

ТЕКСТЫ ТРАНСПЕРСОНАЛЬНОЙ ПСИХОЛОГИИ



Кристина ГРОФ
Станислав ГРОФ

НЕИСТОВЫЙ ПОИСК СЕБЯ

Руководство по личностному росту
через кризис трансформации

Тексты трансперсональной психологии

Станислав Гроф

**Неистовый поиск себя.
Руководство по личностному росту
через кризис трансформации**

«Ipraktik»

1990

Гроф С.

Неистовый поиск себя. Руководство по личностному росту через кризис трансформации / С. Гроф — «Ipraktik», 1990 — (Тексты трансперсональной психологии)

ISBN 5-17-018324-0

Эта книга адресована тем людям, которые в своей жизни соприкоснулись с духовным кризисом как тем, кто сам переживает или пережил такой кризис, так и их семьям и друзьям, а также профессионалам в области духовного здоровья. Кроме того, она является руководством для всех тех, кто вовлечен в личностную трансформацию в любых более легких и не столь драматических формах.

ISBN 5-17-018324-0

© Гроф С., 1990

© Ipraktik, 1990

Содержание

От авторов	6
Предисловие авторов	7
Введение	8
Пролог	14
Незванный гость: история Кристины	14
Бог в лаборатории: История Станислава	22
Конец ознакомительного фрагмента.	28

Кристина Гроф, Станислав Гроф
Неистовый поиск себя. Руководство
по личностному росту через
кризис трансформации

The Stormy Search for the Self. A Guide to Personal Growth Through
Transformational Crises

От авторов

Когда мы предпринимали личные и профессиональные шаги, которые привели к написанию этой книги, на нас оказали глубокое влияние некоторые очень необычные и значимые люди. Нам хотелось бы поблагодарить их за все, что они нам дали.

Прежде всего, спасибо нашим семьям за то, что они любили и поддерживали нас при наших многочисленных отклонениях и отвлечениях, и, особенно, нашим любимым детям Натаниэлу и Саре Хили, которые играли такую важную роль в нашей жизни, постоянно принося нам новую надежду, неисчерпаемый юмор и огромное счастье.

Нам посчастливилось встретиться со многими учителями и другими людьми, ставшими для нас источниками вдохновения, которые дарили нам свою дружбу и руководство. Мы выражаем глубочайшую признательность покойному Свами Муктананде Парамахамсе, бывшему лидеру традиции сиддха-йоги, за то далеко идущее влияние, которое он оказал на наши жизни; покойному Джозефу Кэмпбеллу, нашему любимому другу, свату и руководителю; Джону Перри и Джулиан Силвермэн за их новаторскую работу и за поддержку в моменты, когда нам приходилось сталкиваться с некоторыми из социальных и профессиональных барьеров, которые им так хорошо знакомы; Энн и Джиму Армстронгам, Энджелес Эрриен, Сандре и Майклу Харнерам, Доре Калф, Джеку и Лиане Корнфилдам, Отцу Томасу Мэйтусу, Брату Дэвиду Стэйндл-Расту, Фрэнсис Воон и Роджеру Уолшу – нашим коллегам и дорогим друзьям по надличностному миру, которые своими личными исследованиями, своими наставлениями и своим образом жизни помогли нам проявить наши собственные возможности.

Мы хотим сказать спасибо множеству одаренных людей, которые занимаются практикой холотропного дыхания (Holotropic Breathwork), за их постоянный энтузиазм и решимость предпринять личностную трансформацию, а также Жаклин Смолл и Грегори Зелонке за их поддержку в нашей работе.

Мы выражаем свою признательность и уважение Джереми Тарчеру за то, что он мягко подталкивал нас до тех пор, пока мы не написали эту книгу, и искренне благодарим нашего издателя Дэна Джоя.

Мы глубоко благодарны Роду Эллисону, Сэму Фримэну, Бетти Монэн, Ноэлу Николсу, Мики Рэни, Нэтти Вайтмор и другим членам любящего персонала бывшего Центра лечения химической зависимости Брайтсайд (Кармел, Калифорния). Мы были окружены их заботой и терпением, состраданием, пониманием и юмором в самые мрачные часы нашей жизни, когда они помогали нам превратить наш кризис в чудесную возможность для исцеления и роста.

Отдельное спасибо Маргарет Стивенс за ее искреннюю, охотную и чуткую поддержку в процессе подготовки этого проекта. Мы выражаем благодарность персоналу и добровольным сотрудникам Сети поддержки в духовном кризисе (Spiritual Emergence Network, SEN), в особенности тем, кто выполнял обязанности координаторов. Это Рита Роэн, Чарльз Лонсдэйл, Меган Нолан, Николь Кестер и Жанин Прево. Их ценное сотрудничество и личная убежденность, вопреки множеству препятствий, позволили обеспечить огромное число людей столь необходимой им помощью. И наконец, мы благодарим тех многих людей, которые в течение нескольких лет рассказывали нам свои очень личные истории о духовных кризисах. Без них мы не смогли бы написать эту книгу.

Предисловие авторов

Мы с любовью и уважением посвящаем эту книгу памяти Ричарда Прайса, одного из основателей Эсаленского института в Биг-Суре (Калифорния) – мягкого и сочувственного гештальт-терапевта и учителя, заботливого мужа и отца, и просто замечательного человека. На раннем этапе нашего интереса к теме духовного кризиса Дик дарил нам свой живой энтузиазм, неоценимую поддержку, ясность видения и преданную дружбу в то время, когда мы следовали по пути, который, временами, казался одиноким и непопулярным.

Дик на собственном опыте знал все превратности духовного путешествия, так как сам пережил два трансформативных кризиса. Во время первого, который случился, когда он еще был молодым человеком, его на много месяцев поместили в больницу и лечили нейролептиками, электрошоковой терапией и многократными инъекциями больших доз инсулина, вызывающих состояние комы. Второй эпизод произошел несколько лет спустя, и с ним совсем по-другому работали люди, которые понимали сущность происходящего процесса и были готовы поддержать Дика.

На протяжении многих лет Дик был увлечен идеей, что такие переживания, как были у него, в действительности представляют собой возможность для роста, исцеления и расширения сознания. Он лично увидел и почувствовал, каким насилием над личностью нередко сопровождается вмешательство профессиональных психиатров, и работал над созданием альтернатив традиционным методам лечения вплоть до своей трагической смерти в 1985 году, когда во время прогулки его сбила машина. Приверженность Дика этим идеям очень вдохновляла нас, и его помощь при создании Сети поддержки в духовном кризисе (SEN) была жизненно необходима для ее существования. Работая над этой книгой, мы надеялись дать читателям полезные идеи, сведения и советы, которые помогут осуществить кое-что из того, о чем мы мечтали вместе с нашим дорогим другом Диком Прайсом.

Кристина и Станислав Гроф

Милл-Вэлли, Калифорния, февраль 1990 г.

Введение

Духовное развитие – это врожденная способность каждого человеческого существа к эволюции. Это движение по направлению к целостности, к раскрытию подлинного потенциала индивида. Оно является таким же общим и естественным для всех, как рождение, физический рост и смерть; это неотъемлемая часть нашего существования. На протяжении столетий целые культуры считали внутреннюю трансформацию необходимым и желательным аспектом жизни. Во многих обществах были разработаны сложные ритуалы и медитативные практики, игравшие роль катализаторов духовного развития и способствовавшие духовному пути. Человечество накопило большой запас поистине драгоценных открытий, прозрений и чувств, связанных с процессом духовного пробуждения и запечатленных в живописи, поэзии, литературе, музыке, а также в описаниях, которые были сделаны различными мистиками и пророками. Именно сферам мистического опыта посвящены некоторые из самых прекрасных и драгоценных шедевров искусства и архитектуры.

Однако для отдельных индивидов преобразующее путешествие духовного развития становится духовным кризисом, при котором внутренние изменения происходят так быстро, а возникающие состояния требуют такого напряжения сил, что этим людям в течение какого-то времени может оказаться трудно полноценно действовать в повседневной жизни. В наше время такие люди редко воспринимаются как переживающие критическую стадию внутреннего роста. Чаще все происходящее с ними рассматривается как болезнь, и для ее лечения применяются методы, полностью подавляющие ту потенциальную пользу, которую мог бы дать подобный опыт.

Однако при правильном понимании и поддержке со стороны окружающих людей эти трудные состояния ума могут быть чрезвычайно полезными и часто приводят к физическому и эмоциональному исцелению, глубоким откровениям, творческой активности и необратимым изменениям личности в лучшую сторону. Предлагая термин *духовный кризис* (spiritual emergency), мы стремились подчеркнуть как опасности, так и потенциальные возможности таких состояний. На самом деле, эта фраза представляет собой игру слов, относящихся как к кризису (emergency), который может сопровождать трансформацию, так и к идее рождения чего-то совершенно нового (emergence), указывающей на огромные возможности для духовного роста и развития новых уровней осознания, которые может содержать в себе такой опыт.

