

The background of the cover is a complex, abstract geometric pattern. It consists of numerous overlapping triangles and polygons in a wide range of colors, including bright green, magenta, cyan, yellow, orange, and dark blue. These shapes are set against a dark red background. A network of thin, dark lines crisscrosses the entire composition, creating a sense of depth and complexity. The overall effect is reminiscent of a modern, abstract painting or a digital collage.

Дмитрий Атланов

# СТОП-анализ

Системный  
Телесно-  
Ориентированный  
Психоанализ

**Дмитрий Атланов**  
**СТОП-анализ.**  
**Системный Телесно-**  
**Ориентированный Психоанализ**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=10805860](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=10805860)*

*ISBN 9785447412722*

**Аннотация**

В книге излагаются некоторые итоги опыта 25-летней практической работы в ТОП. Книга содержит богатый справочный материал и может быть использована практиками ТОП, студентами и преподавателями практических курсов психологии. Необходима практическим психологам-консультантам, массажистам, психотерапевтам, студентам психологических и педагогических специальностей, врачам, народным целителям, всем интересующимся психотерапевтическими и диагностическими техниками.

# Содержание

Введение	5
Часть 1. Студент или ученик	15
Глава 1. Минимум теории: человек как система	15
Предпосылки	15
Система чакр	18
Система тел в мистицизме	25
Теории развития	29
Кризисы детства	33
Кризисы юношества	38
Кризисы взрослости	39
Системный подход	43
Качественные трансформации	47
Телесность	67
Следствия системного подхода в терапии	79
Резюме	82
Конец ознакомительного фрагмента.	86

# **СТОП-анализ Системный Телесно- Ориентированный Психоанализ**

**Дмитрий Атланов**

© Дмитрий Атланов, 2024

ISBN 978-5-4474-1272-2

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

# Введение

Многими авторами и учебными заведениями отчетливо осознается общественная потребность в воспитании нового класса профессионалов, работающих в рамках практической психологии. Один из вариантов самоидентификации таких практиков – название «массажист-психолог», используется и «специалист телесно-ориентированной психотерапии», и, скомпрометированное отчасти, слово «целитель».

Это направление еще только теоретизируется, приобретает черты науки. Но практики работают. Очевиден пробел в учебно-практической литературе, призванной обслуживать потребности данного круга специалистов.

Автор данной работы ставил перед собой задачу дать изложение целостного подхода к работе с человеком. Данная методика, являющаяся в свою очередь синтезом многообразного практического опыта использования техник, накопленных в различных школах, ни в коем случае не носит ограничивающего характера. Думается, что представители самых разных школ и подходов в различных отраслях знания, связанного с человековедением, смогут почерпнуть из данной работы полезное для себя.

В книге содержится изложение основ методологии и теории, относящихся к области телесно-ориентированной психотерапии. При этом мне хотелось дать материал, который

могли бы использовать практики нескольких направлений – массажисты, психотерапевты, практические психологи, педагоги, врачи, народные целители, да и все интересующиеся проблематикой практической психологии.

Когда говорится о системном подходе, то подразумевается, что речь идет о целостном подходе к человеку, к его бедам и проблемам. Человек – существо, реализующее свои возможности на разных планах бытия. Одно и то же событие нашей жизни вызывает в нас столь многообразные реакции, что постоянно возникает соблазн разнести такое явление, каким является человек, по разным полочкам, сделать его объектом совершенно различных наук, каждая из которых ограничивает восприятие человека, что не дает нам соотнести факты личной жизни и жизни нашего организма, нашего поведения и состояния нашего здоровья, наших мыслей и нашей физиологии.

Системный Телесно-Ориентированный Психо-анализ (СТОП-анализ) является частью общего подхода, относящегося к телесно-ориентированной психотерапии. Данное название используется для того, чтобы определить метод внутри уже многообразно разветвленной телесно-ориентированной психотерапии.

Это попытка предложить действующую модель, позволяющую свести в единую систему совокупность знаний о человеке, попытка нащупать основы, дающие ключ к преодолению раскола на традиционную и нетрадиционную медици-

ну, восточное и западное мировоззрение. Попытка осуществить синтез, не на основе мировоззрения, принимаемого за единственно верное, а, напротив, вариант открытой системы знаний о человеке, годный к использованию как академическими врачами, психологами, психотерапевтами, педагогами, так и народными целителями-самоучками. Хотелось дать излагаемый материал доступно для восприятия людям, не обладающим фундаментальной подготовкой в той или иной системе знаний.

Естественно, сам по себе анализ бессмыслен без попытки последующего синтеза, который, выливается в понятие Системной Телесно-Ориентированной Психо-терапии (СТОП-терапия). Я не пытаюсь дать читателям свод приемов и техник, используемых в этом разделе терапии. Моя задача скромнее – очертить основные закономерности и правила, которые используются практически в любом направлении телесно-ориентированной психотерапии и, при следовании им, дают результат независимо от конкретной техники, используемой мастером.

В отечественной литературе прослеживается тенденция связывать развитие этого направления психотерапии с развитием принципов психоанализа, которое происходило преимущественно в западной практической психологии. В западной психотерапевтической литературе, опиравшейся на различные ответвления психоаналитической традиции, раньше началось теоретическое осмысление практики телес-

но-ориентированной психотерапии, но что касается практических аспектов использования, и того, что называется «высокой теорией», то вклад отечественной психотерапии, в ряде случаев развивавшейся в отрыве от основной научной мысли усилиями практиков одиночек и самоучек традиционно оказывается исключительно высоким и оригинальным.

Очевидно, что внутренний мир – бессознательное – человека, при действительно имеющейся сложной структуре организации, на самом деле не является чем-то автономным по отношению к самому человеку как целому. Для того, чтобы осознать это, необходимо преодолеть сохраняющийся разрыв между сознательной и бессознательной сторонами человеческой жизни, субъектом и объектом. Сознание уже по определению – со-знание, т.е. не является достоянием одного индивида. А это, в свою очередь, означает, что и внешний мир неотделим от воспринимающего этот мир индивидуума, он (индивид) относится к этому внешнему, как часть к целому, и, чем более он осознает неразделимую связь между собой и целым, тем проще и яснее ему жизнь, тем дальше он от невротических реакций на происходящее.

Клиника неврозов порождена расхождением между ожидаемым от мира (себя) и действительностью. Это, в свою очередь, означает, что образ мира (себя) у невротика расходится с реальностью, содержит искажения, главное из которых – восприятие себя как чего-то отдельного от мира.

В любом случае, каким бы способом не осуществлялось



«бегство от реальности» (невротизация личности), мы начинаем говорить о возникновении невроза тогда, когда сталкиваемся с определенными физически проявляемыми реакциями человека на раздражители. Общим во всех многообразных симптомах является то, что они неадекватны вызову, предлагаемому действительностью. Речь всегда идет о дезадаптации, неспособности гибко приспособиться к изменениям, происходящим в живой действительности. В принципе не существенно, проявляются эти реакции на уровне поведения, психосоматических нарушений или определенной совокупности идей, принимаемых человеком как истина. Важно то, что все это признаки или симптомы нарушения, искажения реальности.

Природа блокирует дальнейшее развитие искажения либо через физическую болезнь, либо через суицидальное поведение индивида. Общество блокирует искажающую модель поведения через систему запретов или правил поведения в обществе, нарушение которых ведет к изоляции или физическому уничтожению индивида. При этом необходимо отчетливо представлять, что природа и общество не являются для индивида какими-то сторонними силами или сущностями – это, в некотором смысле, он сам. Биология, анатомия, физиология человека – существуют не вовне него, а являются основой, самым непреложным фактом существования организма. В свою очередь сама индивидуальность возможна только как момент существования общего. Вне общества,

социальности индивидуальность не возникает как явление. Любая болезнь или отклоняющееся поведение, как симптом дезадаптации, означают тем самым все более неадекватное реагирование и нарастание противоречия между индивидом и действительностью. Нарастающий конфликт естественным образом разрешается либо через вытеснение (что, строго говоря, не является решением), либо через ломку, приспособление индивида (болезни адаптации), либо через устранение носителя конфликта или изоляцию, в том случае, когда сохранение конфликта начинает угрожать структурной целостности системы более высокого порядка.

Системный подход заставляет понимать человека как нечто большее, чем тело, сознание, поведение. Система, по определению, больше, чем любой из элементов ее составляющих, больше чем простая сумма элементов – это новое качественное состояние.

Недостатком прежде существовавших (господствовавших) подходов является то обстоятельство, что большинство из них поддерживают либо секуляризаторский метод, отрицающий включение человека как целого в высшие, более высокоорганизованные структуры, либо редукционистский, сводящий многообразие проявления человеческого существования к одному какому-то элементу целостности – сексуальности у Фрейда, социальности у Маркса, Божьей воле в религиозных традициях и т. д.

Разумеется, данный тезис не умаляет значение опыта, на-

копленного в различных направлениях, исследующих феномен человека. Успешная помощь человеку, находящемуся в сложной, проблемной жизненной ситуации, а болезнь – это всегда признак, симптом такой ситуации, возможна лишь в том случае, если опирается на универсальную антропологию – учение о человеке как таковом – которая достаточно убедительно соединяла бы в одно целое различные стороны человеческого существования и опыта, не просто суммируя их, но рассматривая как составляющие единой системы.

Данная работа тоже проделана ранее и опубликована в самостоятельной большой работе: *Атланов Д. Ю. Философская антропология: системный подход.* – б. м.; Ридеро, 2015

Принципиально неважно, какие конкретные обстоятельства, привели к возникновению патологии. Важен тип этой патологии, ее логика развития, внутренняя структура. Конечно же, патологические проявления бесконечно многообразны, но они имеют свою логику, уловив которую, мастер-психотерапевт, (врач, целитель, массажист, педагог...) получает ключ к комплексному воздействию на человека. Это не попытка предложить еще один вариант типологии, пользуясь которым, было бы возможным применять к конкретному человеку в конкретных же ситуациях некие универсальные рецепты. Нет, это отражение взгляда на человека, как на динамическую систему, прежде всего, которая может сохранять устойчивость, лишь пребывая в постоянном движении развития. Это означает, что мой интерес привле-

кает, в первую очередь, логика развития, процесс становления, знание законов которых открывает, новые возможности для максимально более полной реализации человеческого потенциала. Но, что очень важно, общие закономерности не отменяют при этом уникальности каждого отдельного человека и, следовательно, при работе с каждым из нуждающихся в помощи людей приходится заново комбинировать имеющийся в распоряжении практиков инструментарий. А если бывает необходимым – изобретать новый.

Для удобства восприятия используется простое обозначение человека, осуществляющего воздействие – *Мастер*. Во-первых, это лишний раз подчеркивает необходимый для любого исполнителя уровень владения техникой. Во-вторых, задает определенный настрой для исполнителя – он должен чувствовать себя мастером своего дела, без этого в межличностном контакте, на котором строится современная телесно-ориентированная психотерапия, результаты будут всегда скромными. Базовая специальность для мастера может быть любой из связанных с практическим человековедением. В какой конкретно области человеческой деятельности работает тот или иной специалист, в конце концов, не так уж и важно. Важнее то, что контакт с мастером приводит к комплексному изменению человека и его жизненной ситуации. Мастер обладает объемным видением ситуации и человека, находящегося в ней.

Множество существующих сегодня техник воздействия

на человеческое тело и психику на самом деле не отрицают друг друга уже потому, что конечным результатом воздействия, осуществляемого мастером телесно-ориентированной психотерапии, является комплексное многоуровневое изменение целостного человека. Книга создавалась в процессе собственного роста и осознания автора и естественно несет в себе отпечаток его знаний и интересов.

Книга содержит две основных части: в первой, которая может быть условно названа *Студент или Ученик*, по возможности сжато и популярно излагается теоретическая основа единой методики с многочисленными примерами из практики, иллюстрирующими те или иные положения. Она носит учебно-практический характер и служит введением в практику. Может быть рекомендована для всех групп читателей.

Во второй, условно названной *Магистр или Мастер*, акцентируются практически-методические моменты – организация сеанса, некоторые применяемые техники и правила диагностики и т. д.

