

Наталья Кайрос (Николаенко)

ИСКАЖЕНИЯ

*Прикладная психология
или техники адаптации*



Издательство ВЕЛИГОР
Москва 2019

УДК 133.52+141+339

ББК 86.42

К– 15

Наталья Кайрос (Николаенко)

Искажения. Прикладная психология или техники адаптации. – М.: Торговый Дом Велигор, 2019. – 518 с.

Можно ли доверять опыту новомодных гуру, неустанно твердящих об успехе и процветании? Всегда ли духовный кризис свидетельствует о психологическом неблагополучии? В чем суть феномена духовного избегания и свойственного многим практикующим медитацию нарциссизма? К поиску ответов на эти и другие вопросы автор приглашает читателя.

Книга будет интересна людям, готовым по-новому взглянуть на представления о роли психологии в жизни современного человека, задуматься о том, действительно ли существует «философская интоксикация», какое влияние оказывают на нас литература и кинематограф, сформировать личный маршрут, в соответствии с которым использование тех или иных психотехник может привести к предсказуемым результатам.

**В оформлении использованы графические фрагменты работ
Ю. Селиверстова и В. Юрлова**

Интернет-магазин-WWW.VELIGOR.RU

ISBN 978-5-88875-678-2

Подписано в печать 29.05.2019г.

Формат 60х90/16. Печ. л. Бумага офсетная №1 70гр.

Тираж 200 экз. Заказ №

© Наталья Кайрос (Николаенко)

© Торговый Дом Велигор

СОДЕРЖАНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ	8
<i>Миг Кайроса</i>	20
<i>Немного об особенностях повествования</i>	24

ЧАСТЬ 1. КУЛЬТУРА ПСИХИЧЕСКОГО

ГЛАВА 1. ИСКУССТВО ВОПРОШАНИЯ	27
Майевтика и рождение истины.....	28
Вопрос и внушение в психологии	31
«Чистый язык» и консенсус.....	33
Ответ по умолчанию, или неосознанные контракты.....	36
Ответ как позиция восприятия.....	40
ГЛАВА 2. СКРЫТЫЕ ГРАНИ КУЛЬТУРЫ ПСИХИЧЕСКОГО	43
Духовная практика и духовная культура.....	45
«Горный хрусталь». Рассказ.....	51
ГЛАВА 3. ТЕХНИКИ ПСИХОТЕХНИК, ИЛИ КУДА ПРИВОДЯТ МЕЧТЫ	55
Голоса философии.....	57
Психотехники и философия.....	61
ГЛАВА 4. МАТЕРИК ТРАНСФОРМАЦИИ, ИЛИ ПРАКТИКИ СЕБЯ	65
«Есть ли в твоих словах Сила?» Фрагмент.....	68
Практики себя: калейдоскоп истории.....	69
Забытые производные: смирение и аскетизм.....	70
«Заклоченный Арс». Рассказ.....	74
Трансформирующее знание.....	82
ГЛАВА 5 ПСИХОЛОГИЯ: МЕЖДУ СЦИЛЛОЙ И ХАРИЕДОЙ	87
Духовное избегание.....	87
Векторы психологии.....	94
Травматический опыт и духовная практика.....	102
Стихи не в рифму.....	104
Психотравма как инициация.....	108
Ретравматизация: между жалостью и признанием.....	113
Терапевтическая диада.....	116
Раненый целитель.....	118

Глава 6. ПОДВОДНЫЕ РЕКИ ВРЕМЕНИ.....	124
«Рип». Рассказ.	128
Назад в будущее.....	130
«Прикладная» психология или технологии адаптации.....	134
Трансформирующее исцеление.....	137

