле, научный метод, как свидетельствует Майкл Полани [1] и другие авторы, в целом не работает для боль-

шинства научных истин, хотя он и признан единственно правильным способом проведения исследований. Историк науки Дингл сделал следующее обобщение относительно несоответствия стандартного научного метода реальной практике:

Стандартный научный метод относится к области знания, формируемого, прежде всего, логиками, незнакомыми с практической стороной науки. Это знание состоит, главным образом, из набора принципов, с помощью которых к общепризнанным выводам могут прийти те, кто уже знаком с ними. Если мы посмотрим на эти принципы и на те шаги, с помощью которых совершалось реальное открытие, то едва ли найдем хоть один пример, когда первое соответствовало бы второму [2].

Научный метод применим скорее для проверки, нежели для открытий, и в самом способе его использования кроется основополагающее различие между мистицизмом и западной наукой. Некоторые утверждают, что акт постижения не подлежит верификации и лежит за пределами науки. Например, Басуи, мастер дзэн, живший в XIV веке, говорил: «Ваш разум—сущность не подвержен рождению или смерти. Это ни бытие, ни небытие; ни пустота, ни цвет—и—форма» [3]. Что ученому делать с этим утверждением? Понятие «разум—сущность» не может быть точно определено, и данный постулат невозможно проверить наблюдением. Но в ответ на по-

добное возражение, мы можем сослаться на идею Эйнштейна об «искривлении» пространства. Способны ли мы проверить это положение? Мы наблюдаем пространство и изучаем кривые, но наш личный опыт не подтверждает гипотезы, что пространство искривлено. Эйнштейн мог бы возразить: «Кривизна пространства не воспринимаема с помощью пяти чувств. Если на протяжении многих лет изучать физику и вникать в математические расчеты, можно прийти к пониманию того, что это утверждение истинно, и увидеть, как оно связано с известными вам явлениями». Такой же ответ, вероятно, дал бы и Басуи: «Вы не можете воспринять “разум—сущность” с помощью органов чувств. Если вы несколько лет посвятите особого рода изучению, вы сможете прочувствовать истинность моих слов». И конечно, и Эйнштейн, и Басуи добавили бы: «Вам понадобится учитель, который понимает сущность вопроса, материал, подходящий для работы, вы должны быть открыты обучению, а также обладать интеллектом и мотивацией, необходимыми для достижения понимания в столь сложной области». В этом случае мистицизм не следует считать чуждым науке.

И все же, если говорить о предмете изучения и применяемых методах, мистицизм отличается от науки. Одно из различий состоит в том, что мистики считают получение информации личного характера главной составляющей своей работы. Там, где западные ученые смотрят вовне, на внешний мир, последователи мистической школы обращают

взгляд внутрь себя, на внутренний мир, в том числе и на то, что в них задает вопросы. Ученый–мистик сам становится объектом своего изучения, а его сознание предоставляет ему необходимые данные для изучения. Опять же, такой подход может показаться весьма ненаучным, если отталкиваться от привычного образа исследователя как отстраненного, объективного регистратора наблюдаемых феноменов. Однако и подобный взгляд на ученого скорее фантастичен, нежели реалистичен. Нам известно, что наблюдатель никогда не бывает отстранен до такой степени, чтобы не влиять на объект исследования. Эйнштейн убедительно показал, что исследователь, измеряя пространство и время, включает себя в проводимое измерение. Ученый не может только «наблюдать». Рассматривая роль субъективного фактора в науке, Гейзенберг заметил:

Обратившись к различным концепциям в прошлом, настоящем и будущем, с помощью которых человек, опираясь на науку, пытается найти свой путь в этом мире, мы увидим, что чем дальше, тем большую роль в организации подобных идей играют субъективные элементы. Классическую физику можно считать идеализацией, к которой мы прибегаем, рассуждая о мире, как если бы он был отделен от нас самих [4].

Хотя идеал объективного наблюдателя не только теоретически невозможен и почти не встречается, однако ряд об-

ширных сфер человеческого опыта требует от исследователя личной вовлеченности в изучаемый феномен, поскольку тот не может быть адекватно передан через одни только описания. Например, опыт восприятия музыки, секса, плавания, танца или вкушения изысканного блюда невозможно выразить, но можно понять, что это такое, если попробовать самому. В медицинской диагностике в значительной степени требуется то же самое. Нужно слушать и слушать, чтобы распознавать различные оттенки сердцебиения, хотя при чтении учебника кажется, что все и так вполне понятно. Необходимость лично пережить исследуемый феномен лучше всего знакома психотерапевтам и психоаналитикам. Давно признано, что люди, изучающие такие специальности, должны сами пройти курс психотерапии или психоанализа в процессе профессиональной подготовки. Одна из многих причин состоит в том, что в определенных сферах опыта реальные переживания не могут быть переданы только словами. Каждый, кто когда-то прочел о «переносе»<sup>3</sup> (transference) в психотерапии, а потом сам испытал его на себе, осознает разницу между теорией и опытом. Как и мистическое состояние сознания, такие вещи не поддаются точному описанию. Их можно познать лишь с помощью них самих.

---

<sup>3</sup> Перенос – неосознаваемое приписывание терапевту определенных качеств и свойств, которыми на самом деле обладает значимый для пациента человек (как правило, родитель, родственник или любимый), и построение общения с терапевтом, исходя из паттерна общения с этой значимой (для пациента) фигурой. – *Прим. перев.*

Итак, западная наука, в том числе психология, по необходимости содержит важный элемент субъективизма и разделяет с мистицизмом проблему ограниченного доступа к первичным данным, что требует специального обучения и информации. Однако есть и более фундаментальные препятствия.

Первое препятствие – сама природа языка. Поскольку язык возникает из нашего взаимодействия с внешними объектами, речь неадекватна для передачи таких внутренних феноменов, как чувства, и мы не можем использовать ее для установления точных связей между внутренними событиями двух индивидов. Для передачи того, с чем может справиться описательный язык, традиционно использовалось искусство, но оно оказывается за пределами категории науки из-за своей недостаточной точности.

Ученые физики, химики и биологи воздействуют на исследуемые материалы или организмы. Сходным образом и мистики применяют различные процедуры, такие, как медитация, изменяя состояние сознания учеников и этим открывая им доступ к иному знанию. Мистическое сознание подразумевает иной взгляд на время, причинно-следственную связь и человеческое Я, другую, с нашей обычной точки зрения, реальность. Применение обыденного языка к этой особой сфере приводит к возникновению парадоксальных утверждений, которыми изобилует мистическая литература: «Поднятые брови – это горы и океан» [5] или «Оно движет-

ся и не движется. Оно далеко и в то же время близко» [6]. Опять-таки проблема приспособления привычного нам языка к неординарному опыту не является чем-то чуждым западной науке, которой приходится выдумывать такие формулировки, как *волновая природа света*, чтобы обозначить парадоксальность описываемого феномена.