Эта часть ориентирована в первую очередь на практиков-профессионалов, работающих в данной или смежных областях. Разумеется, в задачу не входило изложение всех приемов и техник, существующих в этом разделе психотерапии. Просто в силу того, что такого рода инструменты передаются из рук в руки. Как нельзя стать футболистом заочно, точно так же нельзя практические техники и приемы полу-

чить вне практики.

Естественным развитием этой книги стал второй том, названный «СТОП-диагностика» (Ridero. 2021) в котором подробнее рассмотрены механизмы и этапы формирования психосоматических расстройств, а также рассмотрены диагностические правила и критерии при работе методами телесно-ориентированной психотерапии.

*Дмитрий Атланов*

# **Часть 1. Студент или ученик**

## **Глава 1. Минимум теории: человек как система**

### **Предпосылки**

Сформулирую некоторые отправные посылки теории систем, с тем, чтобы попытаться применить эти посылки при анализе такого явления как человек.

Первая посылка – концепция целостности. В соответствии с ней необходимо сначала отыскать то, что объединяет исследуемые объекты, представляющие как элементы системы – тогда мы получаем возможность их более глубокого познания.

Во-вторых, группа объектов, в определённых условиях, ведущая себя как целостное образование – система, обнаруживает специальные свойства, не выводимые из свойств отдельных объектов – элементов, составляющих эту систему. Изучение таких свойств (их называют эмерджентными от латинского *emergentis* – возникающий, восходящий) позволяет получить новую, нетривиальную информацию о природе изу-

чаемой системы и её элементов.

Информационная ценность эмерджентных свойств обусловлена тем, что они отражают отношения, существующие и возникающие между элементами системы, системой и окружающей средой в результате определённых взаимодействий. Исследования, направленные на выявление и изучение систем, называют – системно-ориентированными.

В-третьих, важное отличие системного рассмотрения – воздействие на любой элемент системы, приводит к изменению всей системы и, наоборот, изменение системы приводит к изменению всех элементов её образующих.

Применительно к человеку приходится говорить о метасистеме – иерархически организованной структуре систем. На самом деле человеческая реальность такова, что в ней постоянно присутствует несколько планов действительности, не все из которых проявлены явно, но часто проявляют себя друг через друга. Психика – через тело, мысль – через действие, тело – через переживание. Проблемы бессознательного обнаруживают себя в физических болезнях, нарушения сексуальной сферы могут обнаружиться в общении или творчестве. Подобно тому, как почти бессмысленно лечить ряд кожных заболеваний воздействиями на кожу – болезни отражают общее состояние организма, его зашлакованность, нарушения обмена и т. п., точно так же бесполезно бывает устранять некоторые из болезней, имеющих системную природу, воздействием только и исключительно на тело.



Все эти планы человеческой жизни рассматриваются в многообразных науках о частных аспектах человеческого бытия, а также разнообразных философских и религиозных концепциях и моделях.

Однако, в действительности мы воспринимаем самих себя и друг друга только как целостности, каковыми на самом деле и являемся. Разумеется, предпринимаемая попытка изложить некоторый целостный подход к пониманию человека, увязывающий различные уровни его существования в единство, не нова в истории. Корни ее уходят в донаучный мифологический этап осмысления действительности.

В любой развитой мифологии можно обнаружить миф, по сей день не утративший своей актуальности, о творении мира из тела первочеловека. Актуальность этого мифа связана с тем, что в теснейшей зависимости от состояния тела индивида в итоге формируется его индивидуальная картина мира, образ мира или карта реальности, в соответствии с которой он строит свое поведение. К этому же мифу примыкают позднее формировавшиеся представления о местонахождении души человека (в сердце, в голове, в печени, в пятках ...).

Дальнейшее развитие этот подход получил уже в нашу эру в виде представления о локализации различных функций или способностей души. Кстати, первоначальные варианты телесно-ориентированной психотерапии, оформившиеся с середины XX века, как ответвления психоанализа, пря-

мо используют именно этот подход.

Одна из наиболее популярных моделей, широко использующихся и в наши дни, известна как учение о чакрах, разрабатывавшееся в так называемой ведийской традиции (от Вед – священные тексты древних индоариев) и некритически переносимое рядом последователей на европейскую почву.

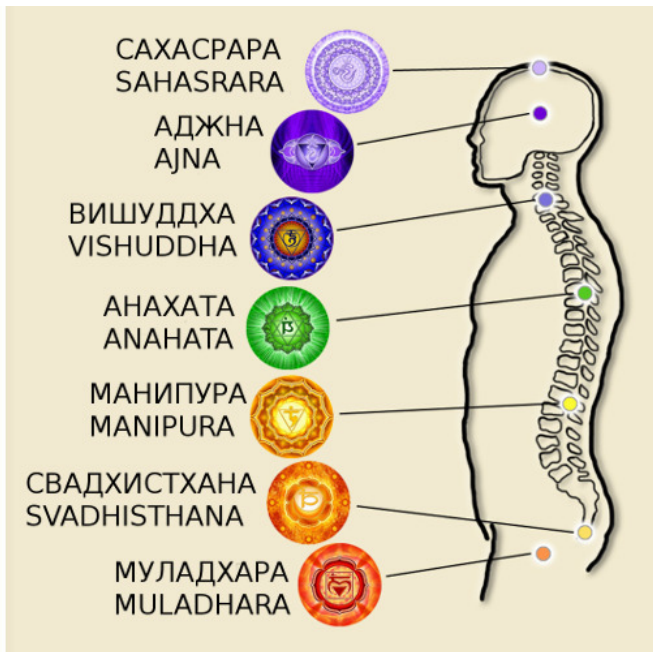
## Система чакр

Напомню о той составляющей этой традиции, которая сегодня стала вполне межнациональной, и терминология которой широко используется в различных школах внутреннего развития, в том числе и в нашей стране, к сожалению подвергаясь при этом либо избыточному упрощению, либо, наоборот, чрезмерной мистификации. Подчеркиваю, что в данной главе сохраняется принятое в среде мистиков наименование, понимая, что это может вызвать некоторое неприятие у профессионалов, сформировавшихся в рамках психологической науки в европейской традиции. В дальнейшем я постараюсь дать более синтетический взгляд на техники и методы работы в большей степени ориентированный на отечественную образовательную традицию.

Ведийская традиция, при рассмотрении человека как целого, использует очень удобное, обладающее высокой универсальностью понятие, объединяющее если не все, то очень многие уровни рассмотрения человека – *чакры*. Чакры (бук-

важно – колеса) – это метафорическое, образное обозначение структур, объединяющих в единое целое функционирование различных планов или уровней человеческого существования.

Попытаемся «увидеть» проявления этих структур «последовательно» в различных проекциях на человеческую жизнь. Всего таких структур принято выделять семь. Число 7 удобно по многим причинам, вовсе не мистического плана, для нас пока достаточно того, что оно носит универсальный характер – 7 цветов спектра, 7 нот звукоряда, и т. д. Основания для такого деления детально разбираются в специальной работе: *Атланов Д.Ю. Философская антропология: системный подход.* – б.м.; Ридеро 2015



Начну с проекции «чакр» на физическое тело вместе с физическими же характеристиками – цветовым и звуковым рядом, железами эндокринной системы и органами и системами организма. Чакры проецируются и на целые разделы функций организма, назовем их областями функционального контроля. Далее характеристики нормальных и патологических психоэмоциональных реакций с соответствующей вегетикой.

Муладхара – проецируется на область промежности и ос-

нование позвоночника. Цвет – красный, нота «до», надпочечники, почки, костно-мышечная система, толстый кишечник, управляет деятельностью органов выделения и мышечным тонусом вкупе с состоянием костей и водно-солевого обмена в организме. При нормальном состоянии этих систем организма для человека типичны психологическая устойчивость, уверенность в себе, при возникновении патологии – подавленность, животный страх, синдром неспецифической приспособительной реакции – стресс.

Свадхистхана – 2 пальца ниже пупка, оранжевый цвет, нота «ре», половые железы, половые органы, тонкий кишечник. Отвечает за процессы размножения. В норме – эффективная репродуктивная функция, при патологии соответствующей группы органов и систем возникает общий внутренний дискомфорт, нарушения психосоматики, сексуальные неврозы.

Манипура – проекция солнечного (чревного) сплетения, желтый цвет, «ми», желудок, печень, желчный пузырь, селезенка. Связана с: такой характеристикой как активность-вялость (энергетические ресурсы организма) При отсутствии отклонений характерна нормальная работа вегетативной нервной системы, при отклонениях, наоборот, локальный дискомфорт в области солнечного сплетения, тревога, психоэмоциональное напряжение, дистония.

Анахата – срединная зона между сосками, зеленый цвет, «фа», вилочковая (зобная) железа, сердце, кровь (костный

мозг), иммунная (лимфатическая) система. Область контроля для нее – кислородный обмен (дыхание) и сердечная деятельность. В норме: положительный эмоциональный фон, при патологии – депрессия и патология сердечно-сосудистой системы).

Вишудха – 2 пальца ниже яремной ямки, голубой цвет, «соль», щитовидная и паращитовидные железы, горло, дыхательная система, пищевод. Характеризует речевые и слуховые функции. При отсутствии отклонений в работе соответствующих органов типичны способность к эстетическому восприятию мира и творческие способности, при появлении нарушений повышенная эмоциональная неустойчивость, локальный дискомфорт в передней части шеи.

Аджна – центр между бровями («третий глаз»), синий цвет, «ля», гипофиз, внутренние (базальные) структуры мозга, левый глаз, нос, центральная нервная система. Отвечает за чувственные и эмоциональные реакции, внимание. В норме – эффективная функция мышления и активная воля, при нарушениях – функциональные расстройства ЦНС и психические заболевания.

Сахасрара – проецируется на макушку, фиолетовый цвет, «си», шишковидная железа (эпифиз), правый глаз, вторая сигнальная система. Абстрактное мышление. Для нормального функционирования характерны высшие духовные и интуитивные проявления, при отклонениях – примитивность восприятия и социальных проявлений.

Тот из читателей, кто интересовался соответствующей литературой, наверняка сталкивался с терминами вроде «открытая и закрытая чакра» или «обратный ход вращения энергии в чакре». Это как раз примеры того, как авторы пытаются передать существо процессов через мистификацию, не делая попытки раскрыть содержание того или иного образа (слово «термин» применительно к подобным словосочетаниям явно неуместно). Я не вношу в термины «мистика» и «мистификация» никакого негативного или позитивного оценочного смысла. Имеется в виду лишь определенный способ восприятия и отражения действительности, ориентированный в первую очередь не на понятийное мышление, а на чувственно-образное восприятие, предшествующее и являющееся основой понятийного. Мистик говорит о переживаниях, тогда как ученый переводит процесс познания в понятия.

Говоря о чакрах, как о метафорах специфических структур, связывающих воедино процессы, идущие на трех специфических уровнях – вещества, энергетических потоков и массивов информации – необходимо учитывать еще и то обстоятельство, что реальный процесс жизнедеятельности человека имеет минимум две составляющие – аспект восприятия (вход) и аспект реакции (выход). Проще говоря, каждый из нас находится в состоянии непрерывного обмена с окружающей средой – информацией, энергией и материей. Поэтому и в такой структуре как чакры, мы найдем соответ-

ствующие потоки. Оставив в стороне патологические проявления, чтобы не слишком усложнить изложение, рассмотрим проекции чакр на высшие психические функции с учетом только что сказанного.

На уровне проекции муладхары мы увидим средоточие физической энергии воспринимаемой сторонним наблюдателем как воля к жизни. На этом уровне и «вход» и «выход» фактически неразличимы, если угодно, человек неотделим от окружающей его среды.

Свадхистхана на «входе» даст нам внимание к противоположному полу, а на «выходе» соответствующее поведение.

Уровень манипуры на «входе» даст нам сильное удовольствие, духовную мудрость, осознание универсальности жизни. На «выходе» мы увидим стремление к здоровью, целеительство, активное преобразование себя=мира.