ЧАСТЬ 2. ТАЙНЫ СОЗНАНИЯ

Глава 1. ПАРАДОКСЫ СОЗНАНИЯ.....	141
Глава 2. ЯКОРЯ ВОСПРИЯТИЯ, ИЛИ РЕАЛЬНОСТЬ СОГЛАШЕНИЙ	152
Стихи не в рифму	158
Глава 3. ИЗМЕНЕННЫЕ СОСТОЯНИЯ СОЗНАНИЯ.....	160
В потоке истории.....	162
Глава 4. ОБЫДЕННОЕ СОЗНАНИЕ.....	168
«Пещерник». Рассказ.....	177
Глава 5. ДУХ ТРАДИЦИИ.....	182
Сожженные книги. Фрагмент.....	186
Алфавит традиции	187
Традиция и ученичество.....	189
Глава 6. ПАЛОМНИЧЕСТВО И ДУХОВНЫЙ ТУРИЗМ.....	194
«Пулково». Фрагмент.....	194
Путешественник и паломник.....	195
Улицы Иерусалима.....	196
«В городе трех туманов». Фрагмент.....	199
Глава 7. АЛФАВИТ ГЛОСС.....	202
«Струны дождя». Фрагмент.....	209
Глава 8. ЛИЧНЫЙ МИФ.....	211
«Батюшка». Рассказ.....	217
Глава 9. МОЛЧАНИЕ.....	221
Лирические фрагменты.....	231
«Каштаны». Фрагмент.....	233

ЧАСТЬ 3. ТАЙНЫ ТЕЛА

ГЛАВА 1. МИФЫ КУЛЬТУРНОГО ТЕЛА.....	236
Язык тела.....	239
ГЛАВА 2. АДАПТАЦИЯ ТЕЛА.....	247
ГЛАВА 3. ТЕЛО ВОЗРАСТА.....	252
«Рана Хирона». Рассказ.....	262
ГЛАВА 4. БОЛЬНОЕ ТЕЛО.....	272
Болезнь как символ.....	274
Скрытые рифы психосоматики.....	276
ГЛАВА 5. ТЕЛО ВНИМАНИЯ.....	282
Социальное внимание.....	288
«Няньшань» (эскиз).....	291
ГЛАВА 6. ТВОРЕНИЕ ТЕЛА – ДЕЛАНИЕ.....	294
«Странные дни». Фрагмент.....	300
ГЛАВА 7. ОЦИФРОВАННОЕ ТЕЛО.....	303
ГЛАВА 8. СНОВИДСКОЕ ТЕЛО.....	306

ЧАСТЬ 4. ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ

ГЛАВА 1. ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ И ЗЕРКАЛЬНЫЕ НЕЙРОНЫ.....	312
Зеркала в мозге.....	314
Лирические фрагменты «Зеркальный танец».....	319
ГЛАВА 2. НЕМНОГО О ЗАВИСТИ.....	321
ГЛАВА 3. СОЦИАЛЬНЫЕ ЗЕРКАЛА.....	324
«Две ночи Будды». Рассказ.....	332
ГЛАВА 4. МИР БЕЗ ОТРАЖЕНИЙ.....	336
ГЛАВА 5. СЛЕПЫЕ ПЯТНА	341

ЧАСТЬ 5. ОДНИ И ВМЕСТЕ

ГЛАВА 1. ПУТИ ЛЮБВИ.....	352
Любовь и намерение.....	353

Меняясь изнутри.....	357
«Липы». Рассказ.....	359
Глава 2. УНИКАЛЬНЫЕ ПУТИ.....	362
Зеркала любви, или немного о проекциях и компенсациях.....	363
Лирические фрагменты.....	365
В зеркалах нарциссизма.....	372
Глава 3. ОДИНОЧЕСТВО	375
Энергия одиночества.....	376
«Дуб». Рассказ.....	378
Аскеза одиночества.....	381
Одиночество и идентичность.....	384
«Танцор». Рассказ.....	388
Глава 4. ОПЫТ РАЗДЕЛЕННЫХ ПЕРЕЖИВАНИЙ.....	391
«Буксир». Рассказ.....	395
Глава 5. МЕТКИ НА ПУТИ.....	399

ЧАСТЬ 6. СИМВОЛИЧЕСКОЕ

Глава 1. МЕТАМОРФОЗЫ СИМВОЛА.....	402
«Бессмертная сестра Ло». Рассказ.....	406
Глава 2. МИФЫ КУЛЬТУРЫ И КУЛЬТУРА МИФОВ.....	408
Глава 3. ЭНЕРГИЯ АРХЕТИПА: ПУТИ К СВОБОДЕ.....	415
Глава 4. РЕГИСТР СИМВОЛА	423
«Гасису». Зарисовка.....	426
Глава 5. АСТРОЛОГИЯ: СИМВОЛИЗМ ТРАНСФОРМАЦИИ?.....	427
Глава 6. СМЫСЛЫ И СИМУЛЯКРЫ.....	431
Виртуальные смыслы.....	431
«Миф о плотателе пустот». Рассказ.....	436