Второе препятствие, ограничивающее доступ к мистическим переживаниям, состоит в том, что мистицизм предназначен для развития интуитивного знания, – иными словами, типа восприятия, минуя обычные сенсорные каналы и рациональный интеллект. Утверждается, что обычная интуиция – лишь слабое эхо подобной способности, и путать одно с другим нельзя. Итак, как же может учитель описать мистическое переживание тому, у кого его не было? Эту проблему иллюстрирует притча, записанная одним современным суфием.

## РАДИО

Был я как-то в одной стране, где местные жители никогда не слышали звуков, исходящих из радиоприемника. Мне должны были привезти транзистор, а пока я пытался рассказать людям, что такое радио. Одних мое описание привело в восторг, других – в ярость. А у некоторых возникла какая-то необъяснимая, иррациональная враждебность по

отношению к самому этому приспособлению.

Когда же я наконец показал устройство, люди не могли сказать, в чем разница между звуками из громкоговорителя и голосом человека, стоящего рядом. В конце концов у них все же сформировалась такая же способность слуха к различению этих разных звуков, как и у нас.

И в ответ на мои позднейшие расспросы они клялись, что образ, представившийся им в результате моих довольно обстоятельных описаний, никак не походил на реальность [7].

В силу подобных факторов человеку, погруженному в свои обычные переживания, весьма сложно оценить выводы, к которым пришла мистическая наука. Тем не менее, люди, стремящиеся к этому знанию, должны попытаться создать внутри своего опыта определенные базовые посылки, что позволит мистику связаться с ними. В процессе приобщения они смогут занять позицию, необходимую для подтверждения опыта наблюдением, – т.е. феномен мистического переживания станет доступен для них на повторяющейся основе. В естественных науках нам требуется значительное интеллектуальное, техническое и сенсорное обучение, чтобы прийти к общепринятому пониманию определенных наблюдений. Подобным же образом те, у кого есть необходимое мистическое образование, прекрасно понимают друг друга и могут делиться своим опытом, хотя для необученного постороннего человека их коммуникация непостижима.

С функциональной точки зрения знание специалиста всегда приватно.

Одновременно с этим необходимо сознавать, что проверка и аттестация положений мистицизма не так прямолинейна, как аналогичный процесс в некоторых областях науки. Галилей мог продемонстрировать падение двух предметов разного веса с тем, чтобы другие могли увидеть и понять результат его эксперимента. А непосредственно пронаблюдать результаты мистического исследования может только один человек в каждый конкретный момент, ведь оно проводится именно *внутри* мистика, и он сам для себя является «контрольной группой». Как правило, только мистики с помощью своих развитых интуитивных способностей могут увидеть изменения, происходящие в ищущем, и подтвердить его достижения. Кроме того, не стоит забывать, что, хотя экспериментальные подтверждения эйнштейновской теории относительности и доступны для широкой общественности, читающей соответствующую литературу, проводить подобные эксперименты и интерпретировать их результаты могут только «немногие избранные», специально обученные люди. Таким образом, мы обнаруживаем, что мистицизм и в этом отношении не так уж далек от науки, как принято думать.

Мистическая традиция – это область знания, основанная на опыте, и ее цель – познание реальности. Присущая ей субъективность не исключает ее из сферы науки, где в открытии также участвует субъективное и иррациональное. И

та, и другая отрасли используют разум, но постигают основную природу реальности, основываясь на интуитивном мышлении. Поэтому современные западные исследователи могут приблизиться к мистической традиции, не чувствуя себя предателями по отношению к науке, не отказываясь от ее базиса – опыта наблюдения. Сходным образом психотерапия и мистицизм не должны непременно исключать друг друга. К тому же корни психотерапии лежат скорее в сакральном целительстве, нежели в рациональной медицине, что видно из ее истории. Практика исцеления душевных недугов ближе к искусству, чем к логике или технологии. Эти факты говорят о родстве психотерапии с мистической традицией и дают основания психотерапевтам учиться у мистиков. Если оставить в стороне неверные представления и предвзятые мнения о мистицизме, мы увидим, что мистическая традиция содержит сущностный стержень, обладающий огромной важностью для западной психологии.

## Глава 2

# Психотерапия как искусство

Принципиальным препятствием для сближения западной психотерапии с мистической традицией является представление, согласно которому мистицизм связан со своего рода сентиментальным эмоциональным состоянием, чем-то, в лучшем случае, сродни поэтическому вдохновению, тогда как психотерапия состоит (по крайней мере, должна) в духовном родстве или союзе с объективной наукой. На самом же деле, мистицизм, при всей кажущейся иррациональности, основан на профессиональной преданности истине, что делает его наукой в изначальном смысле этого слова, тогда как психотерапия носит на себе печать религиозного происхождения. По этим причинам психотерапия ближе к мистической традиции, нежели к западной науке. Психотерапии необходимо осознать свое родство с мистицизмом, и обе стороны от этого только выиграют.

На заре медицины лечение недугов неясного и таинственного происхождения – например, истерических припадков, одержимости, безумия, различных приступов недомогания – являлось вотчиной знахарей, шаманов и жрецов. Эти древние целители, лечившие подобные состояния путем экзорцизма или посредством магического заклинания духов, были прародителями современных психотерапевтов. В VII—VIII

веках до н.э., когда люди считали, что недуги в основном насылаются богами, лечение осуществляли священнослужители, приносявшие жертвоприношения для умиротворения богов, и бродячие барды, воспевавшие в своих балладах важность и осмысленность человеческой жизни.

В средневековой Европе безумие приписывали одержимости демонами, в противоположность греческим представлениям об одержимости богами, хотя в обоих случаях обращались к священнослужителям. В средние века медицина постепенно стала выходить из-под теологического контроля, но даже в XVII веке психология и психотерапия еще находились главным образом в ведении философов и священников, несмотря на наметившийся раскол.

В философию понятие бессознательного<sup>4</sup> изначально было введено Лейбницем, а Декарт писал о детском происхождении пристрастий и извращений в характере взрослого человека. Что касается религии, то католические священники знали о психологических проблемах, обнаруживаемых и решаемых на исповеди. Писали они и о сексуальных отклонениях. Огромную роль играл ритуал «исцеления душ», с помощью которого протестантские священники, отвергавшие формальную исповедь, добивались до патогенетических<sup>5</sup> тайн, лежавших в основе эмоционального кон-

---

<sup>4</sup> Бессознательное – психологическая жизнь, совершающаяся без участия сознания. – *Прим. ред.*

<sup>5</sup> Патогенетический – связанный с патогенезом, т. е. с механизмом развития

фликта [1].

Но уже в XIX веке медицина стала опираться в основном на рационализм. Лечение эмоциональных и умственных расстройств стало прерогативой врачей, а не церкви. Внутри этой специализации образовался новый раскол, отразивший то же разделение мысли, что и в прежние времена.

Одна школа считала, что психические болезни вызваны биологическими причинами (мозговой дисфункцией), другая искала причину в психологических процессах. Последователи «мозговой дисфункции», т.е. сторонники органической теории, по-прежнему привязаны к традиционной медицине и делают акцент на лекарствах и соматической терапии. Школа «психогении»<sup>6</sup>, унаследовавшая мантию философов и священнослужителей, представлена психотерапевтами всевозможных направлений. Наиболее типичным представителем этой школы является классический психоаналитик, чей *modus operandi*<sup>7</sup> гораздо ближе к деятельности исповедующего священника, чем врача, работающего в своем кабинете.