Психологические функции анахаты проявятся в сердечных ощущениях любви к другим людям, сердечной открытости миру. На «выходе» это проявится как воля и желания, направленные во внешний мир.

Аспект восприятия вишудхи проявляется в принятии и усвоении сторонних идей. Аспект выражения или реализации будет явлен в самоутверждении в общественной и профессиональной практике.

Восприятие аджны выражается в способности визуализировать и постигать ментальные концепции. Аспект реализации будет состоять в способности применять идеи на прак-



тике.

Развитая сахасра, то, что некоторые авторы называют открытой чакрой, проявляет себя в единстве созерцания и деятельности. Это интеграция всей личности человека с жизнью человечества и ее духовными аспектами.

Теперь, наверное, можно сказать о том, что те или иные деформации неизбежно проявляют себя на всех «слоях» единой многоуровневой структуры. А это, в свою очередь, означает, что той или иной психологической проблеме вполне можно соотнести физиологические изменения.

## **Система тел в мистицизме**

Разумеется, чакры – не единственный пример системного восприятия человека и его структуры. Сходные мотивы разрабатываются в мистической литературе. Например, широко в современном европейском мистицизме используется метафорический образ системы тел.

Первое тело – физическое тело (для него в русской православной традиции использовались наименования: «тленное тело», «бренное тело», плоть). Здесь речь идет о *физическом* теле.

Второе тело – *энергетическое* или *эфирное* тело, оно же – тело ощущений. «Видящие» мистики говорят о некоем, выступающем за пределы плотского тела на несколько сантиметров ореоле. При внимательном рассмотрении, как утвер-

ждается, именно в этом теле обнаруживаются каналы энергии, широко используемые в акупунктуре. Данное тело представляет собой точную копию физического, другими названиями для него являются «эфирный дубль» или «энергетический двойник». Мистики утверждают, что именно это тело является Ангелом-хранителем физического и любые изменения физического тела начинаются и связаны с изменениями энергетики. Основная функция – защитная.

Третье тело – *астральное* или *душа*. Здесь связаны процессы, протекающие в бессознательной сфере и сфере сознания. Именно активностью этого тела объясняются процессы, идущие во время сновидений. При этом мистики говорят о «низшем» астрале, в котором сосредоточены желания тела и о «высшем» в котором сосредоточены желания духа. Общее между слоями астрала то, что и там и тут идет речь о желаниях. Душа отвечает в первую очередь за эмоциональную жизнь. Она лишена способности к абстрагированию и является рефлексией в чистом виде. По меткому замечанию одного из современных поэтов: «душа, коль есть – всегда болеет» (П. Вегин). Понимается здесь страдательное состояние души, ее пассивность, существование ее как способности к отражению этого мира, в той или иной степени присущее всему явленному.

Четвертое тело в мистической традиции – *ментальное* тело. Это рассудок, рациональная составляющая человека. Это в русской мистике сознание или «дух». При этом дух высту-

пают в двух ипостасях – как рассудок, мистики иногда говорят о «низшем» рассудке, собственно рациональности или интеллекте и о «высшем», проявляющем себя как разум или мудрость. Общим между этими слоями выступает способность к образному и абстрактному мышлению. «Смущение духа» выражает не что иное, как утрату способности к адекватному восприятию и оценке действительности, утрату понимания. «Сокрушенный дух» – состояние полной неспособности трезво мыслить. Христианские мистики восточной святоотеческой традиции не случайно подчеркивают необходимость для подвижника непрерывных усилий по «трезвению» духа.

Пятое – тело кармы или *каузальное* тело (от *causa* – причина), совокупность человеческих мыслей, желаний и дел, совершенных и несовершенных им в течении жизни. Святоотеческая традиция говорит о нем как о греховном теле. Это именно та часть человеческого существования (сущность), которая остается после разрушения всех иных составляющих. Можно сказать и то, что именно о теле кармы говорится в мистических текстах: «по плодам их узнаете их». Апостол Павел прямо говорит, что каждый истинный христианин «сораспинается» Христу. Речь идет как раз о поведении, поступках, повторяющихся или направленных на идеал.

Дальше речь идет о практически недоступных постижению живущего телам – *буддхическое* тело или тело нирваны, в отечественной традиции более известное как «небеса»

или «царствие небесное». Это уровень мистического экстаза. Пребывания во-вне. Близко по значению *смысл* жизни. Трансперсональность. Человек, достигающий этого уровня, не имеет своеволия, а становится включенным в единый мировой порядок, Космос.

Последний уровень, приводимый мистиками – тело *абсолюта*. Помимо необходимости следования некоторым предустановленным законам и принципам, которые нуждаются в понимании и постижении, человек выступает и в роли создателя следствий, в дальнейшем развитии принимающих роль законов. Речь идет о единстве случайности и закономерности. Фактически каждый из нас в каждый момент времени выступает как творец реальности, подчиненной действию закона необратимости физических процессов. Так, например, разрушив среду своего обитания как биологического вида, человек одновременно с необходимостью создаст закономерность своего исчезновения как вида.

Два последних тела трудны для восприятия именно потому, что воздействовать на них человек оказывается не в состоянии. Вполне аналогично истории рассказанной в Библии, Творец, создав человека, одновременно утратил власть над следствиями деятельности человека. Можно только разрушить, уничтожить созданное, но уже сам акт творения лишает творца власти над самостоятельным существованием создания. Поэтому даже всемогущий Господь отбирает праведников, пытается вразумить людей всеми доступны-

ми методами, но оказывается неспособен изменить течение причинно-следственных связей. Это образно-художественное описание закона необратимости физических процессов.

В принципе, той информации, которая здесь раскрывается, уже достаточно для вдумчивого читателя, чтобы отследить, какие именно психологические и мировоззренческие проблемы мешают лично ему или его близким в достижении гармонии с миром и здоровья и, может быть, помогут в понимании различного рода «эзотерической литературы», которая в наши дни становится все более доступной.

Таким образом, говоря о человеке, нам приходится помнить, что человек не просто явление, чем занимается наука, нечто проявленное, измеряемое категориями фактов, но и не проявленное, выраженное в возможности, потенции, предназначении, врожденных программах, Божьем о человеке замысле. Детальный анализ метасистемы человека проводится в специальной работе: *Атланов Д.Ю. Философская антропология: системный подход. – б.м.; Ридеро 2015.*

Здесь лишь необходимый минимум теоретических знаний, доступный неподготовленному читателю.

## Теории развития

Все согласны с тем, что человек есть существо многомерное, для простоты принимая трехчастную структуру человека – тело, душа, дух. Иными словами, то же деление можно

выразить через вещество, энергию и информацию. На самом деле это очень грубое упрощение, хотя и верное и позволяющее получать эмпирические результаты в практике. Человек принципиально не сводим к ограниченному набору характеристик, но при попытке изложить содержание столь сложной темы мы неизбежно вынуждены упрощать.

При этом, человек не является чем-то раз навсегда данным, он постоянно изменяется, это касается как физических, телесных процессов, так и психоэмоциональных, когнитивных, поведенческих его проявлений.

Процессуальное рассмотрение человека связано с тем, что человек всегда находится в абсолютном движении становления. Это изменение всегда есть его развитие, носящее необратимый характер. Само понятие развития неоднозначно и может быть рассмотрено в различных формах.

Эндогенные теории развития – теории созревания. Предполагается, что все основные качества человека носят предзаданы и возникают по мере формирования организма, проявляясь независимо от воздействия окружающей среды.

Экзогенные теории предполагают приоритет среды над субъектом. Среда активна, а человек пассивно воспринимает воздействия среды. Человек представляется пассивным объектом, однозначно реагирующим на воздействия внешних сил.

Когнитивные теории развития редуцируют общее развитие человека к развитию его познавательных, когнитивных

способностей.

Культурно-исторические теории развития исходят из попытки определить отношение субъект-среда как социальный контекст, в котором и благодаря которому происходит развитие человека.

Экологические теории развития человека рассматривают его как неотъемлемую часть более крупных систем – биологических, социальных, экологических.

Человеческая индивидуальность как система, как нечто целостное развивается всю его жизнь, но развитие это не происходит по одной прямой линии. Оно имеет отчетливо выраженные критические точки, узлы, длящиеся иногда довольно долго и отмеченные особыми специфическими состояниями и переживаниями. Хронологически эти узлы связаны с актуализацией (*акт* в английском языке – *действие*) очередного уровня метасистемы человека. Критические точки принято выделять в особую область исследования в силу того, что именно в них происходит своего рода выбор, ветвление конкретной траектории дальнейшего развития под влиянием большой совокупности факторов – состояния поля бифуркации (бифуркация – раздвоение, разделение, разветвление чего-либо). В психологии эти моменты жизни именуют возрастными кризисами. Их в течение жизни человек преодолевает несколько, и иногда это преодоление достаточно мучительно. В эти периоды жизни он особенно уязвим, неустойчив, даже сравнительно слабое воз-

действие, толчок извне могут очень сильно повлиять на весь ход развития личности.

Сами воздействия обыкновенно носят стихийный характер, но в ряде случаев могут быть осознанно направлены педагогом, родителем или кем-то из непосредственного окружения. Воздействие это далеко не всегда осознается человеком, зачастую воспринимаясь им как часть структуры собственного «Я», импульс, побуждение, связанное с чем-то присущим «Я». Мастер может создать такой импульс, который не только придает новое качество человеческой жизни, но и создаст компенсирующие структуры, нейтрализующие уже испытанное человеком негативное воздействие. Поставит защиту, как теперь говорят.

Кризис и критическое состояние не являются просто синонимами стресса или напряжения. Не всякое напряжение или препятствие является критическим. Не всякий выбор целей и направлений развития сопряжен с кризисом.

Точное значение слова кризис – суд (с греческого). Критик – судья, критерии – основания для вынесения приговора. Соответственно кризис сопряжен с той или иной оценкой. Отличие кризиса от просто напряженной ситуации – он носит характер необратимых изменений.

Большинство исследователей и практиков в настоящее время оперируют эмпирически выявленными, статистически значимыми, (подтверждаемыми статистикой) кризисными фазами развития, критическими точками, моментами пе-



рехода из качества в качество, позволяющими более-менее убедительно разделять процесс человеческой жизни на этапы и соответственно с этим строить свою практическую деятельность.

Принято разделять все кризисы на несколько групп: кризисы детства – в настоящее время наиболее полно исследованные; кризисы подростковые и юношеские – традиционно наиболее резко выделенные и в силу этого находящиеся в поле внимания людей всю историю человечества (к этим кризисам приурочиваются обряды инициации, хорошо развитые уже у самых первобытных племён и хорошо изученные историками и этнографами); кризисы взрослого периода жизни – наиболее интенсивно исследуемые во второй половине XX века в силу их значимости для профессиональной и производственной сферы; кризисы пожилого возраста – наименее изученные и интенсивно изучаемые в настоящее время в силу стремительного старения населения развитых стран и значимости активных пожилых людей для функционирования общества потребления.

## **Кризисы детства**

Общими особенностями возрастных кризисов детства являются изменение системы связей ребёнка с окружающими, негативизм, эмоциональная неустойчивость, капризность, сопротивление воле взрослых. Кризисные периоды возни-

кают во время кардинальных психологических изменений. Большинство психологов выделяют кризисы новорождённости, одного года, трёх и семи лет.

***Внутриутробное развитие.*** Обыкновенно в курсах психологии полагают, что развитие ребёнка начинается с момента рождения как с нулевой точки отсчёта, соответственно в литературе мало упоминаний об особенностях внутриутробного развития. Однако современные исследования показывают, что в отличие от этой модели психическая активность фиксируется на гораздо более ранних этапах внутриутробной жизни. Современная психология считает установленным то обстоятельство, что дети, пребывающие во внутриутробном периоде, обладают выраженной способностью к научению, особенности воспринятой в этом периоде информации отражаются и на периоде детства. Особенности внутриутробного развития и самого процесса родов могут оказаться судьбоносными.