ЧАСТЬ 7. СНОВИДЕНИЯ КУЛЬТУРЫ

Глава 1. СНЫ ВРЕМЕНИ.....	440
Глава 2. СНОВИДЕНИЯ ЛИТЕРАТУРЫ.....	447

Настроение текста.....	451
«Incipit vita nova». Фрагмент.....	452
Литература как Суггестия	454
Письма. Рассказ.....	458
Текст как лекарство	461
Тайна текста.....	465
Автор и читатель.....	467
Читательский нарратив.....	471
Выбор читателя, или странствующая точка зрения.....	473
Глава 3. СТРАШНЫЕ СНЫ КИНЕМАТОГРАФА.....	477
Сновидение кино и кино сновидения.....	481
«Фотограф». Рассказ.....	484
Сновидение потребления.....	485
Глава 4. ЛОВЦЫ СНОВ, ИЛИ ПАУТИНА МЕДИАРЕАЛЬНОСТИ.....	487
Синтаксис медиареальности.....	489
Лирические фрагменты.....	496
Глава 5. АВТОР, ЗАМЫСЕЛ, КОМПИЛЯЦИЯ.....	498
ЗАКЛЮЧЕНИЕ, ИЛИ ПРЕВРАЩЕНИЕ БАБОЧКИ.....	503
Исчерпание судьбы.....	506
Когда ничего не мешает.....	511
БИБЛИОГРАФИЯ.....	515

ПРЕДИСЛОВИЕ

Немецкий ученый Г.К. Лихтенберг называл предисловие книги громоотводом. И действительно, в предисловии автор часто старается оправдаться, объяснить, чем интересен текст, и даже указать на возможные недостатки, обезоружив тем самым недоброжелательных критиков заранее. Но помимо «громоотводных» функций, предисловие становится маячком, способным указать путь «своему» читателю, читателю-собеседнику, пытливому и благосклонному, способному искренне возмутиться ошибками или небрежностью повествования, равно как и благодушно признать, что автору удалось сформулировать то, что было для него смутной догадкой. Именно такого читателя я невольно и представляла себе в процессе написания этой книги. Мне видится важной и еще одна задача предисловия – предупредить взявшего в руки книгу человека от пустой траты сил и внимания. Ведь вполне может случиться, что как сам ракурс повествования, так и особенности структуры и стиля книги могут кому-то показаться не только чуждыми, но и вовсе неприемлемыми.

Я долго сомневалась, прежде назвать книгу – «Искажения», – названием, признаться, не вполне благозвучным. Так случилось, что вопросы искажений волнуют меня давно, со времен учебы на философском факультете. Если ошибка становится очевидна в момент своего обнаружения, то искажение может до поры никак не обнаруживать себя, играя роль вируса, который, встраиваясь в клетку, меняет ее программу. В то же время, даже будучи обнаруженными, такие вирусы далеко не всегда опознаются как опасные.

Логично предположить, что разговор об искажениях становится уместным тогда, когда автор знает некую правду, то, «как на самом деле». Если же такой уверенности нет, не было бы правильнее и честнее вести речь об отражениях? Так отражения деревьев в реке многократно преломляются, создавая оптический обман согбенного ствола и двоящихся ветвей. Такие обманы обычно распознаются быстро. Однако в отличие от отражений, предполагающих поверхность, наше осознание отнюдь не является отражающей по-

верхностью, *tabula rasa*. Тем не менее, информация, осознанно или неосознанно воспринятые идеи, – одним словом, описание мира, – во многом структурируют ту самую «отражающую поверхность», или картину мира, на которой и проступают контуры Судьбы. В этом процессе закономерности далеко не всегда носят линейный характер, а причинно-следственные цепочки и вовсе разнесены во времени.

Преломления идей и мыслей в зеркале истории неминуемо создают искажения первичной формы мысли. Это связано с тем, что каждая эпоха имеет собственный характер и направленность внимания, а это самым непосредственным образом влияет на характер личного восприятия, его возможный диапазон. Истины, еще недавно казавшиеся неоспоримыми, в многомерном информационном потоке, в котором нам довелось жить, все чаще ставятся под сомнение.