Психоанализ<sup>8</sup>, созданный Фрейдом в конце XIX века,

---

конкретной болезни, патологического процесса или состояния. – *Прим. ред.*

<sup>6</sup> Психогении (греч.) – расстройства психики, возникающие под влиянием психических травм. – *Прим. ред.*

<sup>7</sup> *Modus operandi* (лат.) – образ действия. – *Прим. ред.*

<sup>8</sup> Психоанализ (от греч. *psychē* – душа и *analysis* – разложение, расчленение) – совокупность способов выявления особенностей, переживаний и действий человека, порождаемых неосознанными мотивами. Зигмундом Фрейдом и его по-

заложил фундамент современной психотерапии, принципы которой буквально пропитали всю современную культуру. Весьма примечательно, что, будучи врачом, Фрейд прежде всего попытался разработать такую неврологическую теорию сознания, которая обеспечила бы разумную биологическую базу для его теории неврозов. Сначала он был воодушевлен своим «Проектом научной психологии», но потом резко его отверг.

Стрейчи пишет в предисловии к вышеназванному труду Фрейда:

И несложно догадаться, почему. Ведь он обнаружил, что его нейронная система бесполезна для объяснения явления, охарактеризованного им в работе «Я и Оно» как «наш последний ресурс, единственный маяк во тьме глубинной психологии», а именно «то, что в нас определяет, быть нам сознательными или нет» [2].

Впоследствии Фрейд никогда не возвращался к неврологической модели. Как клиническая процедура его психоанализ был разработан на основе гипноза. В основу этого подхода легла протестантская модель «исцеления душ», но всякая связь с религиозным контекстом была им совершенно разорвана, а понятие души отброшено.

Психотерапия невротических расстройств, ведомая пси-

---

следователями на основе психоанализа было создано направление психотерапии, впоследствии преобразованное в учение о действии бессознательного, особенно в сфере влечений, инстинктов. – *Прим. ред.*

хоанализом, стала развиваться в направлении, уходящем все дальше и дальше от научной медицины в сторону психологии, философии и метафизики. Психоанализ обогатил ее техническими процедурами: интерпретацией процессов *сопротивления* и *переноса*, пониманием поведения взрослого через опыт детских переживаний, анализом симптомов как адаптивных стратегий. Все вышеназванное попадало скорее в разряд искусства, потому что это трудно, если вообще возможно, измерить; подобные явления могут быть отнесены к конкретному классу только в самых общих чертах, что возможно передать в процессе ученичества, а не посредством текста. В психотерапии трудно получить результат, опираясь только на технику и теории, – и это также роднит ее с искусством. Для постижения терапевтического эффекта необходимо сосредотачивать внимание на менее осязаемых качествах, таких, как «теплота», «эмпатия»<sup>9</sup> и «искренность», а связи между подобными вещами сложны [3, 4]. Проанализировав эти непростые вопросы, Митчел с коллегами пришли к заключению, что для психотерапевта важны следующие качества:

Мы хотим подчеркнуть, что терапевт–личность даже важнее, чем терапевт–эксперт или терапевт–техник. В связи с этим необходимо отметить то общее, что психотерапия имеет с другими сферами жизни, и заявить, что терапевт как полноценное человеческое

---

<sup>9</sup> Эмпатия – сочувствие, соучастие, сопереживание. – *Прим. перев.*

существо вовлечен в делание, которое можно назвать поистине человеческим [5].

Психотерапия может быть очень эффективной, не в результате теоретической осведомленности или овладения особыми техниками. Скорее всего, эффективность зависит от таких качеств терапевта, как способность сопереживания, знание самого себя, внимательность, от возможности образовать совместную пару с пациентом. Многие опираются на основанную на руководстве старшего терапевта систему обучения, помогающую ученикам перенять «безмолвное знание» от того, кто приобрел клиническую мудрость [6]. Книжки могут подсказать вам, *что* делать, но не подскажут, *когда*.

Хотя психотерапия скорее искусство, нежели область научной медицины, многие неотъемлемые качества хорошего терапевта существенны и для врача–физиолога, способного учесть психологические аспекты своих пациентов и применять именно «искусство» медицины. Различия в подходах научной медицины и психотерапии весьма тонки, но грань между тем и другим все же существует. Не лишним было бы применить к различиям между психотерапевтическим подходом и методом ортодоксальной медицины ту систему, которую Элленбергер использовал для сопоставления примитивного целительства и научной терапии. Для этого в приведенной ниже таблице нужно просто озаглавить левую колонку «*Психотерапия*», а правую – «*Научная медицина*».

1. Целитель — гораздо больше, чем просто врач. Он выдающаяся личность в своей социальной группе.

1. Терапевт — просто специалист, наряду со многими другими.

2. Целитель производит действие главным образом, посредством своей личности.

3. Целитель — в первую очередь врач-психосоматик; он лечит множество соматических (физических) болезней с помощью психологических техник.

4. Целитель проходит длительное и изнурительное обучение, часто включающее переживание острого эмоционального расстройства, которое он должен преодолеть, чтобы быть способным лечить других.

5. Целитель принадлежит к особой школе, обладающей собственным учением и традициями, отличающими ее от других школ.

2. Терапевт безличностно применяет научные техники.

3. Существует разделение между соматической терапией и психотерапией. В психиатрии акцент делается на соматическом лечении душевных болезней.

4. Обучение носит чисто рациональный характер. Личностные, медицинские или эмоциональные проблемы врача не принимаются во внимание.

5. Действия терапевта основаны на методах унифицированной медицины, являющейся отраслью естественных наук, не связанных с эзотерическими учениями [7].

Таким образом, «народное целительство» и психотерапия так же соотносятся с психологическими аспектами жизни

человека, как «научная терапия» – с соматическими. Первое по необходимости более субъективно, нежели второе. Народный целитель и современный психотерапевт в силу задействованных психологических измерений должны прибегать к иному способу познания, чем ученый, сосредоточенный на физических объектах и производимых ими эффектах. Этот способ можно назвать «*познанием через соучастие*» – изучение психической и физиологической реальности другого через переживание аналогичного состояния. Мы не осознаем, насколько подобное субъективное понимание задействовано в повседневной жизни, не говоря уже о психотерапевтической ситуации. Например, слушая чью-то речь, мы гораздо теснее связаны с говорящим, чем думаем. Исследователь Кондон подверг «микроанализу» киноплёнки с беседами, в которых кадр за кадром изучал видеозапись мимолетных телодвижений разговаривающих друг с другом людей, и обнаружил, что они в точности совпадают с микроединицами речи. Например, сочетание *ae* длилось  $3/48$  секунды и сопровождалось специфическими двигательными паттернами головы, пальцев, рта и плеча. Это было поразительным открытием, но еще более ошеломляющим оказался следующий феномен:

Как было замечено, слушатели двигались абсолютно синхронно с речью говорящего. Казалось, что мы наблюдаем своего рода отрететированное представление, поскольку не было различимого

отставания, хотя бы на 1/48 секунды. Данный феномен получил название интерактивной синхронии. Похоже, что это универсальная характеристика человеческой коммуникации, которая, вероятно, присуща и большей части поведения животных. Таким образом, коммуникация напоминает танец: каждый участник вовлечен в замысловатый совместный комплекс движений, пронизанный другим сочетанием совместных движений, внутри них можно выделить множество мелких измерений, и при этом никто не осознает подобной активности [8].