***Кризис новорождённости.*** По мнению психоаналитиков, рождение – первая травма, которую получает ребёнок, и она настолько сильна, что все дальнейшее развитие проходит под знаком этой травмы. Кроме того, зачастую плод получает ещё и физическую травму при рождении. Это связано с относительно узким тазом женщины, обеспечивающим устойчивость при ходьбе на двух ногах, в сочетании с относительно крупным размером головы плода. Сочетание этих факторов сообщает дополнительную драматичность родам.

Как выясняется, сам процесс родов оказывает огромное влияние на ход развития человека, и во многом определяет те проблемы, с которыми человек столкнётся в жизни и даже существенные черты характера.

Немаловажно и то, в какой момент своего рождения ребёнок получает самосознание, самостоятельное восприятие и реагирование на мир, отрывается от материнских реакций. Если ребёнок впервые осознает или, иначе говоря, фиксирует себя в момент спазма матки, то фиксация на этой стадии формирует в дальнейшем развитии предпосылки боязни замкнутого пространства, состояния тревоги. При фиксации в момент движения по родовому каналу, формируется чрезмерное стремление к самореализации, фанатизм, склонность к доминированию, политической деятельности, гипертрофированная целеустремлённость. Когда ребёнок фиксирует себя уже во внешнем мире, формируется основа для беспричинных страхов, чувства одиночества, отсутствия любви. При кесаревом сечении формируется склонность к спокойствию, наивности, невосприимчивости к чужой боли. Дети, появившиеся на свет в результате кесарева сечения, не прошедшие «проминание» при движении по родовым путям, иногда рождаются с уже вписанным в структуру эмоциональным состоянием матери во время родов. Например, если мать испытывала сильный страх, то ребёнок рождается уже с «беспричинным» страхом и растёт крайне осторожным, формируя на уровне физическо-

го тела тяжелейшую скованность, неуклюжесть в движениях и риск травматизма, вместе с соответствующими «беспричинными» переживаниями страха на психическом плане.

Дети, которых сразу после рождения не дают матери, в дальнейшем своём развитии формируют в своём психическом пространстве чувство одиночества, брошенности, оказываются не в состоянии устанавливать прочные эмоциональные контакты с другими людьми, в ряде случаев склонны к суицидному поведению.

Новорождённость – это время, когда плод отделен от матери физически, но связан с ней физиологически. Комплекс оживления – основное новообразование критического периода представляет собой положительную реакцию на лицо матери. В комплексе оживления зарождается координация движений. Он знаменует собой начало новой стадии развития – младенчества.

***Кризис одного года.*** В индивидуальном развитии этому кризису предшествует стадия зависимости. Кризис одного года завершает этот этап развития. Новообразование критического периода – автономная лепетная речь. Эмоциональная нестабильность ребёнка связана с непониманием окружающими его речи. Эриксон называет этот кризис «базисное доверие против базисного недоверия». Для полноценного нормального развития ребёнка важно оказаться в поле понимания взрослыми, адекватной реакции взрослых на его коммуникативные жесты и речь. Удачное прохождение это-

го кризиса открывает стадию независимости.

***Кризис трёх лет.*** Эриксон называет этот период стадией «автономии против стыда и сомнения». У ребёнка развивается потребность в независимости, но он нуждается в поддержке. Ему нужно знать, что его ценят за его независимость, так же как и за его зависимость. Эльконин определяет новообразования этого возраста как личное действие и сознание «Я сам». Кризис трёх лет – это кризис социальных отношений личности ребёнка и окружающих людей. Протекает остро, только когда взрослые сдерживают самостоятельность и активность ребёнка. Открывает стадию усвоения социальных ролей.

***Кризис семи лет.*** «Стадия инициативы» по Эриксону. Если ребёнок на предшествующем этапе усвоении ролей потерпел поражение в своей борьбе за свободу и независимость, то это приведёт к формированию невротических реакций и потребностей. Новообразования кризиса – начало дифференциации внутренней и внешней стороны личности ребёнка: он начинает ориентироваться в собственных переживаниях. Между переживанием и поступком вклинивается интеллектуальный момент. Возникает обобщение переживаний, логика чувств. Уровень наших запросов к себе возникает именно в связи с кризисом семи лет. Резко меняется поведение – оно становится осмысленным. Появляется ориентация на социальный смысл деятельности взрослых.

# Кризисы юности

Особенностью этого этапа является поиск динамического равновесия между внутренними напряжениями и внешним выражением. Между личными интенциями развития и набором предлагаемых социумом ролей. Внутри юношеского этапа развития выделяют следующие критические моменты:

**Кризис подросткового возраста.** Часть исследователей как С. Холл и З. Фрейд полагали этот кризис обусловленным чисто биологическими процессами – половым созреванием. Но в современной психологии этот кризис связывают с переходом от детского типа отношений взрослого и ребёнка к качественно новому, специфичному для взрослых людей. Избавление от родительской опеки является универсальной целью кризиса. Главным новообразованием кризиса является формирование «Я-идентичности» – подростковая идентичность определяется как внутренняя структура влечений, привычек, верований и предыдущих идентификаций. В период юношеского развития «Я-идентичность» должна получить полное развитие.

**Кризис юношеского возраста.** Называется ещё и кризисом идентичности. Центральное новообразование предыдущего периода сменяется обретением «взрослой идентичности» – совокупности социальных ролей и связанных с ними прав и ответственностей. Эриксон назвал поиск своего места

в обществе «психическим мораторием». Прохождение данного кризиса зависит от того, насколько успешны были пройдены предыдущие критические точки. Острота этого кризиса зависит также от общей духовной атмосферы в обществе. Непреодоленный кризис ведёт к состоянию острой диффузии (размыванию) идентичности. Синдром патологии идентичности, по Эриксону, связан с чувствами самоизоляции и страха перед общением, тревожностью, враждебностью ко всем признанным общественным ролям, вплоть до мужских и женских («унисекс»), презрением ко всему отечественному и иррациональным предпочтением всего иностранного. В крайних случаях начинается поиск негативных идентичностей вплоть до суицидальных решений. Центральным новообразованием кризиса является становление устойчивого самосознания и стабильного образа «Я»: единство самовосприятия и восприятия другими людьми. Этот кризис знаменует собой переход к периоду молодости.

## Кризисы взрослости

В середине периода ранней взрослости (примерно к 30 годам) человек переживает *кризис переоценки ценностей*. Кризис 30 лет – условное название, он может наступить и раньше и позже. Идёт новый поиск места в обществе, которое в большей степени отвечало бы личным интенциям, а не присвоенным социальным ролям и моделям поведения,

источником которых выступало социальное окружение (семья и школа).

***Кризис середины жизни.*** Это психологический феномен, переживаемый людьми, достигшими возраста 40—45 лет, и заключающийся в критической оценке и переоценке того, что было достигнуто в жизни к этому времени. Часто приводит к депрессивным переживаниям: «жизнь прошла зря». Б. Ливехуд называл кризис возраста 35—45 лет своеобразной точкой расходящихся путей (бифуркации). Один из путей – психическая инволюция вместе с физической. Другой – продолжение психической эволюции, несмотря на физическую инволюцию. Следование тому или другому сценарию определяется степенью развитости в человеке духовного начала. Итогом кризиса должно стать обращение человека к духовному развитию. В противном случае он становится к 50 годам трагической деструктивной личностью, ностальгирующей по старым добрым временам и испытывающей страх перед всем новым. Успешное разрешение этого кризиса, по Э. Эриксону, приводит к формированию у человека генеративности (продуктивности, неуспокоенности), которая включает в себя заботу о следующем поколении, стремление к росту и заботу о собственном вкладе в развитие жизни на Земле.

Неудачное разрешение кризиса приводит к развитию депрессивных состояний, часто можно видеть проекцию внутриличностного кризиса на окружение: семью, социальную обстановку в стране. Это замаскированное выражение стра-



ха перед будущим. Некоторые исследователи отмечают рост числа самоубийств в этой возрастной группе.

***Кризис поздней зрелости.*** Этот кризис связан хронологически и причинно со сменой профессионального и соответственно социального статуса – выходом на пенсию. Протекание кризиса связано как с качеством разрешения предыдущего кризиса, так и выбором новой стратегии развития. В реальности то обстоятельство, что человек попал в очередную точку бифуркации, выбора часто самим человеком не осознается. В любом случае у человека есть следующие основные стратегии:

Первая стратегия – развития – дальнейшего совершенствования и качественного развития личности. Осуществляется при формировании новых и сохранении старых социальных связей, дающих возможность приносить общественную пользу. Данная стратегия соответствует сохранению структуры смысла жизни – иерархии основных жизненных ценностей, хотя главный ведущий смысл иерархии может измениться. Главный элемент системы ценностей человека хоть и является ведущим, но лишь одним из элементов, испытывающим влияние остальных и всех в целом.

Вторая стратегия – выживания – стремление человека сохранить себя, прежде всего, как индивида. Возможность развития при такой стратегии ограничена и ведёт к быстрому угасанию психофизических функций. Эта стратегия характеризуется быстро распадающейся структурой смысла жиз-

ни, когда структурная иерархия, система ценностей перестаёт существовать, как целостная система и превращается в несвязанный набор ценностей, а главный смысл предстаёт как ряд малых смыслов.

Таким образом, каждый из этапов развития предполагает прохождение человека через процесс переструктурирования его организма, психологических механизмов, целей и смыслов жизни. Каждый кризис предстаёт, в соответствии с универсальным определением человека, выходом в новое поле, дальнейшее развитие в котором подчинено влиянию новых факторов, определение которых является самостоятельной задачей.

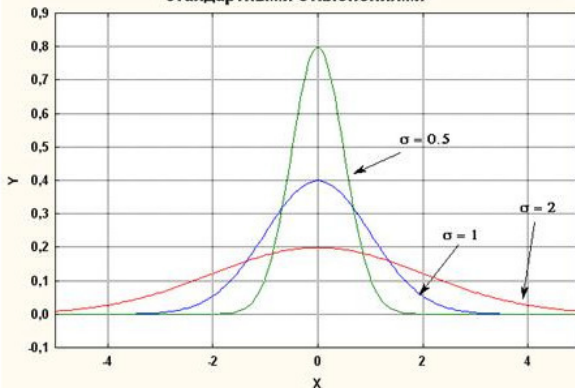
Повторю. Развитие человека распадается на ряд качественно отличных периодов или фаз развития, каждая из которых обладает своими свойствами, моделями поведения, системами потребностей.

Переход от фазы к фазе сопровождается кризисами: детства; подростковыми и юношескими; взрослого периода жизни; пожилого возраста. Особенностью критических периодов развития является то, что даже случайное и кажущееся малым с точки зрения внешнего наблюдателя событие может привести к решительным преобразованиям, определить основной вектор дальнейшего движения.

## Системный подход

Рассмотрение человека как динамической системы с кризисами развития, проведённое выше, даёт возможность сделать некоторые обобщения. Человек как система не возникает одновременно, скажем, с физическим рождением, к тому же, может быть описан как процесс развёртывания и реализации неких потенций, протекающий во времени и пространстве. Современное развитие науки свидетельствует, что не существует точных хронологических привязок для выделения конкретных состояний личности или степени её развития обязательных для всех. Ведь даже развитие растения подчинено помимо «внутренней логики развития» ещё и состоянию внешней среды. Можно говорить лишь о статистически устойчивых, эмпирически выделяемых примерных возрастных границах, в которых проходит актуализация соответственных уровней целостной системы. То есть речь идёт о хорошо известном из статистики «нормальном распределении», иллюстрируемом известным графиком нормального распределения («статистический колокол»).

Графики плотностей нормальных распределений с разными стандартными отклонениями



Начальным моментом развёртывания системы, исходя из ранее изложенного, надо считать момент зачатия. Для момента зачатия можно говорить о возникновении потенциальной системы в отличие от ранее употреблявшегося в литературе термина «предпосылки личности». Она может быть рассмотрена как система в рамках других наук, – например кибернетики, или биологии, но с точки зрения антропологии мы можем говорить и исследовать только один из уровней потенциальной системы. Именно в момент зачатия возникает основание фрактальной структуры – уникальный генетический код индивидуального человека.