Чертой нашего времени стал глобальный нигилизм. Одной из его отличительных характеристик является то, что идеи и мысли, способные привести к росту осознания, трансформации собственной природы, воспринимаются как абстрактные и к тому же спорные построения, потенциальный вред которых явно превышает пользу. «Истина – это то, что кажется тебе правильным в данный момент, то, что ты действительно хочешь сейчас. Никаких других объективных истин не существует». Впервые я услышала приведенное высказывание именно в этой форме от весьма неглупого человека с серьезным гуманитарным образованием. Как выяснилось позже, выраженная другими словами, эта мысль имеет широкое хождение в популярной литературе по саморазвитию. Слово «хочу» зачастую становится едва ли не самым весомым аргументом, а культ желаний, подобно липкой паутине, обвивает слабые ростки личных «истин». Об этом хорошо знают психологи и, к большому сожалению, порой активно поддерживают такую внутреннюю интенцию, отождествляя ее с развитием и самореализацией.

Возможностей для возникновения искажений великое множество. Как мне видится, большинство из них коренится в описании, предшествующем первичному переживанию, тому, что предвосхищает реальный опыт. В ранней юности, обнаружив подобную связь, я долго ходила по казавшемуся замкнутым кругу: с одной стороны, опыт невозможно получить без сформировавшейся внутренней готовности, – но с другой стороны, необходим ряд условий, подводящих к самой такой возможности. Если мы до конца честны с самими собой, то, скорее всего, сможем признать, что на протяжении жизни время от времени попадаем в такие круги. Тем не менее, возможность опыта живого переживания зависит от наших представлений лишь в определенной мере. Как высказался один мистик современности, «все может измениться в любое мгновение». Внутреннее преображение является подарком Духа, иррациональным актом, лежащим вне законов привычной логики. Однако для того, чтобы это стало возможным, необходимо определенное состояние готовности, особое психо-энергетическое состояние, к которому наиболее близко подойдет определение безупречности. На пути к этому состоянию нас поджидает немало ловушек и искушений.

Случилось так, что написание этой книги стало для меня настоящим вызовом. Искрой, из которой вспыхнул замысел, стал внутренний конфликт, переживаемый между практикой психотехник, духовными традициями и теми идеями, на которых основывается современная психология. Мой личный опыт практики, вплетенный в сеть жизненных обстоятельств, то и дело заводил в тупики, которые нередко воспринимались как фатальные. Однако, отыскивая выходы, я стала лучше ориентироваться в лабиринтах и порой, работая над книгой, думала, что создаю что-то вроде инструкции для самой себя. Надеюсь, что и кто-то из читателей найдет в книге подсказки, подобные тем, которые встречались на моем пути в виде вскользь прочитанных фраз, серьезных разговоров с близкими людьми, лекционных курсов и тренингов, чтения книг, сложных для восприятия.

Одну из основных идей, вокруг которых выстроена эта книга, можно сформулировать следующим образом: **мировоззрение (картина мира) самым непосредственным образом влияет на восприятие, – что, в свою очередь, формирует различные аспекты энергообмена человека, что в самом широком смысле определяет Судьбу.** Подобная мысль пронизывает большинство духовных учений, преломляясь в них явно или неявно. Сходную мысль выражает А.П.Ксендзюк в одной из своих изумительных книг, базирующихся на многолетнем опыте духовной практики: «Бессознательное искажение интерпретации влияет на *представления* о цели учения и сущности его методов; легко пронаблюдать, как движение понятий вызывает к жизни вполне определенную метафизику, а метафизика, в свою очередь, формулирует *цели*. Лишь с высоты философского теоретизирования кажется, что представления об устройстве вселенной не влияют на качество предпринимаемых нами конкретных усилий в области самотрансформации. Принятое нами описание обуславливает все тонкости психоэнергетической работы».

Описание связи восприятия и энергообмена, тем не менее, выходит за пределы этой книги. Тому есть несколько причин. Основной является та, что мой практический опыт имеет ограничения, которые помимо воли могли бы внести нежелательную путаницу. Оговорюсь, что в контексте книги под энергообменом будет пониматься спектр широких взаимодействий человека как с внутренней, так и с внешней средой, понимаемых как поле, отражаемое в определенных диапазонах восприятия.