Книга *«Неистовый поиск себя»* предназначена для людей, которые в своей жизни соприкоснулись с духовным кризисом. Она для тех, кто действительно пережил когда-то или переживает сейчас такой кризис, для их родных, близких и друзей, а также для консультантов, священников, психологов, психиатров и терапевтов, которые могут столкнуться со случаями этого экстраординарного, но в то же время совершенно естественного процесса.

Это также руководство и для всех тех, кто переживает процесс личностной трансформации. Хотя в этой книге особое внимание уделяется именно трудностям духовного кризиса, содержащиеся в ней уроки будут полезны и тем, у кого этот процесс проходит относительно мягко, но, тем не менее, иногда может вызывать замешательство и дискомфорт. Людям, уже столкнувшимся с такого рода опытом, могут пригодиться предлагаемые здесь советы относительно того, как лучше сотрудничать с этим важным процессом и извлечь из него максимальную пользу.

Во многих культурах на протяжении всей истории люди, переживавшие интенсивный духовный кризис, считались «блаженными» – удостоенными особой милости напрямую общаться со священными сферами и божественными существами. Общество оказывало им поддержку в этих критических ситуациях, предоставляя безопасное убежище и временно освобождая их от обычных обязанностей. Уважаемые члены общества, в свое время сами пережив-

шие подобные кризисы, могли распознать и понять аналогичный процесс у других людей и, в результате, были способны почитать его как выражение творческого мистического импульса. Часто очень яркие и драматические переживания поощрялись с верой в то, что эти индивиды в конце концов вернутся в общество, наделенные большей мудростью и улучшенной способностью действовать в мире на благо самим себе и обществу.

С появлением современной науки и приходом индустриальной эпохи это терпимое и даже поощрительное отношение резко изменилось. Понятие приемлемой реальности сузилось и стало включать в себя лишь материальные, осязаемые и измеримые аспекты бытия. Любые формы духовности были изгнаны из современного научного мировоззрения. Западная культура взяла на вооружение косное и ограниченное определение того, что следует считать «нормальным» в человеческом опыте и поведении, и редко признавала тех, кто стремился выйти за эти рамки.

Психиатрия находила для некоторых умственных расстройств чисто биологические объяснения – инфекции, опухоли, нарушения химического баланса и другие заболевания мозга или тела. Кроме того, она открывала эффективные способы подавления симптомов различных состояний, причины которых оставались неизвестными, в том числе и проявлений духовных кризисов. В результате этих успехов психиатрия утвердилась в качестве медицинской дисциплины, и термин *душевная болезнь* был распространен на многие случаи, которые, строго говоря, представляли собой естественные состояния, не имевшие никакой связи с биологическими причинами. Процесс духовного раскрытия, как таковой, наряду с его более драматическими проявлениями, стал восприниматься как болезнь, и те, у кого наблюдались признаки того, что когда-то рассматривалось как внутренняя трансформация и рост, теперь, в большинстве случаев, считались больными.

Вследствие этого многие люди, имеющие эмоциональные или психосоматические симптомы, автоматически попадают в категорию нуждающихся в медицинском лечении, и их затруднения рассматриваются как заболевания неизвестного происхождения, хотя клинические наблюдения и лабораторные анализы не дают никаких свидетельств в поддержку такого подхода. Большинство неординарных состояний сознания считаются патологическими, и для их лечения применяются традиционные психиатрические методы: лекарства, подавляющие симптомы, и госпитализация. В результате этого предвзятого отношения многие люди, переживающие естественный целительный процесс духовного самораскрытия, невольно оказываются в одной группе с настоящими душевнобольными – особенно, если их переживания приводят к кризису в их жизни или создают проблемы для их семей.

Эту интерпретацию дополнительно подпитывает тот факт, что большая часть нашей культуры не признает значения и ценности мистических областей в человеке. Тем, кто не знаком с духовными элементами, присущими личностной трансформации, они кажутся чуждыми и угрожающими.

Однако в последние двадцать лет эта ситуация быстро менялась. Духовность стала возвращаться в основное русло нашей культуры, благодаря возрождению интереса к различным сакральным системам, наподобие тех, что содержатся в восточных религиях, в западной мистической литературе и в традициях американских индейцев. Многие люди экспериментируют с медитацией и другими видами духовной практики; другие увлечены самоисследованием с помощью различных новых терапевтических методов. Используя эти методы, они открывают в себе новые измерения и возможности. В то же самое время революционные достижения во многих областях быстро заполняют разрыв между наукой и духовностью, и современные физики, равно как и ученые других дисциплин, постепенно приближаются к мировоззрению, сходному с тем, что описывали мистики.

Наряду с возрождением интереса к мистицизму, можно наблюдать еще один феномен: рост числа людей, имеющих духовные и паранормальные переживания и готовых открыто гово-

речь о них. По данным обследования, проводившегося институтом Гэллапа¹, 43 % опрошенных признали, что у них был необычный духовный опыт, и 95 % заявили, что они верят в Бога или во вселенский дух. Наши собственные наблюдения показывают, что вместе с ростом интереса к этим проблемам, растет и число случаев затруднений, связанных с процессом трансформации.

Мы особенно ясно осознавали этот очевидный рост числа духовных кризисов, когда в последние десять лет путешествовали по разным странам мира, проводя семинары и лекции, в которых мы рассказывали о наших собственных переживаниях и о нашем альтернативном понимании некоторых состояний, которые автоматически объявлялись психозами. Мы были удивлены, найдя много людей, чей опыт был созвучен с различными элементами нашей собственной истории. Некоторые из них прошли через преобразующие переживания и, в результате, почувствовали себя более реализовавшимися. Многие другие имели сходный опыт, но рассказывали нам трагические истории о непонимании со стороны своих семей и врачей, с которым им пришлось столкнуться, о помещении в больницу, ненужном лечении транквилизаторами и позорных психиатрических ярлыках. Нередко процесс, который начинался как целительный и преобразующий, прерывался и даже осложнялся из-за психиатрического вмешательства.

Встречали мы и творческих, сочувственных и непредубежденных специалистов в области душевного здоровья – психиатров, психологов и других, – которые искали или уже использовали альтернативные подходы к своим пациентам. Многие из них выражали огорчение по поводу невозможности применения своих идей и подходов в тех больницах и клиниках, где они работают, главным образом из-за жесткой приверженности этих организаций медицинской модели, традиционной административной политики и бюрократических ограничений. Эти люди рассказывали нам о своем профессиональном одиночестве и о желании установить связи с единомышленниками в этой области.

По мере того, как все больше людей сталкиваются с духовными кризисами, растет число недовольных традиционным психиатрическим лечением, применяемым в подобных случаях. Подобно тому, как в последние годы будущие родители активно призывали медицинских специалистов вернуться к освященному временем почтительному отношению к процессу родов и к его динамике, так и люди, вовлеченные в трансформационный кризис, начинают требовать, чтобы профессиональные психиатры распознавали в их затруднениях то, что они представляют собой на самом деле – критические этапы в процессе, который потенциально может изменить всю их жизнь.

Поэтому крайне важно обращаться к проблемам, связанным с духовным раскрытием и духовным кризисом, чтобы достичь лучшего понимания возникающих при этом различных состояний и предложить новые стратегии лечения, которые помогут людям переживать их с пользой для себя. Наш глубокий интерес к взаимосвязи между духовным развитием и психологическим здоровьем был в значительной мере обусловлен личным опытом. У Стэна заинтересованность в альтернативных подходах к лечению психозов развивалась на протяжении трех десятилетий исследований терапевтического потенциала необычных состояний сознания, которые он проводил как клинический психиатр. Работая с традиционными моделями, он начал осознавать, что существующее научное понимание человеческой психики слишком ограничено, и что многие из тех состояний, которые традиционная психиатрия автоматически относит к симптомам душевного расстройства, в действительности представляют собой важные и необходимые компоненты глубинного исцеляющего процесса.

Для Кристины знакомство с духовным кризисом началось с мощного спонтанного духовного пробуждения во время рождения ее первого ребенка. За этим переживанием последовали годы трудных и напряженных умственных, эмоциональных и физических состояний. Она

¹ Известная в США организация по изучению общественного мнения. – Прим. перев.

обнаружила, что эти проявления близко напоминали то, что йогическая литература описывает как «пробуждение Кундалини». Наша совместная жизнь в тот период, когда Кристина почти каждый день погружалась в переживания, связанные с трансформативным процессом, заставила нас научиться многому из того, что легло в основу этой книги. Чтобы более полно выразить наш личный опыт в этой области, мы подробно рассказываем свои собственные истории в двух прологах.