На этом уровне можно, опираясь хотя бы на данные эмбриологии, говорить об актуализации потребностей, связанных с жизнеобеспечением организма. При этом, уже на этом

этапе, очевидна потенциальность следующих структурных уровней, исходя из того факта, что уже в период внутриутробного развития плод обладает памятью и реакцией на внешние раздражители, несущие в себе информацию о тех структурных уровнях среды, с которыми плод в непосредственном контакте не находится.

Например, данные психоанализа и исследования возрастной регрессии, осуществляемой под воздействием гипноза, как и данные телесно-ориентированной терапии указывают на возникновение в эмбриональной фазе развития устойчивых связей, проявляемых на уровне физиологии, психологии и поведения в более поздние периоды развития человека.

Период детства весь построен на формировании потребностей психологического развития, формирования определённых механизмов, обеспечивающих дальнейшую социализацию, причём в силу необратимости развития пропуск определённых этапов формирования этих механизмов ведёт к невозможности их последующего формирования и нарушениям процессов социализации. Например, нарушение физического и эмоционального контакта «ребёнок-взрослый» в младенческом периоде приводит к развитию явления госпитализма и патологиям психологического развития. Неосвоение речи в возрасте 2—5 лет приводит к невозможности её освоения в более поздние периоды и т. д.

Подростковый и юношеский периоды развития представляют собой периоды интенсивного освоения социальных ро-

лей, выработки самоидентичности и нахождению своего места в жизни. В критический период развития незаметное внешне событие нарушающее идентичность ребёнка, расхождение его образа «Я» с предлагаемыми социальными ролями может привести к деструктивным формам поведения, таким, как различные формы зависимости, например алкогольная, наркотическая, психологическая и физический суицид.

Весь процесс развития человека ведёт к формированию полевых структур смысла, которые, в свою очередь, с какого-то момента фундируют нижележащие элементарные уровни системы. Это прямо вытекает из эмерджентных свойств системы: изменение любого элемента системы приводит к изменению, структурной перестройке всей системы.

Каждый из системных уровней с неизбежностью содержит уникальную систему потребностей, носящую характерообразующий для данного уровня характер и обеспечивающую динамику развития человека.

Действительно, то или иное состояние высших (внутренних) планов человека ведёт в предельном своём выражении к проявлению в реальности (на внешних планах) тех или иных определённых процессов. О чем человек думает, тому он в итоге уподобляется, а в пределе тем и становится. Цель формирует (определяет) средство достижения. Будущее определяет настоящее. Необходимый результат определяет необходимый инструмент. Это детально рассмотрено

в теории функциональных систем П. К. Анохина. Имеется в виду то обстоятельство, что на некоторой ступени развития причина становится едина со следствием, мысль едина с действием, результат един с используемым инструментом. Есть хорошее определение святости: «Святой – это человек, у которого отсутствует зазор между мыслью и её воплощением».

## Качественные трансформации

Предлагается следующая модель.

*Человек (и содержание его психики), как система, образован следующими элементарными свойствами или уровнями функционирования: телесностью (организм), сексуальностью (пол), социальностью (роль), личностью (персонифицированная самость), креативностью (самореализация), сознательностью (абстракция) и системностью (интеграция).*

В скобках указан ключевой или центральный термин или понятие, вокруг которых строится описание соответствующего уровня. Каждый из этих уровней связан со специфическим возрастом, в котором происходит его актуализация и кристаллизация. Все эти семь уровней требуют к себе пристального внимания мастера. Он должен уметь собрать информацию о функционировании всех уровней системы, при работе с соответствующей возрастной категорией уметь

прогнозировать дальнейшее проявление деформации одного из уровней системы на последующих. А значит знать о проекциях соответствующих уровней системы друг на друга. Данное положение очень важно для дальнейшего. Подробный анализ отношений между уровнями проводится в специальной работе.

Разумеется, человек как завершённое целое не возникает одновременно, скажем с физическим рождением, к тому же он может быть описан как процесс саморазвертывания и самореализации некоторой изначальной программы – генома или Божьего замысла, не суть важно – разные традиции используют различные термины – протекающий во времени и пространстве.

Думается, что не существует точных хронологических привязок для выделения конкретных состояний целостного человека или степени его развития, обязательных для всех. Ведь даже развитие растения подчинено помимо «внутренней логики развития» еще и состоянию внешней среды. Можно говорить лишь о статистически устойчивых, эмпирически выделяемых примерных возрастных границах, в которых проходит актуализация соответственных уровней человека. Сами границы эти могут быть «искусственным» образом сдвинуты (в качестве примера – явление акселерации) под давлением внешних для единой системы обстоятельств.

Попытка изложить возрастные переходы внутри системы может дать отправные гипотезы для поиска определенных



физиологических и психологических соответствий. Начальным моментом, исходя из ранее изложенного, является момент зачатия. Надо учитывать, что в данном случае я не рассматриваю всю систему, а говорю о переходах, структурных уровнях, рассматривая частные моменты внутри общего. Для момента зачатия можно говорить о возникновении потенциальной системы человека в отличие от ранее употреблявшегося в литературе термина «предпосылки личности». Она может быть рассмотрена как система в рамках других наук, – например кибернетики, или биологии, но с точки зрения психологии можно исследовать только один из уровней потенциальной системы. На этом уровне можно, опираясь хотя бы на данные эмбриологии, говорить об актуализации потребностей, связанных с жизнеобеспечением организма, тела. При этом, уже на этом уровне, можно говорить о потенциальности следующих, исходя из того факта, что уже в период внутриутробного развития плод обладает памятью и реакцией на внешние раздражители, несущие в себе информацию о тех структурных уровнях среды, с которыми плод в непосредственном контакте не находится. Например, данные психоанализа и исследования возрастной регрессии, осуществляемой под воздействием гипноза, как и данные телесно-ориентированной психотерапии указывают на возникновение в эмбриональной фазе развития устойчивых связей, проявляемых на уровне поведения в более поздние периоды развития человека.

Прежде чем говорить о работе с детьми, надо несколько слов сказать о врожденных патологиях. Большое количество проблем с детьми возникает не только при химических, алкогольных, радиоактивных поражениях – все они очень часто затрагивают генетический аппарат, но в первую очередь при неправильной ориентации родителей, их неправильной мыслительной работе в период предшествующий зачатию и после него. В возрасте внутриутробного развития и младенчества закладывается «матрица», по которой формируется костно-мышечная система. В момент рождения ребенка, при существующей практике использования всевозможных стимуляторов, акушерских манипуляций, и неестественной позиции роженицы, получает множественные повреждения различной степени тяжести неврологического характера. При их сохранении дальнейшее развитие человека становится ограниченным и обусловленным вот этими телесными обстоятельствами. Наиболее характерные для человека напряжения и деформации закладываются именно в этот период. В этом же периоде формируются особенности индивидуальной настройки человека, которые напрямую скажутся на его характере.

Можно использовать прием аналогии, для того, чтобы пояснить, что имеется в виду. Скелет человека играет роль антенн для восприятия информации из Космоса. Череп человека – естественный резонатор, усилитель, передающий колебания на поверхность мозга. Мышцы играют роль регуля-

торов настройки на те или иные частоты и длины волн, изменяя положение костей – элементов антенны – относительно друг друга и их ориентацию в пространстве. Фасции и сухожилия являются естественными медиаторами, при натяжении воздействуя на мышечную или костную ткань в плане изменения характера ее колебаний. Замечательно в этом плане устройство сухожильного шлема головы. Фактически весь свод черепа покрыт сухожилиями, натяжение которых изменяет резонаторные свойства черепа. Для сравнения можете на резонаторную пленку барабана наклеить кусок изолянта и послушать, как изменится звучание. То же происходит при изменении натяжения сухожилий на поверхности черепа. Специалисты в области рефлексотерапии подтвердят, что рефлексогенные зоны, связанные с состоянием костно-мышечной системы проецируются именно на эту часть тела, хотя не только на нее, но и вообще на области надкостницы. Хронические мышечные напряжения становятся, таким образом, регуляторами, фиксирующими постоянный настрой человека на ту или иную волну. Следовательно, от того, как будет построена костно-мышечная система в раннем детстве, зависит, какой объем информации будет доступен человеку в его последующем развитии. Аналогия достаточно грубая, но, тем не менее, отражающая реальное положение дел.

Актуализация следующего уровня системы, уровня сексуальности, начинается примерно с возраста 3 – 3,5 года. Если

идет речь о проявлении, актуализации того или иного уровня, его активности, то надо при этом понимать, что соответствующие механизмы уже сформированы. То есть они закладываются много раньше – в возрасте младенчества.

Индикатором этого момента может служить устойчивое различие ребенком половой принадлежности: не просто – я мальчик/девочка, но устойчивое реагирование на ситуации по женскому или мужскому типам, предпочтения в играх и интересах. Для детей этого возраста очень существенны вопросы взаимодействия с родителями и родителей друг с другом. Можно говорить о том, что сексуальные стереотипы и предпочтения, матрица, по которой они будут формироваться в дальнейшем, закладываются именно в этом возрасте. Семья здесь выступает не только как эталон сексуальности, но и как основание для социальных отношений в целом. Начиная именно с этого возраста, закладываются стереотипы поведения, которые ребенок будет отрабатывать в отношениях со сверстниками и в дальнейшей своей взрослой жизни. Те стандарты и стереотипы, которые будут сформированы в этом возрасте, окажут колоссальное воздействие не только на собственную семейную жизнь выросшего ребенка, но и на его поведение с другими людьми на работе и вообще в ходе повседневного общения и взаимодействия.

Речь идет о сексуальности в несколько более широком смысле, нежели тот, в котором ее обыкновенно понимают. По сути дела, любое общение человека с себе подобными

имеет своим корнем сексуальность. В физике и не только, широко используется понятие комплементарности, дополнительности свойств. Скажем так: свет – это одновременно волна и частица. Для человека свойство дополнительности проявит себя как сексуальность. Человек одновременно и мужчина и женщина. Гормональный фон различается у представителей разных полов буквально в 5 – 10%, это значит, что уже пятипроцентное изменение содержания в организме мужских или женских половых гормонов в ту или иную сторону приводит к соответствующим изменениям и в физическом облике и в тонких особенностях восприятия и поведения.

Мало этого, человек как вид и как живое существо существует только как совокупность мужчины и женщины. Он немислим иначе. Наша трагедия в том, что мы воспринимаем мир только с полярных позиций, несмотря на то, что все учителя человечества, включая Христа, указывали на необходимость объединения в себе мужского и женского, вспомним легенду, рассказанную Платоном об Андрогинах – перволюдях, равных богам по могуществу.

Но и любое общение – это комплементарный процесс, дополняющий общающихся, возникновение некоторого нового качества, общего, которое отсутствует у отдельного индивидуального человека. Значит, та модель дополнительности, которая формируется у ребенка в связи с сексуальностью, а надо помнить, что у маленьких детей восприятие, реаги-

рование и удовольствие, являющиеся основой становления сексуального поведения, не отделены друг от друга, и являет собой основу общения. Только после формирования определенной модели сексуальности, можно говорить о человеческом поведении в обществе, о широко понимаемой социальности, общении, взаимодействии.

Опять напоминаю, что как только мы начинаем говорить о взаимодействии, коммуникации, связи, нам необходимо обращаться к символам. Сексуальность в своем физическом проявлении, выраженная в анатомическом строении (первичные и вторичные половые признаки) является определенным набором символов. Современные исследования показывают, что, например, повышенное внимание людей к анатомическим особенностям представителей разных полов диктуется исключительно особенностями коммуникации, взаимодействия. Например, размер женской груди никак не связан с размером молочных желез и степенью лактации. Точно так же и размер мужского полового члена никак не связан с сексуальной активностью. Внимание же к размерам этих органов непропорционально велико. Таким образом, сами эти органы становятся символами, предназначенными в первую очередь для обеспечения коммуникации между представителями полов.

Сексуальность – это ещё и энергия, напрямую сопряженная с эмоцией как таковой, и то, какую часть спектра этой энергии способен воспринимать человек, определяет и его

последующие уровни развития. Если ребенок растет в эмоционально обедненной атмосфере, то у него будут проблемы и в сексуальной жизни, и в социальной сфере. Не случайно семья строится изначально на фундаменте секса и социальной одновременно.