Если подобное имеет место в обычной беседе, то в психотерапевтической ситуации познание через соучастие должно присутствовать еще в большей степени, ведь терапевт тем более является активным слушателем и ведет себя совершенно по-другому, чем отстраненный, анализирующий наблюдатель, служащий идеалом для западной науки.

На эмоциональном уровне коммуникация предполагает еще больше взаимной вовлеченности, чем при простом вербальном взаимодействии. Мы понимаем чувства другого благодаря эмпатии и идентификации с ним, сознавая, что нам известны его переживания, потому что сами испытывали нечто сходное. Врач, напротив, исследуя физическое состояние пациента, измеряет количество белых кровяных телец, берет плазму, устанавливает эффект от лекарства, прибегает к объективному наблюдению, логике и анализу фактов. Эмпирические наблюдения и лабораторные данные

могут помочь сделать вывод о соматическом заболевании, но при лечении психических процессов терапевту может потребоваться подключение его собственных эмоциональных реакций. Чтобы определить состояние пациента, например, если терапевт во время сеанса реагирует на пациента скукой, гневом, сексуальным влечением, повышенным чувством собственного достоинства или страхом, он может с помощью проявлений своих чувств получить информацию о действиях и эмоциях пациента, причем такие сведения будут более надежны, чем те, что передаются словами или движениями лицевой мускулатуры.

Студентов, обучающихся психотерапии, учат использовать самих себя как измерительный прибор. Такой субъективный подход, составляющий сущность искусства, является антитезой рациональной науке. Если западный ученый изо всех сил старается быть объективным, руководствуясь исключительно опытными данными, пытаясь не зависеть от собственных эмоций и желаний, то терапевт учится рассматривать свои эмоции и импульсы как доступные данные об объекте изучения. Поэтому, когда современные психотерапевты используют свое знание психодинамики, они занимаются искусством, как и их древние предшественники. По этой же причине психиатры, посвящающие себя исключительно психотерапии, встречают затруднения в узаконивании своей деятельности как медицинской практики. Возможно, наступят времена, когда все мы поймем, что, стре-

мясь к целостности, медицина должна будет объединить в себе и способ мышления, используемый в искусстве, и тот, что существует в науке. Однако в настоящее время между психотерапией и научной медициной существуют серьезные разграничения, и это необходимо учитывать.

И для психиатров, и для психотерапевтов важно понимать различное происхождение психотерапии, с одной стороны, и органической психиатрии так же, как и медицины, – с другой, и не чувствовать себя обязанными равняться на общепринятый взгляд, навязываемый миром естественных наук. Ведь, как и во все времена, нам приходится решать проблему достижения осмысленного и счастливого существования перед лицом неопределенности, катастроф, преклонного возраста и смерти. В отличие от древних, мы обращаемся за помощью к психологам и психотерапевтам, потому что священники и философы более не способны помочь в решении возникающих в современном контексте проблем. Однако психологи и психотерапевты, связанные поистине метафизическими предпосылками современной науки, также неспособны нам помочь. Требуется подход, адекватный трудноуловимым аспектам человеческих переживаний. Он неизбежно окажется ближе к искусству, чем к академической науке, поскольку потребует интуитивного чутья и внимательного отношения к иррациональному наравне с рациональным. Нет нужды отказываться от современной психодинамической теории, но стремиться выйти за пределы предло-

женного наукой описания реальности и принять возможности, которые реализуются скорее через искусство, чем через математику, действительно необходимо. Такой подход вкупе с пониманием того, что психотерапия восходит к традиции священного целительства и близка к нему по способу действия, позволит нам обратиться к мистической традиции за помощью в решении экзистенциальных проблем, которые современная психотерапия оказалась не в состоянии разрешить.

# Глава 3

## Происхождение мистицизма

Чтобы усвоить базовые принципы мистицизма и разоблачить ложные концепции и предрассудки, препятствующие правильному пониманию, мы должны обратиться к классической мистической литературе. Таким образом мы обнаружим, что различные направления этой традиции созвучны в своей основе. Мы снова и снова наталкиваемся на сходные принципы и процедуры, используемые для достижения особого понимания реальности. Такое совпадение данных в мистических системах должно возбудить любопытство даже самого скептически настроенного читателя. Это неожиданное согласие заставляет поверить в то, что мистическая традиция имеет дело не с фантазиями и заблуждениями, а с чем-то реальным. Когда становится очевидным, что мистические процедуры часто направлены на изменение автоматических паттернов восприятия и мышления – источников многих человеческих страданий, – идея, согласно которой мистицизм совместим с психотерапией, становится весьма правдоподобной. Если мистики правы, западные психотерапевты не могут себе позволить игнорировать учения, выдержавшие многовековое испытание во всех частях земного шара.

Пытаясь прояснить для себя основные принципы мисти-

цизма и продемонстрировать их одновременное возникновение в целом ряде различных культур, стоит обратиться непосредственно к мистическим текстам.

## Веданта

Никто не может сказать, когда возник мистицизм. Наиболее ранней задокументированной традицией является ведическая литература Индии, которая была создана, как считается, где-то от пяти до трех тысяч лет назад, но до сравнительно недавнего времени существовала только в устной форме. Хотя мистическая деятельность, скорее всего, могла иметь место и в более древних культурах, самые ранние записи, сделанные иероглифами или клинописью, содержат очень мало каких-либо практических советов. Итак, начнем с Индии.

Индийская ведическая литература состоит из четырех разделов: «Ригведы», «Брахманы», «Араньяки» и «Упанишады». Последние отличаются от прочего ведического материала и созданы позднее предыдущих, но не позже IX века до н.э.

«Упанишады» представляют собой свободную и дерзкую попытку прийти к правде, без малейшей идеи о системе. Несмотря на то, что тексты «Упанишад» принадлежат перу разных авторов и охватывают довольно большой период времени, мы можем увидеть

в них единство цели и ясно почувствовать духовную реальность. Они отличаются от ведических гимнов и Брахман акцентом на идеях монизма и субъективном анализе, а также безразличием к ведическим авторитетам и церемониальному благочестию [1].

«Упанишады» учат, что, абстрагировавшись от мыслительных категорий и пережив в результате реальность, лежащую в основе всего существующего, или *реальное Я* человека, можно избавиться от страданий. Стейс и другие указывали, что сущность мистического опыта состоит в переживании недифференцированного целого, трактуемого в «Упанишадах» как *реальное Я* индивида [1], где *реальное Я* понимается как *конечная реальность* [2], пронизывающая всю реальность, физическую и психическую, и даже выходит за пределы этих категорий. Так, Уддалака в «Чхандогья–Упанишадах» рассказывает сыну о природе Браммы (реальности):

– Он есть истина. Он тонкая сущность всего. Он это я. О, Шветакету, ОН ЭТО ТЫ [2].