Эта книга состоит из трех больших разделов, посвященных различным аспектам духовного кризиса. В первой части мы даем определение идеи духовного кризиса, разъясняем некоторые понятия, лежащие в ее основе, и описываем, как все это ощущается и какие формы принимает. В первой главе, названной «Что такое духовный кризис?», обсуждаются элементы, характеризующие кризис трансформации, и то, чем это явление отличается от психического расстройства, с одной стороны, и от духовного раскрытия – с другой.

В следующих двух главах мы исследуем внутренний мир человека, переживающего духовный кризис. В главе «Темная ночь души» описаны «отрицательные» переживания, которые могут иметь место при духовном кризисе, а в главе «Встреча с божественным» обсуждаются «положительные» состояния сознания.

В четвертой главе, «Многообразие духовных кризисов», определяются десять важных разновидностей трансформативного кризиса и обсуждаются качества, характеристики и специфические проблемы, присущие каждой из этих разновидностей. Пятая глава – «Зависимость как духовный кризис» – посвящена анализу идеи о том, что алкоголизм, наркоманию и другие виды зависимости тоже можно воспринимать как духовные кризисы, которые содержат в себе такой же потенциал для благотворного внутреннего развития, как и другие формы трансформативных кризисов.

Во второй части кратко описаны многие древние и современные карты духовного путешествия. Шестая глава, «Духовные уроки иных эпох и культур», посвящена тем культурам, которые высоко ценили духовный опыт и признавали его целительную силу и преображающую способность. В седьмой главе, «Современные карты сознания», мы рассматриваем некоторые из достижений современных исследований сознания и новое понимание человеческой психики, которое они породили.

В третьей части предлагаются практические рекомендации для тех, кто переживает духовный кризис, а также для их родных и близких. Восьмая глава – «Стратегии для повседневной жизни» – посвящена трудностям, возникающим при попытках установить равновесие между нуждами интенсивного и драматического внутреннего процесса и повседневными требованиями внешнего мира. В девятой главе – «Рекомендации для членов семьи и друзей» – мы даем советы озабоченным друзьям и родственникам, обсуждая то, как им лучше всего относиться к человеку, переживающему кризис, и что они могут сделать для самих себя.

В десятой главе – «Кто может помочь и как?» – содержатся указания относительно того, где лучше искать поддержку и как найти сочувствующих терапевтов или других специалистов, духовных учителей и духовные общины, а также группы самопомощи. Завершает эту часть глава «Возвращение домой», в которой обсуждается жизнь после духовного кризиса и даются советы о том, как использовать блага, которые приносит с собой внутренний рост, для улучшения своей жизни.

Эпилог «Духовный кризис и современный глобальный кризис» касается актуальности духовного кризиса для сегодняшней глобальной ситуации. Люди, переживающие процесс внутреннего преображения, нередко становятся более терпимыми к другим и лучше способными к сотрудничеству, у них развиваются экологическая сознательность и уважение ко всему живому. Заметный рост числа случаев духовных кризисов во всем мире дает надежду на то, что это динамическое внутреннее пробуждение, при условии его правильного понимания и под-

держки, поможет ликвидировать множество проблем, с которыми сегодня сталкивается мировое сообщество.

Первое из трех Приложений посвящено истории возникновения Сети поддержки в духовном кризисе и тем услугам, которые она предлагает, второе касается того, какими должны быть стационарные центры помощи людям, переживающим духовный кризис, а в третьем предлагается некоторая техническая информация для специалистов в области душевного здоровья.

Эта книга представляет собой попытку дать сбалансированную и всестороннюю картину духовного кризиса: некоторые из ее разделов содержат практические советы, а другие посвящены теоретическому пониманию. Тем, у кого есть проблемы, связанные с процессом внутреннего преобразования, равно как окружающим их людям, возможно, окажется полезно начать изучение книги с практического раздела (Часть третья).

Описанные в этой книге формы трансформативных состояний сознания более трудны и предъявляют более высокие требования, чем те, что обычно встречаются в процессе внутреннего роста и преобразования. Если вы занимаетесь духовной практикой или каким-то другим видом глубокого внутреннего самоисследования, у вас не обязательно будет разрушительный духовный кризис. Фактически, его не бывает у большинства людей. Нам хорошо известно, что у многих этот процесс проходит относительно легко и мягко. Тем не менее здесь важно уделить особое внимание критическим аспектам трансформации.

Обсуждая альтернативные подходы к состояниям, связанным с трансформативным процессом, мы вовсе не предлагаем, чтобы они полностью заменили медицинские или психиатрические методы. Мы хотим подчеркнуть, что существуют подлинные душевные расстройства, которые требуют психиатрического лечения. Хотя мы твердо убеждены, что *некоторые* люди, считающиеся психотиками, в действительности переживают трудные этапы духовного раскрытия, мы отнюдь не имеем в виду, что *все* психозы – это трансформативные кризисы. Мы должны предостеречь читателей от подобного обобщающего подхода. В первой главе, а также в приложении для специалистов, мы обсуждаем способы проведения различий между духовным кризисом и теми состояниями, которые требуют традиционного психиатрического или иного медицинского лечения.

В психиатрическом сообществе есть много специалистов, которые относятся к своим пациентам с человечностью, любовью и пониманием. Когда мы говорим о традиционных психиатрических подходах вообще и о необходимости изменений в этой области, мы вовсе не хотим принизить тех ее представителей, которые уже вышли за ограничения общепринятых рутинных методов ради более эффективного лечения своих пациентов. Важное личностное исцеление может происходить и происходит во многих больницах и клиниках; однако часто оно происходит благодаря исключительным людям, чье присутствие и влияние нельзя игнорировать. И когда мы писали книгу «*Неистовый поиск себя*», мы надеялись и на то, чтобы поощрить таких творчески мыслящих специалистов и помочь увеличить их число.

Эта книга – наш совместный проект, не похожий на все, что мы когда-либо делали вместе. Мы не только получали огромную радость от процесса ее написания, но и наслаждались совместной работой над исследованием столь значимой области нашей личной и профессиональной жизни. Мы очень разные люди с непохожим жизненным опытом. Работу по написанию книги мы разделили так, чтобы позволить каждому из нас использовать свои наиболее сильные стороны.

Кристина взяла на себя описательные и практические главы в первой и последней частях книги, главу о зависимости, а также приложения, посвященные Сети поддержки в духовном кризисе и стационарному центру помощи. Стэн сосредоточил свои усилия на исторических и антропологических открытиях, клинических вопросах и научном анализе в средней части книги, а также на эпилоге о глобальном кризисе и приложении для специалистов.

Мы попытались написать книгу, которую нам хотелось бы иметь, когда мы сами пережили духовный кризис. Мы надеемся, что эта книга станет источником утешения, знаний и вдохновения для тех, кого коснулся процесс трансформации, и поможет им превратить свой кризис в возможность для исцеления.

Пролог

Незванный гость: история Кристины

Гость внутри тебя, и также внутри меня. Ты знаешь, что росток скрыт внутри зерна. Мы все боремся; никто из нас не безнадежен. Отбрось свою самонадеянность и загляни внутрь. Голубые небеса раскрываются все дальше и дальше, уходит прочь постоянное чувство неудачи, исчезает вред, что я причинил себе, и миллион солнц сияют своим светом, когда я прочно утвердился в том мире.

Кабир, «Книга Кабира»

Главной причиной, по которой меня глубоко интересовала и привлекала тема духовного кризиса, было мое собственное преобразующее путешествие. В течение многих лет я переживала волнующее и трудное пробуждение, которое, казалось, пришло в мою жизнь непрошеным. По мере того как этот процесс продолжался, он изменял мою жизнь и оказывал глубокое воздействие и на меня, и на Стэна. Ежедневно имея дело со сложностями моего путешествия, мы оба научились многому, что оказалось полезным для других людей и составило основу работы, которая привела к созданию этой книги, а также нашей первой книги в данной области, вышедшей под названием «*Духовный кризис: критические ситуации в личностной трансформации*».

Это описание случая духовного кризиса, который лучше всего знаком нам самим. Я обнаружила, что, когда я рассказываю свою собственную историю, она находит отклик у многих людей, которым оказывается полезно узнать, что они не одиноки; и хотя отдельные детали в историях таких кризисов могут быть разными, их основная динамика кажется мне общей для многих из нас. Возможно, когда вы будете читать мою историю, некоторые темы, которых я коснусь, будут вам знакомы из собственной жизни или из жизни кого-то близкого вам. Имейте в виду, что я описываю свой собственный духовный кризис, который, вероятно, был более ярким и драматичным, чем большинство других. Так бывает вовсе не у всех.