Говорить об общности процессов и соотнесенности секса, эмоций и энергии возможно в силу того обстоятельства, что в том, другом и третьем случае, речь идет об определенной разнице – гормональной, применительно к сексу; различием между ожиданиями и реализацией, применительно к эмоциям; разнице потенциалов, применительно к энергии. Наличие этой разницы предается в языке, в том числе в языке точных наук, через понятие напряжения. Следовательно, законы возникновения и развития процессов в столь разных областях носят аналогичный характер.

Актуализацию социального уровня можно отнести к моменту социального самоопределения человека, а именно к возрасту около 7 лет. Основывается это заключение на способности человека примерно с этого возраста формировать социальные отношения, принимать предлагаемые группой или обществом определенные роли. Под ролью понимаются здесь определенные в каждой группе, фиксированные стереотипы поведения или, что то же самое, ожидания группы. Можно утверждать, что само поведение человека, его слова и поступки достаточно жестко определяются его положением в группе – его ролью. Роль это совокупность ожида-

ний социума по отношению к индивиду. Группа жестко реагирует на попытки изменения стереотипа роли, восстанавливая стандарт поведения с помощью имеющихся инструментов воздействия – от физического давления, до отвержения, исключения индивида из группы. Роли, исполняемые человеком, могут варьировать от группы к группе, но набор предлагаемых индивиду ролей в каждом конкретном обществе или группе ограничен. Развитость общества определяется многообразием ролей функционирующих в нём.

Естественно, все эти роли не имеют никакого отношения к внутреннему миру человека, являясь лишь внешними условиями, в которых этот внутренний мир реализуется. Это всего лишь определенная ограниченная совокупность функций, которые должен выполнять данный индивид в данном обществе для его (общества) самовоспроизведения. Отношение к человеку со стороны окружающих очень часто определяется не самим человеком, а лишь его ролью. Обратите внимание на обилие ролевых игр в этом возрасте – «дочки-матери», «в войну» и пр. Игры детского периода развития в традиционных обществах выполняют функцию универсального транслятора, передающего определенный для каждого общества и в каждый период развития пакет социальных ролей, предлагаемых на выбор индивиду. Сами игры содержат жесткую регламентацию поведения. В настоящее время функцию такого транслятора ролей начинают выполнять СМИ, в первую очередь TV и видео. Трудно ска-



зять, хорошо это или плохо, можно говорить лишь о большей унификации ролей, большей их приспособленности к требованиям сегодняшней действительности, большей гибкости. Ребята играют в героев мультсериалов или фильмов. Традиционные социальные роли утрачиваются и выхолащиваются. Кризис семьи и традиционных ценностей, переживаемый современной цивилизацией, каким-то образом связан и с потерей современным обществом определенных, жестко предписанных ролей, сокращением их фонда. Очевидно, что здесь коренятся новые проблемы и сложности, осознание которых еще предстоит.

Рассмотренные возрастные категории находятся под жестким управлением внешних факторов – семьи, воспитателей и т. д. И, хотя формируемые в этом возрасте отношения больше подчинены законам, действующим в стаде животных, во всяком случае, имеют много общих черт, все же это непосредственная основа для возникновения следующего собственно человеческого уровня – самоотражения, саморефлексии, системной интеграции промежуточного цикла. И, связанной с этим моментом, личности. Можно также утверждать, что достижения этого уровня, хотя и носят интроецированный характер, тем не менее, задают основу для личного, уникального, своеобразного проявления на последующих уровнях, определяя собой объем элементов, используемых личностью для личного уникального комбинирования и последующей перекомпоновки в процессе

личного саморазвития, деятельности.

Чтобы завершить тему немного раскрою содержание оставшихся уровней целостной системы человека.

Вообще выделение момента актуализации проще связывать с понятием *деятельности* в той формулировке, которая дается этому понятию А. Н. Леонтьевым в различных работах, например: «Личность человека порождается в его *деятельности*, которая осуществляет его связи с миром. Первые активные и сознательные поступки – вот начало личности». Необходимо выделить – «деятельность, которая осуществляет связи с миром», то есть применительно к личности, пусть даже потенциальной, речь идет о действительности деятельности. Применительно, например, к грудному ребенку это явление – процесс актуализации – проявит себя через сложный комплекс психомоторных рефлекторных реакций, которые могут закрепиться через поощрение и осуждение со стороны родителей и, в итоге, привести как полному развитию человеческого потенциала, так и к развитию патологии. Применительно к детству деятельность выступает как ролевая игра по преимуществу.

Следующий уровень актуализации, связанный с самоосознанием, саморефлексией, хронологически связан с возрастным кризисом подросткового периода. Здесь приходится говорить не просто об актуализации соответствующего уровня, но уже о структурном преобразовании, своего рода удвоении действительности. Интересно здесь отметить, что имен-

но с этого момента можно говорить о возникновении нового качества, а именно качества системности, со всеми присущими этому состоянию свойствами. Данный уровень будет, среди других, иметь такую характеристику, как актуализация определенного отношения или взаимодействия внутренних структурных уровней друг с другом и целостной системой как объективных. Здесь можно говорить о возникновении персонифицированной личности, что подтверждается введением с этого момента личной правовой ответственности индивида. И именно к этому возрасту архаические общества приурочивали обряды инициации – посвящения в полноправные члены рода.

Именно в этом возрасте вылезают на поверхность все деформации и напряжения, заложенные в ребенке предшествующим развитием. Идет структурная перестройка человека и с необходимостью человек формирует (самостоятельно) контрдеформации, позволяющие ему обходить ограничивающие его развитие дефекты. В любом случае и деформация и противостоящая ей контрдеформация на самом деле являются искажениями проявления прирожденной человеку сущности. На физическом плане именно в этом возрасте вдруг проявляются устойчивые хронические заболевания. Обостряются вялотекущие процессы. Особенно остро выявляются нарушения осанки и опорно-двигательного аппарата, что, в общем-то, объяснимо, если исходить из принятой нами гипотезы о роли костно-мышечной системы для

реализации всех видов активности, в том числе и интеллектуальной. Кризис подросткового возраста делает зримыми проблемы, с которыми человек сталкивался в предшествующие периоды развития. Если не объяснить, не сделать доступными для обозрения проблемы самому человеку, то он, как правило, создаст себе механизмы неосознаваемой компенсации воспринятых деформаций, не осознавая их, вытесняя в подсознание и поведение. Придаст им статус телесных метафор – смыслов тела. А значит, с личными проблемами индивида придется сталкиваться обществу в целом. Устранить их после этого возраста из единой структуры человека становится неизмеримо труднее.

Сложности данного периода развития связаны еще и самостоятельным выбором способа дальнейшего исполнения социальной роли, персонификацией роли. У первобытных народов инициация обязательно включала в себя еще и смену имени или появление тотема-покровителя, которого будущий член племени должен был обрести самостоятельно – во сне, в трансе, вызванном наркотическим опьянением, длительным постом или сверхнагрузками. Что это как не самоопределение, самоидентификация? Вспомните – уход в монастырь включал в себя и смену мирского имени, что тоже означало на самом деле разотождествление с прежними социальными ролями, правда при монастырском посвятельном обряде человек отказывается и от самости. Имя для него определяет посвяtitель. В любом случае, та

или иная работа с именем означает работу с персональностью (персона – маска). Те случаи, когда человеку по каким-то причинам не нравится его имя, следовательно, означают расхождения самого человека с его персоной. Для примера укажем на трансформации одного и того же имени у разных носителей: одного Александра будут звать в быту Саша, а другого – Шура, Дмитрия в быту могут назвать Митя или Димыч, а может Димуля, но при этом не так уж часты случаи одновременного употребления этих имен применительно к одному человеку в одной и той же группе. Обычно трансформация имени указывает на обращение к той или иной маске. Кстати, именно в подростковом возрасте, периоде кризиса самоидентификации, оказываются востребованы клички и прозвища – дополнительные персоны.

Актуализация следующего уровня начинается с момента включения сознательных усилий по реализации творческих потенций. Собственно, это начало возраста зрелости – примерно с 20 лет. Развитие личности в следующий за этим моментом период посвящено самораскрытию и проявлению личных качеств в полноте взаимодействия с миром и его творческим преобразованием. Как раз здесь, строго говоря, в полной мере раскрывается возможность деятельности, о которой говорилось чуть выше. Человеческая активность связывается с реальным внешним миром, но источник этой активности по-прежнему находится в пределах человеческой индивидуальности. А значит, тесно связан с определен-

ными состояниями индивида — состояниями его тела, его ролями, в пределах которых он функционирует в обществе, его персонами, которые являются ничем иным, как лишь инструментами адаптации, приспособления сущностной программы, ядра личности к конкретным условиям их реализации.

Самореализация или творчество человека безразлично к тому, в какой области она осуществляется, является попыткой проявления подлинного содержания сущности человека в реальности. При этом необходимо отдавать себе отчет в том, что все предшествующие этапы развития, посвященные адаптации человека к миру телесности и к социуму, на самом деле только ограничивают свободу и спонтанность самореализации. Для значительной части людей этап творческой самореализации так и не наступает, настолько жесткими оказываются установки, усвоенные индивидами на предшествующих уровнях развития.

Но это не означает, что процесс развертывания сущностной программы, несомой индивидом, прекращается. Он смещается в иную плоскость, те силы, которые индивид мог бы приложить к преобразованию реальности, он расходует на процессы самопреобразования, пытаясь внутри усвоенных им жестко ограничивающих программ и стереотипов, рекомбинируя их, создать некую модель своего «я» = реальности. На самом деле это приводит лишь к началу формирования основы «кармических» болезней —

включению процессов, разрушающих неэффективный агрегат, образованный организмом, ролями и персонами. Любая «кармическая» болезнь имеет направленность, цель – разрыв неэффективных рефлекторных цепочек, неэффективных стереотипов поведения, неэффективного образа мыслей. Сущностная программа или ядро личности, зафиксированное на уровне генетического кода, пытается освободиться от ограничивающих и искажающих программ, но поскольку все они связаны с телесностью, записаны в виде символов, то это приводит к разнообразным искажениям символического мира – символов тела, языка, мышления.

Это уже область конкретных патологий, связанных с телом, поведением, и психикой. Это состояние – попытку работать внутри собственных искаженных рефлексов, ролей и телесности традиция и называет «омраченностью», отпадением от подлинной реальности. Заметьте, что мы не говорим здесь о некоей высшей религиозной истине, отличной от действительного мира, мы говорим только о деформациях развития, которые не дают большинству из нас воспринимать этот мир как реальность, приводят к невротизации.

Очередной этап начинается с момента развития и выделения абстрактных уровней взаимодействия с информационными потоками. С этого момента деятельность индивидуализированной личности связана с выявлением наиболее общих законов развития универсума. Причем лишь в ряде случаев эта деятельность носит характер явной теоретиче-

ской научной деятельности. В значительной части случаев она имеет скрытый, неявный для самого индивида характер. Эта деятельность связана с выделением структурных характеристик из окружающей действительности (в том числе из самого себя, разотождествление с самим собой, отделение «я» от тела, ролей, персон), с абстрагированием от объектов, образующих структурные отношения. Для простоты скажем, что активность человека все более и более смещается в область реальности. Причем здесь реальность предстает как абстракция, отвлеченность от конкретных обстоятельств и условий.