Это утверждение в различных формах часто встречается в мистической литературе последующих веков.

Выражение «*недифференцированное целое*» можно легко и быстро произнести, но большинство людей понятия не имеют, что оно означает. Мистики называют так переживание, при котором исчезает ненормальное разделение между Я и миром объектов. Это состояние высшего блаженства, абсолютной реализованности, непохожее на удовольствие, ко-

торое мы испытываем, когда, например, едим мороженое. Человек здесь не отделен от переживания, а становится с ним единым целым. И что важнее всего, недифференцированное целое, не относясь к сенсорным ощущениям, никак не сопоставимо с «наивысшим оргазмом». Человек переживает это состояние интуитивно. В чистом виде подобное может присутствовать только временно, но познавший его может расширить свое понимание жизни и трансформировать собственную личность.

Народ Индии воспринял утверждение «*Он это ты*» неоднозначно. В «Упанишадах» встречаются различные толкования этого высказывания, от идеи Единого до более традиционного дуализма человеческого и божественного. Дуализм оказывает наиболее сильное влияние на тех, кто приступает к изучению мистицизма, не имея столь важного преимущества, как предварительный опыт мистических переживаний. Провозглашенное мистицизмом базовое Единство, какую бы благодать оно ни сулило, не является достаточно убедительным аргументом для преодоления опыта индивидуального восприятия – свойственное обыденному сознанию разделение на Я и внешний мир. Мистическое интуитивное проникновение в Единое и обыденное чувство отдельного Я – это как магнитные полюса, противоположные заряды которых формируют целый спектр промежуточных философских учений, заполняющих все пространство между ними. В интуитивно ощущаемую мистиками реальность можно по-

верить, только когда сам ее воспринимаешь; если же людям недостает подобных переживаний, они сводят действительность к видимому миру, доступному чувствам.

Так, мы обнаруживаем, что к VI веку до н.э., с распространением брахманических ритуалов и церемоний жертвоприношения индуистским богам, учение «Упанишад» с главенствующим принципом «*Он это ты*» ушло в тень. Кастовое социальное устройство позволило сформировать религию, в которой священнослужители (брахманы) заняли верховное положение. Чтимые боги ведической литературы более раннего периода превратились в дуалистические и независимые существа. Такой формализм вызвал ряд протестов. Вдохновителем одного из них выступил Сиддхартха Гаутама, сын и наследник воинствующего царя, оставивший мирскую жизнь, чтобы изучать и практиковать аскетизм под руководством религиозных учителей. В итоге Сиддхартха отверг все мирские традиции и достиг «*реализации Абсолюта*». Его имя *Будда* означает «*просветленный*».

Реальность в описании Будды лишена Бога, божеств и души. Принципиальным для его учения было утверждение, что обычный опыт *индивидуального Я*, или *души*, – иллюзорен. Страдание, происходящее из этой иллюзии, исцеляется осознанием истины. Будда, однако, подчеркивал, что его учение – это Путь, а не философия, и он отказывался отвечать на такие вопросы, как «*Вечна вселенная или нет?*». Он говорил, что его путь ведет к постижению *реальности Абсолют-*

ного, называемой *нирваной*. Как и «Упанишады», да и другие мистические источники, учение Будды дает негативистское определение Абсолюта. *Нирвана*, или *Абсолют*, есть «утрата иллюзий; не рожденное, не выращенное и не обусловленное». Нирвана находится вне обыденных категорий мышления и переживания [3].

Помимо этого, новым в учении Будды был акцент, сделанный на необходимости нравственного поведения. Будда учил, что непричинение вреда, прощение врагов и дружелюбие – наиболее существенные составляющие его пути. В качестве критерия человеческих поступков выступала мотивация, тогда как в индуизме того времени праведность связывалась с соблюдением церемониальных процедур и ритуалов или с общим числом определенно добрых или явно злых видимых деяний, совершенных человеком.

Согласно буддийским текстам, главнейшей техникой достижения просветления является *сосредоточение*, или *медитация*, – процедура, начинающаяся с концентрации сознания или внимания на сенсорных стимулах и приводящая нас к точке повышенной восприимчивости и чистой осознанности. В конце концов медитирующий оказывается за пределами постижимого ощущениями, мышлением или чувствами и приходит к остановке всех этих функций – к безымянной *Пустоте*<sup>10</sup>. Только с помощью моральной дисциплины и

---

<sup>10</sup> Шуньята (санскр.) – пустота, – одно из ключевых понятий философии буддизма Махаяны. Нагарджуна сформулировал три принципа Шуньи: все вещи пу-

уничтожения понятия «Я» человек может достичь нирваны, реализуемой через сосредоточение.

Буддизм быстро распространился из Индии в Бирму, Цейлон, Китай и наконец в Японию, где, смешавшись с даосизмом, привел к формированию китайского и японского учения дзэн. Появилось огромное количество писаний, возникло множество расколов, из которых образовался целый набор разнообразных философских учений, сходных с теми, что были развиты из различных толкований Веданты в Индии. В конце концов Будда, проповедовавший мир, где нет Я, Бога или богов, различными школами стал интерпретироваться по-разному, начиная с изначальной доктрины о *не-Я* и кончая учением о *пудгалавадинах*. Оно постулирует существование некоей *пудгалы*, подобия души, которое проживает несколько жизней до тех пор, пока не достигнет нирваны. Множество статуй разных будд и бодхисатв, найденных в буддийских храмах, подтверждают тот факт, что если для монахов достаточно нирваны, то миряне нуждаются во множестве разных будд, которым можно молиться, уповая на их милость. Интересно, что сама буддийская литература пророчит неизбежное нисхождение человечества от изначальной энергичной фазы к стадиям, на которых достижение просветления станет почти что невозможным.

---

сты, бессущностны; все вещи временны, все вещи являют собой синтез пустоты и временности. – *Прим. перев.*

## Греческая философия

В это же самое время сходное течение стало распространяться и в Греции. Согласно учению Парменида (род. около 500 – 400 годов до н.э.) бытие не имеет начала и конца, оно неизменно, бесконечно и неделимо. Он заявлял, что Бог пребывает в сознании человека и является истиной и причиной. После него Платон (427(?) – 347 до н.э.) учил тому, что причина и истина бессмертны и душа должна освободиться от материального через созерцание красоты. По его мнению, человеческая раса заключена в пещеру и принимает тени вещей за реальность. Когда человек освободится из этого плена, он сможет увидеть истинный источник теней и света.

Сократ:

– И тогда он обнаружит, что солнце дает нам времена года и течение лет и управляет вещами, находящимися в поле его зрения, являясь в некотором роде и причиной всего, виденного им прежде. Если бы теперь он мысленно вернулся туда, где жил раньше, к тому, что его собратья по рабству считают мудростью, разве не испытал бы он радость от произошедших перемен и одновременно жалость к этим людям?