Несмотря на то, что мое путешествие в течение многих лет было бурным и хаотичным, мне удалось пройти через необычайно трудные стадии к более ясному, более цельному образу жизни, чем я когда-либо знала. Некогда резкие и раздражающие энергии стали плавными и текучими, и хаос прошлых лет преобразился в творчество. Многочисленные эмоциональные проблемы, которые когда-то ограничивали меня, были преодолены, и я освободилась от многих из своих прежних страхов. Справившись с этими трудными задачами, я чувствую себя более счастливой и спокойной, чем когда-либо прежде.

Большая часть моего детства прошла в пригороде Гонолулу. Внешне я ничем не отличалась от многих других девочек, выросших в сороковые и пятидесятые годы. Подобно своим сверстницам, я старалась быть «хорошей девочкой», верить в традиционные ценности, делать то, чего от меня ждали, и как можно лучше владеть собой. Когда я не была в школе, то проводила большую часть времени вне дома – плавала, каталась на доске на волнах или ездила верхом. Когда мне было десять лет, я узнала о епископальной² церкви, находившейся недалеко от нашего дома, и почувствовала тягу к Иисусу. Через пару лет я стала ходить в эту церковь.

Я любила нежный, искрящийся праздник Рождества – в нем было трогательное волшебство. Но больше всего меня пленяла сила событий, связанных с Пасхой. Для меня Иисус был

² Епископальная церковь – одна из конфессий протестантизма, распространенная в США. – Прим. перев.

не просто историческим персонажем, жившим две тысячи лет назад. Его смерть и воскресение были яркими переживаниями, в которых я могла соучаствовать. Он был для меня реальным, присутствующим и доступным здесь и сейчас.

По мере того как я становилась старше, моя связь с организованной религией ослабевала, и теперь те же страстные чувства, что я когда-то испытывала в церкви, я открывала для себя в изучении искусства, литературы и мифологии. В колледже я училась у великого мифолога Джозефа Кэмпбелла, и с волнением узнала, что тема смерти и возрождения неоднократно встречается в мифах многих культур. Однако несмотря на занятия, расширявшие горизонты моего ума, мое личное мировоззрение было ограниченным и робким. Меня пугало многое в жизни, а смерть просто ужасала. Я верила, что мы живем в этом мире только один раз. Мы рождаемся, делаем то, что можем, прежде чем нас настигнет смерть, и потом умираем.

Июнь 1964 г.

Всего через несколько дней после окончания колледжа я вышла замуж за учителя средней школы, с которым познакомилась на Гавайях. Мы жили в Гонолулу, где я преподавала искусство и литературу. Поскольку мне всегда нравились физические упражнения, я занималась гимнастикой и раз в неделю ходила на тренировки по хатха-йоге. Я придерживалась довольно традиционных взглядов на жизнь и полагала, что мое ощущение, будто в душе я несчастлива и тщательно скрываю это, следует просто принимать как неизбежную часть существования. Но в то же время глубоко в себе я чувствовала неясное внутреннее томление.

Через четыре года мы решили завести ребенка, и я сразу же забеременела. На протяжении девяти месяцев беременности я сочетала растягивающие упражнения хатха-йоги с методами, которым я обучилась в центре подготовки к родам. Мне очень нравилось быть беременной, я чувствовала, что соучаствую в чуде, и с нетерпением ожидала появления нашего ребенка.

28 сентября 1968 г.

Лежа на операционном столе в роддоме, я смотрела на огромную хирургическую лампу и на добрые, любопытные лица врача, его ассистента, медицинских сестер и моего мужа. После всего лишь нескольких часов схваток мой сын неожиданно и быстро выходил на свет, и я с энтузиазмом помогала ему. В то время как люди вокруг подбадривали меня: «Тужься... тужься... сильнее, не забывай дышать...», я ощутила где-то внутри себя резкий толчок, когда неожиданно высвободились мощные и непривычные энергии, которые начали протекать через мое тело. У меня началась неконтролируемая дрожь. Сильнейшие электрические вибрации проходили от пальцев моих ног вверх по позвоночнику к макушке головы. У меня в голове взрывались сверкающие мозаики белого света, и вместо того, чтобы продолжать дышать, как меня учили в центре подготовки к родам, я чувствовала, что мной овладевает странный, произвольный ритм дыхания.

Меня как будто поразила какая-то чудесная, но пугающая сила, и я была одновременно и взволнована, и напугана: дрожь, видения и спонтанное дыхание были определенно не тем, чего я ожидала после долгих месяцев подготовки. Как только мой сын родился, мне сделали два укола морфина, которые прекратили этот процесс. Вскоре ощущение чуда угасло, и я почувствовала замешательство и испуг. Я была сдержанной, благовоспитанной женщиной, которая привыкла полностью владеть собой, а тут я совершенно утратила контроль. Я старалась побыстрее взять себя в руки.

2 ноября 1970 г.

Через два года после рождения Натаниэла я пережила сходное состояние на завершающих стадиях рождения моей дочери Сары. Переживания были даже более мощными, чем в

первый раз, и мне ввели большую дозу транквилизаторов, тем самым подтвердив мое ощущение, что все происходившее было как-то связано с болезнью.

Впоследствии я делала все, что могла, чтобы подавить в себе и забыть это, как мне казалось, неуместное и унижительное происшествие. Мне нравилось быть матерью, и я проводила большую часть времени со своими детьми. Я продолжала изучать хатха-йогу, чтобы оставаться в форме, и достигла немалого мастерства в выполнении сложных физических упражнений.

Однажды кто-то из моих товарищей по классу йоги с волнением рассказал о том, что в Гонолулу приезжает некий гуру из Индии, который будет проводить трехдневный семинар, где пение мантр и медитация будут сочетаться с беседами на духовные темы. В результате многих лет несчастливой жизни и расхождений между мной и мужем мой брак распался. Мне захотелось провести выходные дни вне дома, и, хотя у меня не было особого интереса, я записалась на семинар, совершенно не представляя, что меня ожидает.

Июнь 1974 г.

Гуру был известен под именем Свами Муктананда, или просто «Баба», как его называли ученики. Родившись в Южной Индии, он в пятнадцать лет начал свои страстные духовные поиски, которые в конце концов привели его к учителю, Бхагавану Нитьянанду. После многих лет интенсивной медитативной практики под руководством учителя Муктананда достиг самореализации. Он стал признанным мастером *шактипат* – тем, кто способен взглядом, прикосновением или словом пробуждать духовные импульсы и энергии в людях, начиная процесс духовного развития. В течение своей последующей жизни Муктананда совершил много путешествий на Запад, где посредством *шактипат* посвятил тысячи людей в традицию сидха-йоги. Кроме того, он выступал с лекциями и много писал о йоге, медитации, сознании и о других духовных вопросах.

Мое знакомство с Муктанандой лучше всего описать, сказав, что оно было похоже на внезапную сильную влюбленность или на встречу с задушевым другом. Мое соприкосновение с ним полностью изменило ход моей жизни. Хотя я очень мало знала о Муктананде и его мире, на второй день семинара я, совершенно неожиданно, получила *шактипат*. Во время занятий медитацией он сначала посмотрел на меня, а потом с определенной силой несколько раз шлепнул меня ладонью по лбу. Следствием этого, казалось бы, простого события стало высвобождение переживаний, эмоций и энергий, которые я сдерживала в себе со времени рождения Сары.

Внезапно я почувствовала, что меня как бы подключили к розетке с высоким напряжением, и начала непроизвольно трястись. Мое дыхание приобрело быстрый автоматический ритм, который, казалось, совершенно не подчинялся моей воле, и мое сознание наполнилось множеством видений. Я плакала, ощущая собственное рождение; я переживала смерть; я окуналась в боль и экстаз, силу и кротость, любовь и страх, глубины и высоты. Я была на американских горках³ опыта и знала, что больше не смогу сдерживать его в себе. Джинн вышел из бутылки.

В течение нескольких следующих месяцев вся моя жизнь изменилась. Мое уютное ограниченное мировоззрение разбилось вдребезги, и, по мере того как продолжались мои занятия медитацией, я начала открывать в себе совершенно новые возможности. Одновременно с этим все, с чем я привыкла связывать свою жизнь, быстро исчезло одно за другим. Моему браку пришел конец, а вместе с ним и моему положению, деньгам и даже кредитным карточкам. У меня было такое чувство, будто моя жизнь переключилась в режим быстрого движения и многое из того, что должно было происходить во времени, вдруг ускорилось. Какая-то неведомая внутренняя сила все сильнее заставляла меня заниматься медитацией и практикой йоги, и я

³ Имеется в виду известный аттракцион, в котором крутые спуски чередуются с крутыми подъемами на большой скорости.
– Прим. перев.