Здесь индивид вынужден отвлечься от конкретности во имя подлинности. Но это не приводит его к отождествлению своего «я» с сущностным ядром. «Я» предстает как фаустовское активное начало, постигающее пассивный мир. Даже не сам мир как реальность, а лишь законы, структурные отношения и связи, присущие действительности. При этом мир тоже становится проекцией искажений самого человека на реальность. Законы и связи, обнаруживаемые человеком, в значительной степени являются отражениями его ограничений и искажений. И тем более всеобщи, чем более он (человек) абстрагировался от себя самого как конкретности. Но отказ от «я» как конкретности, сразу подставляет на ее место «я» как всеобщность, то есть мы сталкиваемся с интроецированной социальностью человека со всеми ее особенностями – расовыми, цивилизационными, культурологи-



ческими и т. д. Структура объектов (объективная структура или система) на этом уровне развития может заменяться структурой функций (системой знаков). Здесь открывается поле для рассмотрения знаковых систем и возможность рассмотрения человека как знака (текста) в определенном отношении. В качестве иллюстрации напрашиваются слова одного суфийского мудреца, произнесенные им в момент казни: «Я не стану меньше от того, что меня укоротят на голову...». Человек как функция в рассматриваемом отношении отделяется от себя как от объекта/субъекта действия, оказывается за пределами субъект-объектных отношений, что является необходимым условием перехода на следующий уровень.

Последний из доступных в настоящее время для объективации уровней мы обозначили как уровень системной интеграции. Хронологически он связан с «кризисом середины жизни». Возможно, что сам кризис отражает процесс системного интегрирования личности и только после завершения этого процесса можно говорить о зрелой или реализовавшейся личности. С этого момента личность как целостная система начинает выступать, как системообразующий элемент, в системе более высокого порядка и ее дальнейшее развитие начинает (в идеале) подчиняться логике построения этой более высокой системы. Источник активности человека смещается на другой план целостного Бытия как системы более высокого порядка. Здесь можно увидеть ключ к пониманию роли и сущности религии в человеческой жизни.

ни.

Вы, наверное, уже обратили внимание на то, что сравнительно подробно говорится о начальных этапах развертывания системы человека, и значительно меньше о последующих этапах, но это связано в первую очередь с тем, что все же работа адресована, в первую очередь, работникам практической сферы и целью ее является не всестороннее изложение системы антропологии, а изложение основных ориентиров для практических же выводов и действий. Кроме этого, необходимо особо оговорить то обстоятельство, что все эти уровни человека не сменяют друг друга в процессе развития, а как бы встраиваются один в другой. При этом деформации одного из уровней приведут к компенсаторным, обеспечивающим дальнейшее развитие, приспособительным искажениям на следующих уровнях, так что попытки коррекции одного из уровней без учета существующих взаимосвязей иногда приводят к разрушению системы как целого. Так, например, показательны опыты гипносуггестивной блокады того или иного патологического поведения, например алкоголизма. Одновременно с избавлением от пристрастия, зависимости, происходит отрыв целых сфер или уровней метасистемы. Человек функционирует как внешне здоровый организм, но при этом у него выключается интерес к целым областям человеческой активности, например, творчеству или религиозным вопросам. Отсюда следует простой вывод – понастоящему успешная терапия должна работать с начальными

ми, самыми первыми уровнями развития, самыми начальными искажениями. Поэтому правильный путь любого личностного развития должен начинаться с работы с телом — той или иной телесной практики.

Вот, собственно, и весь минимально необходимый объем теории. Детальное рассмотрение системной антропологии проводится в специальной работе.

## Телесность

Практикам необходимо различать тело, как таковое, которое является предметом исследования самых разных естественнонаучных дисциплин и телесность как некое свойство (что кстати, фиксируется в языке суффиксом —*ость*). Имеется в виду свойство нашей психики, как отражения реальности.

*Телесность* это своего рода проекция тела в психике. То же касается и сексуальности, личности, интеллектуальности, душевности и прочего. Эти свойства имеют не физический, скорее метафизический характер, информационную природу. Такое понимание телесности, по возможности очищенное от привносимых искажений, дает основания для понимания того обстоятельства, что придание, привнесение человеком и обществом некоторых *смыслов* частям тела носит внешний, ограничивающий, чуждый по отношению к этому телу характер и зачастую играет роль компьютерного ви-

руса, присоединяющего свою информацию к работающим в компьютере программам. Наличие такого вируса обнаруживается лишь по специфическим сбоям в работе программ. Подобно тому, как компьютерных вирусов существует огромное количество и число их постоянно растет, точно так же бесконечно увеличивается число возможных искажений, патологий в работе организма, связанных со всевозможными смыслами тела, истолкованиями его работы. Примером таких привносимых смыслов здесь как раз может служить фрейдизм с его гипертрофированным вниманием к сексуальности и табуированным в европейской традиции областям телесности. Для традиционных обществ и людей, сформировавшихся в рамках традиционных систем, фрейдизм оказывается неактуальным, бездейственным, ненормальным.

Принято, точнее сказать, укоренилось в массовом мнении, в том числе и мнении врачей и клиницистов, а также у ряда психологов и психотерапевтов восприятие сознания и шире – психики, как чего-то, связанного с функционированием исключительно мозга и соотносимого в значительной степени исключительно с социальными свойствами человека. Очевидно, что это не так.

Подлинная роль тела в человеческой жизни сложнее. Только посредством тела человек оказывается способным осуществить себя в реальности, следовательно, любые ограничения, накладываемые телом на человека – это ограни-

чения его сущности, которая стремится к полному самораскрытию. Можно сказать и так, что человек осуществляет себя только через телесные практики, причем необходимо отметить, что под телесными практиками мы понимаем все многообразие проявлений человека в реальности.

Именно тело осуществляет связь человека с действительностью, само являясь символом. Термин «символ» происходит от греческого «цимболон» – знак связи. Купцы, отправляясь в далекие страны, имели обыкновение брать с собой половину монеты или какого-то предмета для того, чтобы, в случае необходимости, посланный с этой частью человек мог подтвердить свои полномочия перед оставшимися дома. Такая вот половинка и стала носить название символа. *Символ, таким образом, – это нечто, обеспечивающее связь, в данном случае связь индивида и его окружения.*

Связь индивида с миром реальности осуществляется исключительно через тело. Тело, следовательно – *символ*. Человек мыслит всем телом, сознание человека не является локализованным в одном каком-то органе или системе органов. Более того, если принять популярное сегодня представление о Вселенной как голограмме, стоячей волне, то придется принять и тезис о том, что человеческое сознание тоже имеет вид стоячей волны, аналогично голограмме, подчинено тем же закономерностям. И, строго говоря, вообще не локализовано. Если эта гипотеза верна, то придется пересмотреть и традиционные представления о функциях челове-

ского тела.

Предлагаемая гипотеза о функциях тела в связи с человеческим сознанием упрощенно выглядит так: Человек воспринимает мысль посредством скелета. Расположение костей в пространстве относительно друг друга влияет на характер воспринимаемой и передаваемой информации. Если информационное поле имеет вид стоячей волны, то новые информационные потоки возникают лишь при смещении приемника относительно волны. Для сравнения: внимательно присмотритесь к антеннам телевизионных и радиоприемников. Думаю, что вы согласитесь с нами, что человеческий скелет представляет собой универсальную, сложно организованную антенну, совмещающую в себе приемные и передающие контуры сразу нескольких типов антенн. Кстати, почти невозможно сказать: «я придумал мысль», но органично звучит: «мысль пришла, промелькнула, потерялась» и т. д. То есть речь идет о чем-то отличном от самого мыслителя, внешнем по отношению к его индивидуальности.

Рассмотрим детальнее:

Тазовые кости образуют собой тарелку, даже две, с двумя фокусами, первый из которых приходится на глубинные области малого таза, где как раз и происходит зачатие, а второй – на знаменитое «киноварное поле» (точку «нижнее киноварное поле (дань-тян)», центр концентрации мастеров восточных единоборств и, шире, психотехник вообще («йоги, созерцающие свой пупок»)).

Выше мы увидим контур, образованный нижними ребрами и позвоночным столбом с фокусом в области «солнечного» или чревного сплетения. Еще выше будет расположен контур, образованный решеткой ребер с фокусом в области сердца.

Еще выше обнаруживается Т-антенна с ключицами, плечевыми и лопаточными костями. «Крепятся» все эти антенны на позвоночном столбе – системе резонаторов, барабанов (по-звон-ки!), венчаемых куполом черепа – резонансным усилителем, передающим микроколебания на поверхность головного мозга. В черепе между бровями мы обнаружим еще одну резонаторную полость (лобные пазухи) как раз в области «третьего глаза» мистических восточных школ. Не забывайте, что в реальном человеческом теле все эти контуры помещены в концентрированную электрохимически активную среду с водной основой, которая практически несжимаема, а значит, проводит вибрации без потери.

Далее, колебания, передаваемые на поверхность мозга, преобразуются в очаги возбуждения больших полушарий, которые по каналам нервов и нервных окончаний передаются на мышечную систему, в свою очередь крепящуюся к костям. Натяжения и ослабления этой системы тела приводят, во-первых, к переориентации элементов антенн в пространстве, а, во-вторых, к изменению напряжения на стенках соответствующих костей, что привнесет изменения в воспринятые колебания, осуществляя более точную автоматическую

подстройку или при волевом вмешательстве (возникновении самостоятельного, не связанного с воспринимаемым импульсом очага возбуждения) перенастройку на требуемые параметры. Кстати, именно в фокусах этих антенн или близко к ним располагаются основные эндокринные железы, что и позволяет объяснить практически мгновенную эндокринную реакцию на изменения в окружающей среде, превосходящую скорость прохождения нервных импульсов. Фактически эндокринные центры реагируют одновременно с поступлением информации в соответствующий фокус антенны. Таким образом, любые изменения в физическом поле приводят к соответствующему настраю организма практически автоматически.

Предложенная гипотеза, возможно, заставит некоторых читателей отнести авторов к числу фантазеров, но на самом деле мы опираемся на тысячелетиями известные наблюдения. Для примера приведем хорошо известные характеристики человеческого благородства, зафиксированные в языке: «белая и черная кость». На самом деле они не связаны со «знатностью» происхождения индивида, а основаны на опытном, практическом знании о влиянии присущего человеку образа мыслей и поведения на состояние его физического субстрата. В ряде монастырей, в том числе и православных, не столь уж и давно сохранялись специальные помещения, в которых хранились кости усопших монахов — «костницы». Тело усопшего первоначально клалось либо



в склеп, либо погребалось. Служились заупокойные и поминальные службы, затем по прошествии известного периода времени, за который обращались в прах мягкие ткани, останки подвергались осмотру. Если кости были чистые, белого или слегка желтоватого оттенка, то это служило свидетельством того, что усопший был подлинно праведных мыслей и образа жизни, и его кости торжественно переносились в костницу. Если же на костях обнаруживались черные пятна, то из этого делалось заключение о том, что душа ушедшего брата была отягощена грехами и все еще подвергается мытарствам. И братия вновь усиленно молилась за упокой души ушедшего. Мы далеки от того, чтобы относить подобный подход к суевериям, скорее склонны, зная внимание монахов ко всему, что связано со смертью, полагать здесь отражение эмпирического знания. Понятно, что изложенная завиральная идея на самом деле есть просто метафора описания.

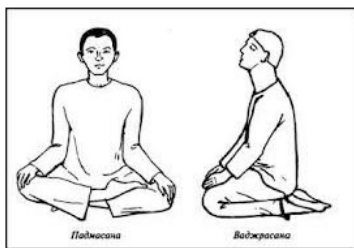
Есть и еще обстоятельство, объясняющее причины теснейшей связи тела и сознания. Человеческий мозг не состоит, как для простоты иногда предполагают при кибернетическом моделировании, из изолированных друг от друга ячеек. Напротив, возбуждение, возникшее в одной из частей мозга, может перейти на соседние. Мало этого, в мозгу нет четко разделенных отделов, отвечающих только за высшие психические функции и только за тело. В некоторых случаях, например при поражениях мозговых структур, соседние участ-

ки могут взять на себя функции поврежденных. Возбуждение, связанное с психикой, это, одновременно, возбуждение отделов мозга, связанных с телом. Отсюда становится невозможным, говоря о человеке, как активно действующем в мире существе, говорить отдельно о телесных реакциях и отдельно о реакциях психических. Можно говорить лишь о комплексном явлении – психосоматических реакциях.