Главкон:

– Конечно же, испытал бы[4].

Идеи, аналогичные по сути высказанным одновременно в

«Упанишадах», буддийских сутрах и греческой философии (предположительно между 500 и 350 гг. до н.э.), мы находим и в даосских трудах Лао Цзы, и в ветхозаветных книгах, созданных, как полагают, в тот же период. Такая синхронность мысли в столь несхожих культурах весьма изумляет. Никакое объяснение этого феномена не будет казаться убедительным, если только оно не допускает, что утверждения мистиков опираются на какую-то реальную почву.

## Суфизм

В средние века на Ближнем Востоке развилась еще одна широко распространившаяся мистическая система – суфизм. Суфизму я уделяю особое внимание, поскольку он выражен в форме, более близкой к нашей современной культуре, чем какая-либо из традиций, обсуждавшихся нами до сих пор. Многие утверждают, что суфизм был инспирирован Мухаммедом, однако задолго до него существовали люди, которых называли *приблизженными*, *людьми истины* или *мастерами*. Позже для обозначения этих людей стали употреблять слово «*суфий*», а термин «*суфизм*» не имел хождения вплоть до XIX века, пока не был введен одним немецким ученым.

По сравнению с более ранними мистиками, суфии более явно акцентируют внимание на том, что все формы религий суть культурные преломления единого интуитивного вос-

приятия. Так, Ибн аль-Араби утверждает:

## **МОЕ СЕРДЦЕ МОЖЕТ ПРИНЯТЬ ЛЮБОЕ ОБЛИЧЬЕ**

Мое сердце может принять любое обличье. Сердце может быть разным в зависимости от состояния глубинного сознания. Оно может принять образ луга, на котором пасутся газели, монашеской кельи; может стать таким, как храм божества, как Кааба, к которой тянутся пилигримы; или превратиться в дощечки Торы, содержащие особое знание, или стать даром, завещанным страницами Корана [5].

Как и мудрецы более ранних традиций, суфии утверждают, что существует сверхчувственная реальность, знание которой доступно человеку. Такое знание открывает человеку смысл его жизни и хода событий. Суфии делали особый акцент на том, что люди «спят», так как их сознание, будучи в услужении у жадности и страха, находится во власти автоматических реакций. Как говорят суфии, мозг, занятый только этим, неспособен к особому восприятию, развитие которого и есть истинное предназначение и цель человеческой жизни. Таким образом, «тайна хранит самое себя». Согласно суфиям, если человеческая раса освободится от обусловленных предположений и эгоцентрического мышления, она сможет приобщиться к *сознательной эволюции*.

Первая задача суфийского обучения состоит не в погружении в аскетизм, медитацию или другие традиционные практики, но призывает «учиться тому, как учиться». А для этого были созданы обучающие истории. Хотя подобный материал существует и в более древних традициях, именно суфийи, судя по всему, разработали способы наиболее широкого применения историй как инструмента и рассматривают названный метод как действенное средство подготовки сознания ученика к дальнейшему обучению. Функция обучающих историй – вскрыть утвержденные обществом паттерны и мотивы поведения, которые искатель не осознает.

Согласно суфизму, «пробуждение» – первоочередная задача в жизни человека, его эволюционное предназначение. Руми говорит:

## **ЭТА ЗАДАЧА**

Перед тобой стоит задача, которую необходимо выполнить. Можешь заниматься чем угодно еще, делай множество разных вещей, расходуя на них все свое время, но ты растратишь жизнь впустую, если не выполнишь эту задачу[6].

## КАК МНОГО ТЫ УЖЕ ПРОШЕЛ!

Изначально ты был глиной. Из минерала ты превратился в растение, потом стал животным, а из животного – человеком. В течение всего этого времени человек не знал, куда идет, но все же был взят в долгое путешествие. Тебе предстоит пройти еще через сотню разных миров [7].

Здесь более явно, чем в литературе ранних традиций, сделан акцент на *сознательной эволюции*. В индуистских и буддийских текстах говорилось о бесконечно сменяющих друг друга циклах, о «танце» Кришны или неизменной реальности нирваны, что лежит в основе пустых «теней», воспринимаемых нашими чувствами. Однако тема эволюции звучит и в буддийской молитве «Во спасение всех сознательных существ», а в индийской мифологии иерархия божеств может рассматриваться как аллегория этого процесса.

Для суфиев *духовный рост* – это развитие скрытой интуитивной способности, имеющейся у всех людей. Суфийские учителя пользуются следующей метафорой: слепого учат развивать зрение по методу некоей науки, которая кажется ему бессмысленной до тех пор, пока он не обретает опыт «видения». Такой подход, говорят они, должен быть индивидуализирован, соответствовать конкретному времени, месту и человеку, к которому он применяется. В этом случае име-

ющий надлежащую мотивацию и обладающий всем необходимым искатель обретает способность непосредственно воспринимать реальность, лежащую за видимым миром. В то же время, бережно чтимые устаревшие системы и их фрагменты бесполезны для достижения подобной цели. Суфийская литература подробно и обстоятельно описывает, каким образом некогда жизнеспособные обучающие системы неизбежно автоматизируются и искажаются, переходя на службу социальным и эмоциональным потребностям. Только Учитель, некто, достигший «видения», может подобрать адекватную задаче программу обучения, исходя из окружения любого человека и арсенала доступных техник. Суфии говорят, что именно по этой причине активная школа мистической науки часто остается невидимой для тех, кто ожидает чего-то традиционного.

Не только суфии сосредоточены на особом типе восприятия. Сходная тема прослеживается во всей мистической литературе, где говорится об опыте сверхчувственного восприятия, лежащего за пределами понятий и ощущений. Однако у суфиев описание проблем, связанных с достижением такой способности, многим более специфично, а их психологический анализ представляет собой совершенно новый подход к вопросу мотивации. Суфийский акцент на эволюции, на адаптации Учения к различным культурам, на проблеме обусловленного мышления, на тонкостях поведения и мотивации делает их труды особенно интересными для исследова-

телей, живущих в нашей культуре, ориентированной на психологию.

## **Наука развития интуиции**

Памятуя об этих текстах, мы можем задуматься обо всей истории мистицизма как об истории науки интуитивного развития. Эта наука принимает различные формы, соответствующие стране, где она работает, и дает начало религиям, но не зависит от них и основывается на практическом учетывании человеческой психологии. Цель ее – понять реальность, лежащую в основе мира, доступного обыденному опыту.

В отличие от естественных наук, опирающихся в первую очередь на рациональное, на применение аналитического подхода к информации, обрабатываемой органами чувств, мистицизм основан на прямом интуитивном восприятии. Его особые стратегии и техники нацелены на пробуждение интуитивной способности искателей. Как только это происходит, ученики продолжают свой путь самостоятельно, не завися от обучающей системы, обеспечившей развитие их знания.