признала Муктананду своим духовным учителем. Из-за того, что я была поглощена новыми духовными исканиями, эффективность моей работы все больше снижалась, и вскоре мне пришлось ее оставить. Моя семья и многие из моих друзей отдалились от меня, смущенные моими новыми интересами и расстроенные распадом моего брака.

У меня началось то, что я называла приступами тревоги – вспышки неистовой энергии, из-за которых мне порой было трудно сосредоточиться на повседневных делах. Я была поглощена смесью паники, страха и гнева. Но в то же время я осознавала мягкую, глубокую связь с новой духовностью, незнакомым источником внутри меня, который был открытым, радостным и спокойным. Я больше не знала, кто я и куда иду, у меня не было определенного места в мире, и я уже не чувствовала, что сама распоряжаюсь своей жизнью.

Май 1975 г.

Все эти события были усилены автомобильной аварией, в которой я еще раз взглянула в лицо смерти. Под грохот разрушающегося металла и стекла передо мной, как в кино, прошла вся моя жизнь. Я была уверена, что умираю. Внезапно я как бы прошла через непрозрачную завесу смерти к более глубокому ощущению связи со всем во Вселенной. Я чувствовала, что являюсь частью некой сложной единой сети, которая была всеобъемлющей и вечной, и мне казалось, что в этом месте я в какой-то форме буду продолжать существовать всегда. Моя вера в окончательность смерти была подорвана событием, реальность которого я не могла отрицать, и я больше не могла думать, что смерть – это конец всего.

После периода душевного подъема в результате моих открытий я рухнула вниз, вырванная из моего нового осознания усилением неистовых физических энергий и мощных эмоций – электрических вибраций, тревоги и страха, которые стали частью моей повседневной жизни. Я была стремительно вытолкнута из моей известной, безопасной реальности в нечто такое, что включало в себя смерть, рождение, возрождение, духовность и много новых физических и эмоциональных ощущений. Я была одинокой и испуганной, и, поскольку я никогда не слышала, чтобы такие переживания были у кого-то еще, единственным способом объяснить мое внезапное отклонение от нормального состояния был вывод о том, что я схожу с ума. Я чувствовала себя безумной и начинала представлять себе, что проведу остаток жизни в психиатрической больнице.

Лето 1975 г.

В июне этого года процесс нашего развода был завершен, и передо мной, опечаленной и напуганной, открылась неизвестность одинокой жизни. Я решила отправиться на Восточное побережье⁴, чтобы повидаться кое с кем из друзей и найти какое-то новое направление в жизни. Находясь там, я внезапно ощутила побуждение позвонить Джозефу Кэмпбеллу, который оставался моим другом все годы после колледжа. Мы встретились в маленьком итальянском ресторане в Нью-Йорке, и я высказала ему все свои беспокойства. Джо внимательно и сочувственно выслушал меня и, немного подумав, сказал: «У меня есть друг в Калифорнии, в месте, которое называется Эсален, и он кое-что знает о таких вещах. Его зовут Стэн Гроф. Почему бы тебе не поехать туда и не поговорить с ним?»

Я последовала совету моего наставника, и с той встречи в Биг-Суре начались наши личные и профессиональные отношения, которые продолжаются до сих пор. Выслушав мою историю, Стэн дал мне свою только что опубликованную книгу *«Области человеческого бессознательного»* и посоветовал ознакомиться с разделами о процессе смерти-возрождения и о надличностных переживаниях, чтобы посмотреть, не подходит ли для моего случая что-либо из изложенного там материала.

⁴ Имеется в виду Восточное побережье США. – Прим. перев.

Я взяла книгу и прочитала ее. Я была поражена. В этой книге, обобщавшей результаты двадцати лет работы Стэна с ЛСД, была описана модель человеческой психики, которая сформировалась на основе подробных описаний переживаний людей в ходе более чем четырех тысяч психоделических сеансов. Хотя я мало что знала о психотропных веществах и, конечно же, никогда не пробовала ЛСД, однако описания, которые я читала, в точности соответствовали многим из моих спонтанных переживаний рождения, смерти, возрождения и духовности, равно как и широкому спектру испытанных мной эмоций и физических ощущений. Это было откровением, внезапно давшим мне новое направление, которое помогло понять то, что со мной происходило.

Не менее важной, чем догадки Стэна, была его стратегия. Он писал, что хотя такие переживания часто могут быть драматичными, тяжелыми, дезорганизующими и пугающими, важно оставаться в этом процессе и пройти через него. Кроме того, если эти переживания должным образом поддерживать, не бояться их и принимать их как неотъемлемую часть своего «Я», они могут быть целительными, преображающими – быть может, даже эволюционными.

Это было именно то, что мне нужно было услышать. В то самое время, когда я чувствовала себя абсолютно, безвозвратно потерянной, боясь за свое душевное здоровье, мое отношение ко всему этому внезапно изменилось. Я больше не была уверена, что схожу с ума. Быть может, все, что со мной происходило, на самом деле было просто трудным этапом процесса, который, в конце концов, сможет превратить меня из ограниченной, несчастливой и изолированной личности в реализовавшееся, творческое и безмятежное человеческое существо.

Октябрь 1975 г.

Мы со Стэном начали нашу совместную жизнь в Калифорнии, и, хотя я была согрета и взволнована светом новых и плодотворных отношений, внутренний хаос во мне продолжал расти. Я постоянно подвергалась воздействию уже знакомых мне энергий. Через мое тело продолжали проходить интенсивные электрические вибрации, вызывая все более сильную дрожь и непроизвольное быстрое дыхание. Каждодневной реальностью стала постоянная физическая боль, проявлявшаяся в виде напряжения в ногах, пояснице, плечах и шее; вдобавок меня преследовали мучительные головные боли, в особенности позади глаз. Кроме того, у меня начались разнообразные спонтанные видения, некоторые из которых, казалось, приходили из иных исторических эпох и мест.

В моей реальности начинал преобладать новый феномен. В моей жизни стали регулярно случаться поразительные совпадения. Я могла рассказывать о ком-то из своего прошлого и в тот же день получить важное письмо или телефонный звонок от этого человека. Или я могла рисовать что-то из своих видений и на следующий день, пролистывая книгу, неожиданно находила тот же образ. Когда эти необычные совпадения только начинали происходить, я была очарована этим. Но вскоре они уже случались постоянно, и меня начало угнетать их содержание: многие из них были связаны с трудными семейными проблемами, смертью, утратой и горем. Мой бывший муж официально получил право опеки над нашими детьми, и боль от их утраты была непереносимой. Мой надежный мир причин и следствий перестал существовать; я снова чувствовала, что не владею ситуацией и смотрю со стороны, как что-то управляет моей жизнью.

11 мая 1976 г.

Проснувшись утром, я обнаружила, что больше не могу цепляться за привычную мне повседневную реальность, и на пять дней и ночей соскользнула в пугающие переживания. Беспомощно погружаясь во внутренний хаос, я в отчаянии думала – это последний шаг. Я уже потеряла все остальное в своей жизни, а сейчас теряю рассудок.

Но у Стэна была совсем другая точка зрения. В результате его работы с ЛСД ему были знакомы иногда весьма драматические проявления процесса личностной трансформации, и

он полагал, что я переживаю именно такой эпизод. Со мной это происходило спонтанно, без воздействия химического катализатора, однако спектр моих переживаний был таким же. Стэн говорил мне, что, по его мнению, это не необратимый психоз, а, напротив, очень важный шаг в моем духовном путешествии. Мы назвали это «духовным кризисом».

Он уверял меня, что я переживаю процесс очищения, в котором высвобождаются запертые внутри меня старые эмоции, воспоминания и переживания, порождавшие проблемы в моей жизни. Это не болезнь, а шаг к исцелению. И хотя в то время эти переживания были болезненными, Стэн говорил мне, что, в конечном счете, я выйду из них с новым чувством ясности, свободы и покоя. Полагая, что это благоприятная возможность для радикального шага в моем развитии, он поощрял меня смело принимать все, с чем бы мне ни пришлось столкнуться: «Худшее, что ты можешь делать – это сопротивляться происходящему; от этого только будет еще труднее. Лучше всего целиком отдаваться всему, что происходит, полностью переживать его и проходить через него».

При значительной поддержке Стэна я в конце концов смогла позволить эмоциям и переживаниям проходить через меня относительно беспрепятственно. Это было как включение электрического тока: на мое тело обрушивались удары энергии, и на поверхность выходили многочисленные неконтролируемые образы и последовательности событий. На меня нападали ужасные демоны, и ненасытные чудовища разрывали меня на куски. У меня были видения отдельных испытующих глаз, подобных враждебным планетам, плывущим в черном небе, и я переживала последовательности событий безумия и ведьмовства, которые казались мне воспоминаниями из иных времен.