Видится важным подчеркнуть следующее. Несмотря на то, что мысль о прямом влиянии описания мира на восприятие в той или иной форме находит свое преломление едва ли не во всех духовных традициях, для подавляющего большинства людей она продолжает оставаться абстрактной идеей, плохо соотносимой с личным опытом. Одной из причин такого положения дел (хотя, возможно, далеко не самой существенной) является влияние ис-

кажающих информационных вирусов или фрагментов описания, затрудняющих такого рода осознание.

Говоря об искажениях, мы с неизбежностью попадаем в парадоксальную для рационального ума зону. Казалось бы, сама возможность множественности интерпретаций снимает вопрос об искажениях в принципе. К тому же сам акт восприятия – будь то восприятие текста, предмета искусства или другого человека – исключительно субъективен. А если так, разве не правомерна любая интерпретация? Рискну предположить, что в наше время кардинально изменился сам характер интерпретаций, а потому и постановка вопроса такого рода нуждается в уточнении. Что я имею в виду?

Включение объектов медиа-реальности в поле восприятия предполагает новый характер взаимодействия с информацией, сопряженный с глубокой (или, как теперь принято говорить, интерактивной) погруженностью субъекта. Как мы увидим в процессе повествования, феноменология этого процесса самым непосредственным образом влияет не только на мировоззренческие установки каждого из нас, но и ведет к возможности реструктурирования самого восприятия. А этот процесс часто ускользает из сферы внимания.

Книга не преследует целью создание той или иной теории или ее фрагмента. В то же время я отдаю себе отчет в том, что в любом произведении картина мира автора непременно просвечивает сквозь слои создаваемого описания. Попавшие в поле моего внимания искажения естественным образом связаны с личными предпочтениями – и прежде всего, с опытом разрешения связанных с ними противоречий. Природу некоторых из них я связываю с двойными посланиями как взаимно противоречащими указаниями. Их объем в современной культуре возрастает едва ли не в геометрической прогрессии. Как психолог, я в полной мере осознаю опасность таких посланий как для психического благополучия конкретной личности, так и общества в целом. Двойные

послания культуры, многозначительные намеки и обещания, лишённые подлинного содержания и смысла, скрытое манипулирование чужим поведением не только травмируют, но нередко уводят человека от возможностей осознания себя как духовного существа, обесценивая интимные стремления к самореализации и трансформации.

Человек, услышавший в своей душе зов Неведомого и решившийся следовать за ним, зачастую оказывается в весьма сложной ситуации: в просвете трансцендентного опыта не находится ответов на вопрос о дальнейшем направлении движения. Ответ знания, мелькнувший подобно вспышке молнии, исчезает, не давая ответов на жгучие вопросы относительно направления Пути. Древние говорили, что мудрость без метода бездейственна, а метод без мудрости слеп. Полагаю, что именно из точки понимания единства мудрости и метода и открывается путь обретения тончайшего баланса между информацией и опытом, непрерывной сверки карты и территории, позволяющей искусно обозначить на карте собственного осознания области приоткрывающегося Неведомого.

Тем не менее, применение методов без мудрости можно нередко наблюдать как в практиках саморазвития тех, кто ставит перед собой высокие цели духовного совершенствования, так и в поле психологической практики, нацеленной на адаптацию к социальным условиям. Философия, не совершающая практических шагов познания, остающаяся на позициях перестановки смыслов, нередко становится мудростью без метода, что неминуемо ведет к появлению симулякров. Познавать мир и самого себя, не изменяясь при этом, невозможно в принципе. Подобно тому, как наблюдатель неминуемо изменяет то, что становится объектом его наблюдения, истинное познание ведет к колоссальным преобразованиям нас самих.