Так что йоги, рекомендуя «позу трупа» как королеву асан, совершенно правы в одном. Если удастся достичь полного расслабления мышц, то тем самым воспринимаемая информация (колебания) лишается искажений, привносимых самим человеком, и воспринимается в полном объеме. Становится ясным существование предписанных поз в религиозных традициях. Поза жреца, поза покорности, медитативная поза дза-дзен (сидя на пятках), поза со скрещенными ногами и их комбинации. Действительно, существуют позы, в которых невозможно молиться, или, наоборот, рассказывать непристойные анекдоты. Попробуйте рассказать анекдот, приняв позу покорности или позу жреца. Ручаемся – не «прозвучит», никто не откликнется. Или, наоборот, попробуйте произнести молитву, развалившись на диване и закинув ногу на ногу, потом попробуйте проделать этот же нехитрый эксперимент, приняв соответствующую молитвенному состоянию позу. Прочувствуйте разницу.



Молитвенные позы: поза покорности и поза жреца



Медитативные позы: вариант со скрещенными ногами и на пятках

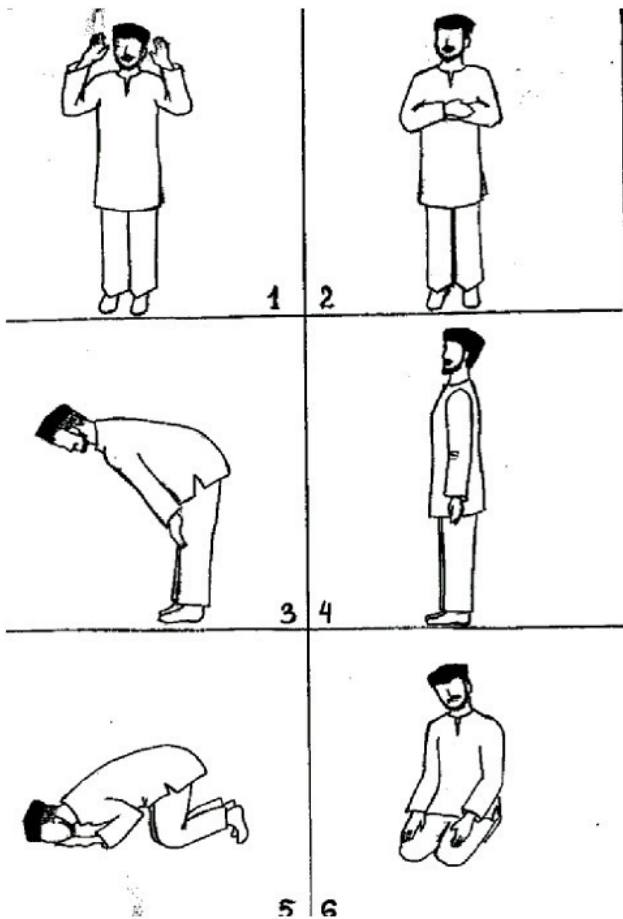
Знание об этом носит настолько общий характер, что почти не осознается современным человеком. Еще греческий царь Менандр, принимавший участие в завоевательном походе Александра Македонского в Индию, имел беседу с «гимнософистами» (гимн – нагой, софист – искусник,

мудрец) – «обнаженными мудрецами» (а может «обнажающими мудрость»? ), один из которых предложил царю снять свои одежды и расположиться рядом с ним в той же позе, в которой находится он сам, иначе царь не сможет в полной мере воспринять его мысль. В библейском тексте неоднократно упоминается о царе Давиде и других, которые, исполнившись религиозного восторга, «плясали перед Господом». Заметьте, – не пели, не молились, а именно плясали! То есть речь шла об определенной телесной практике. И именно танец – определенным образом регламентированная телесная практика являлся основой обрядового служения в древнейших языческих культах, дошедших до нас в народных праздничных танцах, танцах храмовых танцовщиц в Индии, танцах мистических, то есть ориентированных на непосредственное узрение или восприятие Бога, религиозных сект. Можно напомнить, что привычный нам вальс является модифицированной практикой суфиев, а современные диско-теки прямо возвращают нас к первобытным пляскам вокруг костра – спонтанным ритмическим движениям.

Вхождение в молитвенное состояние представляет собой тщательно разработанный и регламентированный ритуал, носящий опять же телесный характер.

Забвение этих особенностей приводит к нарушению образа тела в психике и как обратный эффект рассогласованию реакций с реальностью и росту невротизации. Что, в свою очередь, ведет к неограниченному расширению классифика-

тора заболеваний. Это заставляет ученых исследователей все чаще от определения понятия патологии обращаться к определению нормы, применительно к телу – здоровью. Парадоксально, но факт – в современной науке о человеческом здоровье отсутствует корректное определение понятия «норма»! И если уж зашла об этом речь, то норма это статистический показатель, характеризующий среднюю величину какого-то параметра на исследуемом множестве объектов. Соответственно, если изменяется всё множество, то изменяется и норма.



Регламентированная практика выполнения намаза

# Следствия системного подхода в терапии

Для практической работы необходимо еще учитывать существование некоторого набора аксиом и правил, являющихся следствиями из них.

Аксиома первая, из тех, о которых необходимо помнить мастеру: человек всегда пребывает в абсолютном движении становления, и, следовательно, эффективное воздействие на этот процесс *всегда* приводит к возникновению необходимого результата, подчиненного определенным временным законам. Это означает в частности, что ваше воздействие обязательно проявит себя, но по прошествии определенного отрезка времени, минимум двухнедельного. При этом внешнее проявление вашего воздействия не обязательно окажется сопряженным только с тем уровнем, на который вы воздействовали. Например, вы работали с телом, используя исключительно массажные техники. Итогом может стать изменение поведения. И наоборот, изменение поведения, например, через систему запретов или с использованием внушения, суггестии, приводит к изменению состояния физического тела. Исчезновению или, наоборот, возникновению мышечных напряжений и двигательных реакций. Значит необходимо учитывать связи, возникающие между различными уровнями существования человека, чтобы не до-

пустить ситуации, когда одно лечится, а другое калечится. А значит, предъявляются особые требования к объемности, целостности восприятия человека мастером.

Иными словами, в силу того, что человек есть динамическая система, закономерно трансформирующаяся во времени, он, как любая система, обладает собственным моментом инерции. Результат полностью оказывается выражен лишь после прошествия некоторого времени, и, к тому же, может не совпасть с вашим или вашего клиента представлением о том, каким именно он должен быть. Практика показывает, что для того, чтобы говорить о действительно результативной работе, требуются иные временные рамки, чем те, в пределах которых мы привыкли оперировать. Так, например, говорить о действительном освобождении человека от некоторых патологических связей или зависимостей, достижения, как принято говорить, устойчивой ремиссии, возможно после периода продолжительностью около трех лет. Дело в том, что временные циклы развития от одного возрастного кризиса до другого кратны семи годам. Следовательно, от одного кризиса до другого происходит развитие в рамках цикла, подчиненного присущим именно ему закономерностям. Возникающие изменения фиксируются, становятся необратимыми после прохождения как минимум половины цикла, в течение которой закладываются основы функционирования следующего этапа или уровня развития.

Еще одно следствие: процесс становления человека зако-



номерен и может быть определенным образом формализован (описан), формально выделяемые специфические этапы развития (становления) требуют соответствующих им акцентов в используемых методиках воздействия. Следовательно, выделяемые этапы и соответствующие им техники работы с клиентом должны быть описаны как отдельные методики, что мы и учитываем в данном изложении. Некоторые этапы развития человека кратко изложены выше, конкретные схемы и методики даются ниже.

Вторая аксиома: Человек как динамическая система, закономерно изменяющаяся во времени, подчинен закономерностям, общим для всех необратимых процессов. Проще говоря, любой опыт, пережитый человеком, любое испытанное им воздействие сохраняются навсегда.

Следствие: Воздействуя только на самого человека, мы не всегда можем устранить причину, деформирующую его тело, психику, поведение, но мы можем, как минимум, эту причину выявить, можем создать компенсаторную контрдеформацию, перевести суммарное воздействие причин в силу, формирующую, а не разрушающую личность. В ряде случаев речь идет о создании определенных условий, могущих исключить на ранних этапах развития контакт с некоторыми обстоятельствами, которые в будущем могут запустить механизм формирования патологии. Для достижения действительно выраженного результата иногда бывает необходимо воздействовать на сами причины, ведущие человека к бо-

лезни. Так, например, при работе с ребенком, являющимся неотделимой частью семьи, необходимо воздействовать на всю семью в целом.

Аксиома третья: человек как система подчинен в своем развитии действию системных законов.

Следствие: попытки реализации развития, предпринимаемые без учета действия этих законов, ведут к болезни. Иначе говоря, любая болезнь есть отражение попытки изменения целостной системы, не совпадающая с внутренними законами развития самой системы. Например, попытки осуществления раннего обучения или мышечной активности, не учитывающие физиологические и психические особенности возраста, чреваты патологией. Отсюда вытекает естественный вывод: для мастера необходимо знание глубинных законов, управляющих развитием человека. Простое знание и использование методики и технологии является недостаточным. Значит, необходимо постоянно учиться и переучиваться.

## **Резюме**

Напомню, какие из возможных уровней или структурообразующих элементов подвергаются деформации при развитии невротических состояний.

1. Собственно тело. Выражаются деформации в огромном количестве недугов и симптомов, в ряде случаев имеющих

вид конкретных, описанных в справочниках заболеваний. Современный нозологический медицинский справочник содержит в себе примерно 10 000 симптомокомплексов.

2. В большей или меньшей степени деформируются сексуальные способности и влечения человека. Выражает это себя в самых различных табу, оговорках и условностях, которыми обставляется вся эта область человеческого существования, а также в неспособности спонтанно и органично взаимодействовать с окружающими, потере и нарушениях эмоционального контакта, взаимодействия и взаимодополнительности.

3. Нарушается социальный уровень контакта с реальностью, человек оказывается неспособен реализовывать ту или иную социальную роль без напряжения, оказывается «не на месте», не совпадает с ролью. Здесь всплывает повышенная социальная конфликтность, при которой не может помочь никакое воспитание. Все хорошо воспитанные люди – невротики, и терапевты это хорошо знают.

Люди, свободно выражающие свои внутренние конфликты во внешний мир, получают наказание от него же, ударяются о мир и либо корректируют свое поведение, либо разбиваются, либо изменяют окружение, правда, в последнем случае конфликт в ряде случаев отрабатывают окружающие. Хорошо воспитанные изначально переносят конфликт и напряжение внутрь себя и тем самым наказывают себя сами.

4. Личностный уровень развития. Мир реагирует на наши потребности только в том случае, если мы сами подаем в этот

мир сигнал о своем состоянии и сами готовы реагировать на сигналы мира, если мы взаимодействуем с ним и взаимно дополняем его, находимся в диалоге. Это, в свою очередь, оказывается невозможным, если в силу различных причин у человека нарушен «образ „Я“», если его способность к рефлексии нарушена или искажена.

5. Дефект отражения, рефлексии и саморефлексии, в том числе завышенная или заниженная самооценка (неадекватность), приводит к дефектам в самовыражении, самореализации, нарушении творческих потенций человека. Человек оказывается неспособен действовать в мире адекватно, не нарушая своим поведением естественные законы и принципы, лежащие в основе Бытия.

6. Естественно и теории, которые он формулирует относительно устройства мира, будут неадекватны и в большей степени будут отражать попытки компенсировать, приспособить себя к реальности или реальность к себе, нежели реальность как таковую.

7. Сознание окажется не совпадающим с действительностью, системной интеграции не происходит. Есть очень интересное определение святости, которое, в связи с этим, кажется уместным привести: «для святого нет никакого различия между мыслью, действием и воплощением». Сознание святого совпадает с миром реальности до такой степени, что его мысль и ее реализация, воплощение оказываются одним и тем же.

Как видите, каждый из выделенных нами уровней не может быть рассмотрен изолированно, а является прямым следствием или условием для уровней смежных с ним. Отсюда, один из ключевых принципов, выглядит так – терапевт с необходимостью должен стремиться воздействовать на все или максимально большее количество доступных для его рассмотрения уровней. Нельзя ограничивать себя только телом, или только поведением или только образом мыслей или теориями человека.

# 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.