К своему ужасу я отождествлялась с умирающим распятым Христом, равно как и с его убийцами. Я умирала множество раз, временами чувствуя, что это моя собственная смерть, а порой отождествляясь с разными людьми на протяжении всей истории, которые умирали во время войн, пыток и преследований. Я кричала от страха и боли, катаясь по полу в агонии. И это было далеко, далеко не все.

Стэн был со мной на протяжении большинства эпизодов, мягко успокаивая меня и взяв на себя заботы о моих повседневных нуждах. Он напоминал мне о том, что на протяжении всей истории люди создавали ритуалы, а также всевозможные разновидности медитации, молитвы, пения мантр, танцев, барабанного боя и других практик, специально предназначенных для вызывания таких переживаний. Он говорил, что мне повезло, поскольку у меня они происходят сами собой.

Хотя я никогда не переживала ничего похожего на то, через что я проходила сейчас, интуитивно я знала, что Стэн прав: каким бы пугающим и приводящим в смятение ни казалось это событие, оно было священным моментом внезапного расширения сознания. Несмотря на замешательство и боль, я каким-то образом ощущала положительный потенциал этого опыта.

По прошествии пяти дней ко мне стала возвращаться привычная реальность, и я начала выбираться из того, что я назвала темной ночью моей души; я более не была во власти видений и переживаний прошлых дней и еще неуверенно начала ощущать интерес к повседневным делам: принимать ванну, рыться в холодильнике в поисках какой-нибудь еды. Это отнюдь не означало, что все происходившее со мной полностью завершилось, но я, по крайней мере, была способна в той или иной степени нормально функционировать. В течение еще многих месяцев у меня время от времени случались электрические вибрации и крайнее физическое напряжение в теле, резкие эмоциональные подъемы и спады, и эпизоды видений. Было трудно умудряться вести «нормальную» повседневную жизнь, так как у меня часто было такое ощущение, будто я нахожусь одновременно в двух мирах – в мире повседневной реальности и в сложном, ярком и требовательном мире моего бессознательного.

Я ощущала положительное влияние прозрений, которые я обрела во время своего кризиса. Я осознала, что являюсь чем-то большим, чем мое физическое тело – у меня также была

безбрежная духовная сущность, которая оставалась со мной все время, ожидая, чтобы я ее открыла. Чувствуя, насколько безграничен мой потенциал, я понимала, что цель моей жизни в том, чтобы избавиться от личностных ограничений, которые не давали мне реализовать эти возможности. Однако меня по-прежнему глубоко беспокоила форма, которую принимал этот процесс. Я отдавала себе отчет, что модель, предложенная Стэном, объясняла многие аспекты рождения, смерти и духовности, но она не могла описать общую траекторию этого процесса, странную картину физических ощущений или очень специфические видения, которые у меня были. Это меня пугало.

Что это был за процесс, который затрагивал все аспекты моей физической, эмоциональной и духовной природы, проявляясь в странных ощущениях энергии, которая поднималась по моим ногам, связывала мой позвоночник с головой, а затем продолжала свое движение через макушку головы и, далее, вниз через переднюю сторону тела? Откуда эта безжалостная мощь внутреннего процесса, который ежедневно занимал мое сознание, проявляясь в самые неподходящие моменты?

Однажды в 1977 г.

Как раз в то время, когда эти вопросы довели меня до грани отчаяния, я случайно наткнулась на две книги о пробуждении Кундалини – изощренной форме духовной трансформации, которую на протяжении столетий подробно описывали индийские йоги. (Мы включили информацию о пробуждении Кундалини в четвертую главу.) Читая эти книги, я сразу же узнала свою ситуацию и почувствовала огромное облегчение; в них было множество примеров, которые в точности изображали мои переживания. Я ликовала. Неожиданно я обрела новую карту для своего внутреннего путешествия.

Так началась новая фаза моей одиссеи; я прошла через ошеломляющую стадию посвящения и теперь, когда я знала, с чем имею дело, я решила учиться жить с этим процессом. Я начала обнаруживать, что определенная пища и определенные виды деятельности мне полезны, а других лучше всего избегать. И я старалась всегда помнить о том, что даже самые болезненные периоды моей жизни – это возможность для изменения, и стремилась сотрудничать с переживаниями и энергиями, когда они проявлялись.

Весна 1980 г.

После того, как я начала понимать процесс своего собственного духовного раскрытия и работать с ним, я стала рассказывать свою историю на семинарах⁵, которые проводили мы со Стэном, и разговаривать с другими людьми, имевшими сходные переживания. Меня поразило количество людей, уже переживших такое же путешествие, как мое, и многих других, которые все еще боролись, нередко увязая в своих внутренних приключениях. Я начала осознавать, что многие из тех, кто переживал подлинный преображающий процесс, обычно сталкивались с непониманием со стороны большей части традиционной психиатрии и психологии. Им ставили ошибочный диагноз и неправильно лечили. Будучи глубоко благодарна судьбе за то, что мне удалось избежать подобной участи, я чувствовала, что должна существовать какая-то альтернативная форма понимания таких ситуаций и помощи тем, кто в ней нуждается.

С этой целью я основала Сеть поддержки в духовных кризисах (*Spiritual Emergence Network, SEN*) – международную информационную сеть, которая призвана оказывать поддержку тем, кто переживает кризис, а также окружающим их людям. Более полное описание ее работы содержится в Приложении 1.

⁵ В оригинале использовано специфическое и непереводимое слово «workshop» – «воркшоп», широко употребляемое в современной литературе и все больше входящее в русский язык. «Workshop», так же как и «retreat» – «ретрит», – это форма групповой работы, совмещающая в себе как теоретический семинар по той или иной проблеме, так и практическое действие, включающее в себя, например, телесную работу, работу с дыханием, практику медитации и т. п. – *Прим. перев.*

Август 1989 г.

Три с половиной года назад самые трудные и хаотические проявления процесса моего духовного раскрытия, который занимал мою повседневную жизнь в течение двенадцати лет, изменились и прояснились. Путь, который привел меня к этому, был сложным и болезненным: я начала употреблять спиртное, чтобы облегчить наиболее трудные проявления процесса Кундалины, и спустя некоторое время стала алкоголиком (я буду обсуждать историю моего алкоголизма и его влияния на мой процесс трансформации в пятой главе). Не вдаваясь в подробности, я скажу лишь, что уже довольно давно вылечилась. Сейчас, когда я пишу эти строки, мне удалось достичь состояния безмятежности, покоя и единства, подобного которому я не испытывала никогда раньше. Это не значит, что моя жизнь всегда проста и легка, но теперь ее естественные подъемы и спады больше не подавляют меня. Хотя я понимаю, что моя внутренняя работа далека от завершения, я чувствую общее облегчение в жизни, и у меня развилось глубокое доверие к мудрости духовного процесса. После почти целой жизни, движимой жадной соприкосновения с силой, которую я воспринимаю как Бога, я обнаруживаю, что при некоторых усилиях с моей стороны эту связь можно ощущать постоянно. В моей жизни воцарились новый покой и восхищение красотой всего сущего.

Бог в лаборатории.: История Станислава

Самое прекрасное чувство, которое мы можем испытать – это чувство мистического. Из него вырастают подлинные искусство и наука. Тот, кому не знакомо это чувство, подобен мертвецу.
Альберт Эйнштейн

Моя личная и профессиональная история несколько необычна, поскольку именно мои научные исследования и ежедневные наблюдения в процессе клинической и лабораторной работы подорвали мое первоначально атеистическое мировоззрение и привлекли мое внимание к духовным областям. Этот случай нельзя считать полностью уникальным, так как были и другие ученые, кого исследования привели к мистическому пониманию Вселенной и к космическому типу духовности. Однако, безусловно, гораздо более распространен в точности обратный случай: люди, у которых в детстве было очень строгое религиозное воспитание, нередко находят духовное мировоззрение несостоятельным, когда получают доступ к информации о мире, накопленной западной наукой.

Я родился в 1931 году в Праге, и мое детство прошло частично там, а частично в одном маленьком чешском городке. В моих интересах и увлечениях в первые годы жизни уже отражался интерес к человеческой психике и культуре. Но по-настоящему я увлекся психиатрией и психологией незадолго до окончания школы. Один близкий друг дал мне почитать «Введение в психоанализ» Зигмунда Фрейда, тепло отозвавшись об этом труде.

Чтение этой книги стало одним из самых важных и значимых событий в моей жизни. На меня произвели глубокое впечатление пронизательный ум Фрейда, его неумолимая логика и способность давать рациональное объяснение таким неясным областям, как символизм и язык сновидений, динамика невротических симптомов, психопатология обыденной жизни и психология искусства. Поскольку я скоро должен был окончить школу, мне предстояло принять какие-то серьезные решения относительно моего будущего. Через несколько дней после окончания чтения книги Фрейда я решил поступать в медицинский институт, что было необходимым условием, для того чтобы стать психоаналитиком.