Согласно мистикам, фундаментальная реальность, лежащая в основе видимой действительности, непознаваема с помощью органов чувств. Она не может быть описана в терминах, позаимствованных из обыденного мира, но доступ-

на мистической интуиции. Восприятие этой скрытой реальности наделяет смыслом индивидуальное существование и избавляет от страха смерти и эгоцентрических желаний, которые управляют жизнью большинства людей. Интуитивное проникновение в природу реальности знаменует переход к следующей стадии эволюционного развития, связанной с судьбой человеческой расы. У этого процесса нет видимого конца.

Приведенный здесь краткий обзор мистицизма с очевидностью показывает, что западная психотерапия не сможет обогатить себя с помощью мистической традиции, пока не изучит последнюю на ее собственных условиях. Нет нужды оставлять в стороне открытия рациональной науки. Напротив, наше знание психического развития полезно и даже необходимо для понимания логики и задач, лежащих в основе метода науки мистицизма.

# Глава 4

## Интуиция

Мистическая наука основывается на возможности непосредственного познания сущностной реальности – способности, которая сродни тому, что мы называем *интуицией*. Если такого дара не существует, если чувства и обычный интеллект – наши единственные источники знания о мире и о самих себе, то изучение мистицизма – ложное и глупое предприятие. Таковым его и считают большинство современных психологов, психиатров и представителей естественных наук. В то же время, гипотеза о мистической интуиции вполне законна и с точки зрения нашей рациональной науки. Технические процедуры мистицизма, кажущиеся столь странными и непрактичными, могут быть поняты как необходимые и вполне логичные средства для развития интуитивной способности.

Формальный взгляд психиатрии на человеческую психику никогда не включал понятие интуиции. Для иллюстрации этого факта давайте сравним две следующие метафоры – первая позаимствована у Фрейда, а вторая взята из суфийской литературы. Фрейд уподобил человеческое существо всаднику на лошади:

Отношение Эго (Я) к Ид (Оно) можно сравнить с

отношением всадника к лошади. Лошадь обеспечивает движущую энергию, тогда как всадник имеет привилегию выбора цели и управляет мощной силой лошади [1].

При таком взгляде главенствующим оказывается разум. В аналогичной суфийской метафоре в качестве возницы предстает интуиция:

Вообразим себе возницу. Он сидит на колеснице и правит запряженной в нее лошадью. Интеллект – это колесница, внешняя форма, находясь в ней мы устанавливаем, где, по нашему мнению, находимся, и решаем, что делать. Мы называем это ташкил – внешняя форма, или формулировка. Лошадь олицетворяет мотивирующий импульс, представляющий собой энергию, которая называется «эмоциональным состоянием», или другой силой. Она нужна, чтобы приводить колесницу в движение. Человек в нашем примере – тот, кто в некотором смысле более совершенным образом, чем другие участники, воспринимает назначение и возможности данной ситуации и обеспечивает условия движения колесницы и достижение ею пункта назначения [2].

Для Фрейда, как и для большинства современных психологов и философов, человек – это разум, тогда как для мистиков человек – это интуиция. Данное расхождение отражает фундаментальное различие между западным научным эмпиризмом и мистической наукой.

Западная психотерапия в своих взглядах на мир почти исключительно опиралась на представления научного материализма. Таким образом появилась весьма скудная модель человеческого сознания, а смысл и значение жизни оказались утерянными. Хотя бы только по этой причине особенно важно и крайне необходимо прояснить значение интуиции, ведь человеку свойственно стремиться к более возвышенному способу существования, что обычно не встречает сочувствия и поддержки в основанной на науке системе культурных установок и даже, наоборот, сталкивается с противоборством. Титульный лист настоящей книги содержит цитату: «Прошлой ночью мне был голос, прошептавший: “Голосов, которые шепчут в ночи, не бывает!”» Для того, чтобы признать этот голос реальным, нет необходимости отрицать преимущества научного познания. Мы можем открыть для современной науки новые рубежи.

## Определения интуиции

Мистицизм настаивает на том, что человек обладает врожденной способностью познания смысла своей жизни и природы своего реального Я. Это прямое знание – *интуитивное*, – не опосредованное разумом<sup>11</sup> или органами

---

<sup>11</sup> Хотя слово «разум» определяется по-разному, особенно в философии, мы здесь будем им пользоваться в следующем значении: “Интеллектуальный процесс поиска истины или знания посредством выводов, сделанных на основе фак-

чувств. Слово «*интуиция*» восходит корнями к латинскому *intueri* – смотреть на что–то или в сторону чего–то, созерцать. Типичное словарное определение этого понятия гласит: «Акт познания или способность познавать без участия рациональных процессов: непосредственное познание» [4]. Термин «*интуиция*» использовался при описании такого процесса приобретения знания, который не является сознательным мышлением и протекает, минуя память и ощущение. Так, предчувствие, внезапное решение проблемы, «чувство» правильного выбора при разрешении дилеммы, научное творчество, аксиомы геометрии, то трудно выражаемое «знание», к которому стремится мистицизм, – все это называют *интуицией*. Соответственно, предлагалось множество различных определений интуиции, а подлинное значение этого слова, его понимание в мистицизме оставалось туманным.

В сущности, *интуиция* – древнее понятие. Из истории известно, что человеческие существа иногда узнавали больше того, что им могли сообщить органы чувств. Такое необъяснимое знание связывалось либо с божественным вмешательством, как в случае пророчеств, либо с особыми квазимистическими способностями, которыми обладают лишь немногие индивиды, например ясновидцы или великие ученые. Этот «дар» долго считался достоянием богов или духов, а не врожденным наследием обычных мужчин и женщин. Немно-

гие всерьез рассматривают внезапные проблески интуиции как низшие проявления способности, которую можно развить до такой степени, что она станет надежным каналом доступа к знанию.

В космологии и психологии западной науки нет места никаким средствам познания, помимо рационального разума и ощущений, и поэтому существование источника информации, функционирующего за пределами интеллектуальных и сенсорных возможностей, представляется нам невозможным. Мы не способны представить себе *иного* способа приближения к истине. В самом деле, мы не заинтересованы в том, чтобы бросать вызов научному рационализму или искать новые пути, ведущие к знанию, поскольку смогли добиться значительного контроля в области физики и биологии. В конце концов, что еще там может быть? Ответ – интуиция.

## **История понятия**

«Мы приходим к понятию интуиции через осознание недоступных нашему сенсорному опыту концепций – мы знаем больше, чем это возможно»[5].

Тысячелетиями мыслители бились над решением вопроса, каким образом мы можем знать больше, чем должны были бы. Они придавали понятию *интуиция* разные значения, каждое из которых отражало конкретную теорию или

область знания и основывалось на базовых допущениях какой-либо конкретной культуры. Краткий исторический обзор позволит выяснить, откуда произошли разнообразные смыслы, лежащие сегодня в основе самого понятия интуиции, и какое отношение имеет то или иное значение к разным воззрениям на человеческое сознание.

В «Меноне» Платона Сократ говорит:

– Итак, душа, будучи бессмертной, множество раз рождаясь заново, уже видела раньше все, что существует, в этом ли мире или в загробном, и обладает знанием того и другого мира. Неудивительно, что она способна восстановить в памяти то, что некогда знала ибо все изыскания и любое обучение— не что иное, как припоминание [6].