В детстве я не получал никакого религиозного воспитания. Родители решили не связывать меня и моего младшего брата с какой-либо конкретной церковью, чтобы мы могли сделать собственный выбор, когда подрастем. Хотя на чисто интеллектуальном уровне меня интересовали религии и восточная философия, в своей основе я был атеистом. Шесть лет учебы на медицинском факультете Карлова университета в Праге еще больше укрепили мое атеистическое мировоззрение. Материалистическая ориентация и механистическое мышление типичны для западного медицинского обучения во всем мире. Кроме того, в то время в Праге, как и в других восточноевропейских странах, в образовании преобладала марксистская идеология, которая была особенно враждебна к любым отклонениям от чисто материалистического учения. Любые концепции, которые тяготели к идеализму и мистицизму, тщательно вычеркивались из учебных планов или же подвергались осмеянию.

В этих специфических условиях я изучал широкий спектр естественно-научных дисциплин, которые лишь укрепляли мою убежденность в том, что любые формы религиозной веры или духовности абсурдны и несовместимы с научным мышлением. Кроме того, я читал традиционную психиатрическую литературу, утверждавшую, что непосредственный духовный и мистический опыт в жизни великих пророков, святых и основателей религий в действительности был проявлением душевных расстройств, для которых существуют научные названия.

И хотя причины этих психических заболеваний, или психозов, несмотря на самоотверженные усилия бесчисленных коллективов ученых, пока не удавалось найти, существовало

общее мнение, что в основе подобных крайних форм опыта и поведения должен лежать какой-то патологический процесс. Казалось, было лишь вопросом времени, когда медицина сможет объяснить природу этой проблемы и найти эффективные терапевтические средства. У меня не было особых оснований не доверять мнению столь многих выдающихся научных и медицинских авторитетов по этому вопросу, однако я часто задумывался над тем, почему миллионы людей на протяжении всей истории позволяли, чтобы на их жизнь так глубоко влияли визионерские переживания, если эти переживания были всего лишь бессмысленным продуктом патологии мозга. Но эти сомнения были недостаточно сильны, чтобы подорвать мою веру в традиционную психиатрию.

Во время моей учебы на медицинском факультете я присоединился к небольшой психоаналитической группе в Праге, руководимой тремя аналитиками, которые были членами Международной психоаналитической ассоциации. Это было все, что осталось от чехословацкого фрейдистского движения после нацистских чисток во время Второй мировой войны. Мы проводили регулярные семинары, на которых обсуждали различные важные работы, публиковавшиеся в психоаналитической литературе, и отдельные клинические случаи. Позднее я проходил тренировочный анализ у бывшего президента Чехословацкой психоаналитической ассоциации. Я также записался вольнослушателем на психиатрическое отделение медицинского факультета Карлова университета в Праге, что позволило мне приобрести ранний опыт в клинической психиатрии.

По мере дальнейшего знакомства с психоанализом, я начал ощущать глубокую двойственность и раскол в моем мышлении. Прочитанные мной работы Фрейда и его последователей давали, казалось бы, блестящие и неотразимые объяснения многих различных проявлений душевной жизни. Однако в том, что касалось практического применения фрейдистского анализа в клинической работе, дело обстояло совершенно иначе. Я понимал, что психоанализ подходит далеко не всем, малоэффективен и отнимает очень много времени. Чтобы быть пригодным для психоанализа, человек должен удовлетворять определенным критериям, и многие психиатрические пациенты автоматически исключались из числа возможных кандидатов. Еще хуже был фактор времени: те немногие, кто были признаны подходящими для анализа, были вынуждены проходить от трех до пяти сеансов по 50 минут еженедельно на протяжении нескольких лет. Затраты времени, энергии и денег были огромными по сравнению с результатом.

Мне было очень трудно понять, почему концептуальная система, которая, казалось бы, содержала в себе все теоретические ответы, не давала более впечатляющих результатов при ее применении к реальным клиническим проблемам. Моя медицинская подготовка подсказывала, что если я действительно понимаю проблему, то должен быть способен сделать с ней что-то вполне радикальное. (В случае неизлечимых болезней у нас, по крайней мере, были какие-то мысли о том, почему проблема не поддается терапевтическим усилиям, и мы знали, что нужно изменить для того, чтобы ее стало возможно лечить.) Однако в случае психоанализа мне предлагалось поверить, что несмотря на полное понимание проблем, с которыми мы работаем, мы можем сделать с ними относительно мало за чрезвычайно длительный промежуток времени.

Когда я сражался с этой дилеммой, факультет, на котором я работал, получил бесплатную посылку из фармацевтической лаборатории фирмы «Сандоз» в Базеле, Швейцария. Открывая ее, я заметил загадочное сочетание трех букв и двух цифр: ЛСД-25. Это был образец нового экспериментального вещества с удивительными психоактивными свойствами, которые по странной счастливой случайности обнаружил ведущий химик фирмы «Сандоз» доктор Альберт Хофман. После того как в Швейцарии были проведены кое-какие предварительные психиатрические испытания, компания предоставила образцы этого препарата исследователям всего мира с просьбой дать отзывы о его действии и потенциальных возможностях. В число возмож-

ных областей применения препарата входили исследование природы и причины психозов, в частности, шизофрении, а также подготовка психологов и психиатров⁶.

Первые эксперименты, проведенные в Швейцарии, показали, что ничтожно малые дозы этого удивительного вещества могут вызвать глубокие изменения сознания испытуемых на период от шести до десяти часов. Исследователи обнаружили некоторые интересные сходства между этими состояниями и симптомами естественно возникающих психозов. Поэтому представлялось, что изучение таких «экспериментальных психозов» может привести к интересным догадкам о причинах этой самой загадочной группы психических расстройств. Переживание обратимого «психотического» состояния предоставляло всем специалистам, работавшим с пациентами-психотиками, уникальную возможность поближе познакомиться с их внутренним миром, лучше понимать их и в результате лечить их более эффективно.

Я был чрезвычайно воодушевлен возможностью приобрести такой уникальный опыт и в 1956 году стал одним из первых испытуемых. Мой первый ЛСД-сеанс стал событием, последствия которого глубоко изменили мою личную и профессиональную жизнь. Я пережил экстраординарную встречу и конфронтацию с бессознательной частью своей психики, что сразу поколебало мой интерес к психоанализу Фрейда. В тот день начался мой радикальный отход от традиционного мышления в психиатрии. Передо мной предстало фантастическое зрелище ярких видений, одни из которых были абстрактными и геометрическими, другие образными и полными символического смысла. Кроме того, я переживал удивительную череду эмоций такой силы, какую прежде считал невозможной. Я не мог поверить в то, как много я узнал о своей психике за эти несколько часов. Один аспект моего первого ЛСД-сеанса заслуживает особого упоминания, поскольку его значение выходило далеко за пределы психологических инсайтов: мой руководитель на факультете очень интересовался изучением электрической активности мозга, и его любимой темой было исследование влияния вспышек света различной частоты на ритмы мозга. Я согласился на регистрацию ритмов моего мозга с помощью энцефалографа как частью эксперимента.

В период между третьим и четвертым часом с начала эксперимента меня подвергли воздействию яркого стробоскопического света. В это время появилась ассистентка и отвела меня в специальную маленькую комнату. Она аккуратно поместила электроды на поверхность моей головы и попросила меня лечь и закрыть глаза. Затем она поместила у меня над головой гигантский стробоскопический излучатель и включила его.

В это время эффект ЛСД как раз достиг своей кульминации и это сразу усилило воздействие стробоскопического света. Меня озарило сияние, которое казалось мне сравнимым с излучением в эпицентре атомного взрыва или, быть может, с тем светом сверхъестественной яркости, который, согласно восточным мистическим трактатам, появляется перед нами в момент смерти. Этот удар молнии катапультировал меня из моего тела. Я утратил осознание происходящего – и ассистентки, и лаборатории, и психиатрической клиники, и Праги, и в конце концов всей нашей планеты. Мое сознание расширялось с немыслимой скоростью и достигло космических масштабов.