Такое припоминание было названо интуицией, потому что оно не связано с использованием интеллекта или чувств. Это скорее процесс восстановления: мы *уже* знаем и поэтому *распознаём* истину. Если быть точными, то платоновское определение не совсем тождественно понятию интуиции в мистицизме. В последнем случае это означает восприятие более высокого уровня, чем понимание геометрической аксиомы или общепризнанное представление о «добре». Более того, мистическая интуиция не дана с рождения, ее нужно развить. Но Платон мог прибегнуть к подобному определению в обучающих целях – всего лишь как к способу передачи другого, сходного понятия. Такое предположение оправ-

дано, потому что в других фрагментах, особенно в отрывке из «Государства», где приводится метафора пещеры, подчеркивается необходимость освободиться от погруженности во внешний мир, посредством чего обретается способность ясного видения. Узники пещеры не могут сразу вынести свет солнца и вынуждены шаг за шагом продвигаться к этой способности.

...природная сила, способность к учению обитает в душе и подобна глазу, который не может обратиться от тьмы к свету, если все тело не повернется [к источнику света]. Инструмент познания должен прикинуть к бытийным вещам, тогда душа постепенно обретет способность мало-помалу выдерживать свет истинного бытия и взирать на самое яркое [7].

Так, если человеческие существа перестанут сосредотачиваться на тенях, то с помощью силы, более высокой, чем ощущения и обычный разум, они смогут воспринять некую извечную истину.

Во взглядах народа хопи, обладающего такими же древними корнями, как и древнегреческая цивилизация, мы можем обнаружить удивительные параллели с высказываниями Платона. Традиция хопи повествует о том, что люди отпали от благодати и стали чувствовать себя все более и более отделенными от земли, животных и друг друга в результате того, что забыли свою истинную природу и предназначение. Возвращение к благодатному источнику осуществляется через

обретение соединенности с ним. Согласно верованиям хопи, в районе макушки у человека существует психофизиологический вибрационный центр, воспринимающий указания Великого духа. Этот центр служит своего рода проводником – он «видит» то, что недоступно другим органам чувств. Люди, у которых «врата открыты», не забыли о своей связи с божественным и продолжают восхвалять его. В какой бы эпохе ни жил такой человек, он обретает спасение, потому что способен слышать веления Духа [8].

Почему же мифы хопи обнаруживают параллели со взглядами Платона? Труды Платона интерпретировались по-разному, но, с точки зрения мистической науки, он учил, что к основной истине приходят интуитивно, а не логически. Его диалоги не преследуют цели что-либо «доказывать»; они скорее сообщают о восприятии, сходном с мистическим, не являющимся собственностью или прерогативой какой-то одной культуры или эпохи. И у греков и у хопи глубинное понимание истинных целей человечества было сходным. В их учениях упоминается особого рода «постижение», к которому приходят не посредством чувств и не с помощью разума; оно интуитивно и охватывает разные культуры и времена.

В XVII веке Спиноза более, чем другие философы, приблизил определение интуиции к мистическому. Он различал знание, получаемое через чувственное восприятие, всестороннее осмысление наблюдаемого феномена («мнение»

и «знание»), и высшую стадию человеческого познания, на которой вселенная понимается как единая целостная система, где все взаимосвязано. Это высшее знание он назвал интуицией – постижением, которое вырастает из эмпирического и научного знания, но превосходит его. В сущности, это есть знание Бога. По Спинозе, Бог имеет различные «манифестации», каждая из которых – часть единой системы, а ее элементы находятся в гармонии между собой. Рациональный разум расширяет поле зрения для интуитивного видения, но не в состоянии провидеть, подобно интуиции [9].

Кант полагал, что привычно понимаемое пространство и время абсолютно истинны, подобно аксиомам геометрии, и существуют как «категорический императив», первичный по отношению к логическому мышлению и ощущениям. Он считал понятия пространства и времени продуктом «чистой интуиции»<sup>12</sup>.

К несчастью для философии Канта, современные математики и физики показали, что базовые геометрические аксиомы, на протяжении веков считавшиеся незыблемыми, представляют собой лишь относительные истины. Все зависит от системы отсчета. Обычные понятия пространства и време-

---

<sup>12</sup> Бертран Рассел отмечает, что словом «интуиция» в данном случае неправильно переведено немецкое *Auschauung*, которое означает «взгляд» или «воззрение». Пространство и время, согласно Канту, существуют априори в том смысле, что являются частью аппарата восприятия. Из их существования для Канта не следует, что существует иная реальность или иной канал получения знания [10]. – *Прим. автора.*

ни, как выяснилось, являются делом привычки – повторением прежде заученного образца. В сходном ключе Рихард фон Мизес цитирует Гонзефа: «...законы логики и здравый смысл – не что иное, как абстрактная схема, в которую помещают мир конкретных объектов» [11].

Исследователь Фон Зенден, изучавший слепорожденных людей, которые впоследствии обрели зрение, на примере конкретного материала поясняет, почему «пространство» может быть ошибочной концепцией. Его исследование показывает, что это понятие не является некой данностью, т.к. его нам прививают через обучение. Результаты его исследования подробнее приводятся в главе 6. По протоколам этого эксперимента можно предположить, что опыт восприятия пространства развивается у человека в процессе практики *смотрения* на предметы. «*Интуиция*» пространства, вероятнее всего, проявляется вторично, существуя *a posteriori*<sup>13</sup>, а не *a priori*.<sup>14</sup> С точки зрения мистиков, интуитивно воспринятая истина – явление более высокого порядка, нежели то, что можно выразить в понятиях простого предметного мира, как, например, аксиомы геометрии. Таким образом, понятие «*интуиции*» у Канта ближе к «*косвенному умозаключению*», как его называют современные философы, чем к мистиче-

---

<sup>13</sup> *A posteriori* (лат.) – явление, регистрируемое на основании опыта. – *Прим. перев.*

<sup>14</sup> *A priori* (лат.) – изначально и бездоказательно существующая, независящая от и существующая прежде опыта данность. – *Прим. перев.*

скому пониманию феномена интуиции.

Мыслительный процесс, посредством которого человек познает концепции, относимые Кантом к категории интуитивно постигаемых, выходит за пределы сознания, но принципиально не отличается от сознательного мышления или обучения.

В начале XX века, через 250 лет после Канта, Анри Бергсон подчеркивал важность использования интуиции в противовес тому, чтобы полагаться исключительно на интеллект или «анализ».

...философы согласны с тем, что необходимо в основе различать два способа знания вещей. Первый подразумевает хождение вокруг них, второй – проникновение вовнутрь. Первый путь зависит от избранной позиции и используемых символов, тогда как второй свободен от какой бы то ни было точки зрения и не базируется на символах. О первом типе знания мы можем сказать, что он ограничивается относительным; о втором – он, где только возможно, приводит к абсолютному. Абсолют доступен только в интуитивной форме, тогда как все остальные явления приходится постигать с помощью анализа.

# 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.