По мере того как ассистентка постепенно меняла частоту стробоскопических вспышек, то увеличивая ее, то уменьшая, я оказывался в центре космической драмы невообразимых масштабов. Я переживал Большой взрыв⁷, проходил через космические черные и белые дыры,

⁶ Проводились такие исследования и в России. Подробное их описание можно найти в монографии: Столярова Г.В. «Лекарственные психозы и психотомиметические средства». – М.: Медицина, 1964. Эта монография, впрочем, не выходит за рамки чисто академического (в духе клинической психиатрии), хотя и фундаментального подхода к экспериментам с ЛСД, псilocибин и многими другими психоделическими веществами в условиях психиатрического стационара. – *Прим. перев.*

⁷ Согласно современным космологическим представлениям, история мироздания начинается в момент так называемого Большого взрыва, произошедшего примерно двадцать миллиардов лет назад, когда из некой первичной точки возникла и начала расширяться Вселенная. – *Прим. перев.*

отождествлялся с взрывающимися сверхновыми звездами и был свидетелем многих других странных феноменов, которые казались мне квазарами, пульсарами и прочими удивительными космическими объектами и событиями.

Не было никаких сомнений, что мои переживания были очень близки тем, о которых я читал в великих мистических писаниях всего мира. И хотя мой ум находился под сильным действием препарата, я был способен видеть всю иронию и парадокс ситуации. Божественное проявилось и овладело мной в современной научной лаборатории во время эксперимента, проводимого в коммунистической стране с веществом, произведенным химиком двадцатого века.

Я вышел из этого переживания пораженным до глубины души, находясь под огромным впечатлением его силы. Тогда я еще не верил, как верю сегодня, что потенциальная способность к мистическому опыту от рождения присуща всем человеческим существам, и приписывал все произошедшее действию препарата. У меня было сильное ощущение, что исследование неординарных состояний сознания вообще и, в частности, тех, что вызываются психоделическими веществами, – это самая интересная область психиатрии, и я решил сделать ее направлением моей дальнейшей специализации.

Я понимал, что при соответствующих обстоятельствах психоделический опыт – в гораздо большей степени, чем сновидения, которые играют такую важную роль в психоанализе, – поистине может быть, говоря словами Фрейда, «царской дорогой в бессознательное». Этот могущественный катализатор мог бы помочь заполнить разрыв между огромной объяснительной силой психоанализа и его неэффективностью в качестве терапевтического инструмента. Я был твердо убежден, что психоанализ с помощью ЛСД мог бы углубить, усилить и ускорить терапевтический процесс и дать практические результаты, сравнимые с изощренностью теоретических построений Фрейда.

Через несколько недель после сеанса я присоединился к группе исследователей, занимавшихся сравнением эффектов различных психоделических веществ с психозами, возникшими естественным образом. Когда я работал с испытуемыми, меня не покидала идея начать исследовательский проект, в котором психоделические вещества могли бы использоваться в качестве катализаторов психоанализа.

Моя мечта осуществилась, когда я получил пост в только что основанном в Праге Научно-исследовательском институте психиатрии. Его директор, человек, достаточно широко мыслящий, назначил меня руководителем клинического исследования лечебного потенциала ЛСД-психотерапии. Я начал исследовательский проект, в котором проводил серию сеансов со средними дозами ЛСД для пациентов с различными видами психических расстройств. Время от времени в сеансах принимали участие специалисты в области душевного здоровья, художники, ученые и философы, которые были заинтересованы в таком опыте и имели для этого серьезную мотивацию, например: приобретение более глубокого понимания человеческой психики, повышение творческих способностей или облегчение решения проблем. Повторное использование таких сеансов приобрело популярность среди европейских психотерапевтов под названием «психолитического лечения»; греческий корень слова «психолитический» предполагает процесс разрешения психологических конфликтов и напряженности.

Я начал фантастическое интеллектуальное, философское и духовное приключение, которое, к настоящему моменту, продолжается уже три десятилетия. В течение всего этого времени мое мировоззрение многократно подрывалось и разрушалось, ежедневно подвергаясь действию удивительных наблюдений и переживаний. Самая замечательная трансформация произошла в результате систематического изучения психоделических переживаний других людей, равно как и моих собственных: под неумолимым напором неоспоримых свидетельств мое понимание мира постепенно сместилось от атеистической позиции к мистической. То что было предрешиено в моем первом опыте переживания космического сознания, имевшем форму

грандиозного катаклизма, в дальнейшем полностью осуществилось в результате тщательной ежедневной работы над данными исследований.

Первоначально мой подход к ЛСД-психотерапии находился под глубоким влиянием фрейдовской модели психики, ограниченной историей жизни после рождения и областью индивидуального бессознательного. Вскоре после того как я начал работать с разными категориями психиатрических пациентов, используя повторные сеансы, стало ясно, что такая теоретическая схема была болезненно узкой. Хотя она, возможно, подходит для некоторых видов словесной психотерапии, она оказалась совершенно неадекватной для ситуаций, когда психика активизируется мощным катализатором. Пока мы использовали средние дозы ЛСД, многие из переживаний в начале серии сеансов содержали биографический материал из детства индивида, что вполне соответствовало описаниям Фрейда. Но по мере того как сеансы продолжались, каждый из пациентов рано или поздно переходил к областям опыта, которые находились за пределами этой схемы. При увеличении дозы ЛСД то же самое происходило гораздо раньше.

Как только сеансы достигали этой стадии, я становился свидетелем переживаний, которые были неотличимы от тех, что описаны в древних мистических традициях и в духовной философии Востока. Некоторые из них представляли собой мощное чередование психологической смерти и возрождения; другие включали в себя чувство единства со всем человечеством, природой и космосом. Многие пациенты сообщали также о видениях божеств и демонов, связанных с различными культурами, и о посещениях различных мифологических областей. К числу самых поразительных явлений относились яркие и впечатляющие последовательности событий, которые субъективно воспринимались как воспоминания о прошлых жизнях.

Я не был готов к наблюдению подобных феноменов в психотерапевтических сеансах. Хотя я знал о существовании таких переживаний из сравнительного изучения разных религий, психиатрическая подготовка приучила меня считать их психотическими, а не терапевтическими. Меня поражали их эмоциональная сила, подлинность и преобразующий потенциал. Сначала я был не рад этому неожиданному повороту в моей терапевтической деятельности. Сила эмоциональных и психологических проявлений этих состояний была пугающей, и многие из их аспектов грозили подорвать мое удобное и надежное мировоззрение.

Но по мере того как мой опыт и знакомство с этими необычными феноменами росли, становилось ясно, что это естественные и нормальные проявления глубинных областей человеческой психики. Их всплытие из бессознательного следовало за проявлением биографического материала из младенчества и детства, который в традиционной психотерапии считается законным и желанным объектом исследования. Таким образом, было бы в высшей мере искусственным и произвольным считать детские воспоминания нормальными и приемлемыми, а те переживания, которые естественно следуют за ними, относить к проявлениям патологического процесса.

Когда полностью проявляются природа и содержание этих тайников психики, они, несомненно, представляют собой важный источник трудных эмоциональных и физических ощущений. Кроме того, если потоку этих ощущений позволить идти своим естественным путем, то терапевтические результаты превосходят все, что я когда-либо наблюдал. Тяжелые симптомы, не поддававшиеся традиционному лечению на протяжении месяцев или даже лет, часто исчезали после таких переживаний, как психологические смерть и возрождение, чувства космического единства, а также последовательности событий, которые пациенты описывали как воспоминания прошлых жизней.

Мои наблюдения опыта других людей полностью согласовались с тем, что я переживал в своих собственных психоделических сеансах: многие состояния, которые традиционное направление психиатрии считает странными и непостижимыми, на самом деле представляют собой естественные проявления глубинной динамики человеческой психики. И их появление в сознании, обычно считающееся признаком психического заболевания, в действительности

может быть радикальной попыткой организма освободиться от последствий различных травм, упростить свое функционирование и исцелиться. Я отдавал себе отчет в том, что мы не вправе указывать, какой должна быть человеческая психика, чтобы соответствовать нашим научным представлениям и мировоззрению. Напротив, важно открывать и принимать истинную природу психики, чтобы понять, как нам лучше всего с ней сотрудничать.

Я пытался картировать те области переживаний, которые становились доступными благодаря каталитическому действию ЛСД. На протяжении нескольких лет я посвящал все свое время психоделической работе с пациентами, имевшими различные клинические диагнозы. Я подробно записывал свои наблюдения и собирал их собственные описания переживаний в ходе сеансов. Я думал, что создаю новую картографию человеческой психики. Однако, когда я завершал свою карту сознания, которая включала в себя различные типы и уровни переживаний, наблюдаемых в психоделических сеансах, я начал понимать, что она была новой лишь с точки зрения западной академической психиатрии. Стало ясно, что я заново открыл то, что Олдос Хаксли называл «вечной философией» – понимание Вселенной и бытия, которое, с незначительными различиями, снова и снова возникало в разных странах и в разные исторические периоды. Подобные карты сознания уже существовали в различных культурах на протяжении столетий или даже тысячелетий. Достаточно упомянуть различные системы йоги, буддийские учения, тибетскую ваджраяна, кашмирский шиваизм, даосизм, суфизм, каббалу и христианский мистицизм.

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.