По моему глубокому убеждению, мудрость и метод должны идти рука об руку. Тщательно выстроенная методология невозможна без глубоких философских построений. В то же время фи-

лософия, игнорирующая практический опыт, остается бездейственной. Я встречала немало людей, искренне считающих философию хобби для любителей, позволяющим приятно скоротать время. Печально, но возможно именно в силу таких воззрений опыт реального переживания заменяется описанием, завораживающей игрой слов, претендующей на то, чтобы заменить живое восприятие. Слова, язык описания могут приблизить нас к истине, но и только; рано или поздно мы вступаем в область, где необходимо сделать решительный шаг, позволяющий выйти за их пределы. Но для этого подобную возможность нужно как минимум допустить! В этой связи вспоминаются слова Василия Налимова: «Основой нашей деятельности всегда является не столько логический вывод, сколько выбор исходных предпосылок». Другими словами, именно допущение является первым шагом для реализации чего бы то ни было!

Мне кажется важным остановиться на мысли о том, что сверка нового опыта с имеющимися описаниями нередко приводит к обесцениванию, а порой и обнулению самого опыта. Человек, не имеющий опоры в Традиции (а в современном мире таких людей большинство), способен потерять внутреннее чувство пути, окончательно запутавшись в посторонних описаниях и интерпретациях. Чтобы этого не произошло, возникает необходимость в новом описании, являющим собой уникальный алхимический сплав, своего рода текст бытия конкретной личности. Для того, чтобы оно возникло, требуется сочетание множества факторов и прежде всего «правильное» внутреннее состояние, максимально свободное от замутнений. Рассмотрению этого вопроса будет посвящена одна из частей книги.

Что позволяет понимать, что мы движемся в правильном направлении? Окружающие люди? Но ведь в большинстве случаев состояние их сознания далеко от просветления. А что способно отразить тусклое зеркало? Как отличить действительный отклик мира на усилия человека от собственных фантазий? И как далеко нас может завести галлюционирование, инициированное понра-

вившимся учением или человеком, ставшим авторитетным? А может, галлюционирование (в его непсихиатрическом аспекте) – это и не столь уж большая беда? Если у каждого своя истина, отчего бы не предаться грезам, коль скоро они способствуют поддержанию душевного покоя? Так многие из нас подобно маленьким детям, желающим развлечений, тешат себя SPA-процедурами, сочетаемыми с випассаной, отправляются в паломничество, становящееся духовным туризмом, участвуют в медитациях, все больше обретающих привкус великосветских ту-совок, становятся гуру здорового образа жизни или личностной трансформации. В попытке очертить искажения, неминуемо возникающие на пути стремящегося к развитию человека, я по-возможности подробно остановлюсь на вопросах обратной связи, рассматриваемой как существенный фактор осознания себя в социальном пространстве.

Значительная часть книги представляет собой описание искажений, возникающих в связи с отдельными идеями литературы, кинематографа и медиареальности. Избранный ракурс позволит взглянуть на них с позиций шанса (а чаще его сокрытия), предоставляющего возможность выхода в экзистенциальное измерение существования. Под экзистенциальным измерением понимается позиция восприятия, отличная от социально-биологической системы координат, – позиция, слабо поддающаяся описанию, но способная отразиться во внутреннем опыте. Стоит признать, что далеко не всегда система убеждений некоторых из нас допускает саму возможность существования такой постановки вопроса. Ниже я постараюсь прояснить эту мысль.

Мы давно привыкли к тому, что философия редко выходит за рамки академической науки, а литература выступает средством легкого отвлечения от действительности. В свою очередь, психология либо развивается в академическом ключе, вновь и вновь доказывая самой себе и окружающим, что является научной дисциплиной, либо фокусируется на решении конкретных житей-

ских проблем (кейсов, как любят говорить специалисты). Мир обыденного сознания создает нечто вроде поля гравитации, в котором трансцендентным смыслам отводится настолько скромное место, что их влияние на жизнь и Судьбу неуклонно стремится к нулю. В то же время именно направленность внимания определяет экзистенциальный выбор, возможность воспользоваться шансом, ведущим к бесконечному расширению поля опыта, свободе осознания. Отметим в скобках, что отсутствие экзистенциального выбора тоже является своего рода выбором.

В эпоху медиакультуры, предполагающую включенность пользователя (заметим, насколько информационно емким стало это слово, пришедшее на смену зрителю, читателю и слушателю), маршруты внимания каждого из нас конфигурируются вполне определенным образом. Не удивительно ли, что в век информационных технологий мы все чаще бьем тревогу по поводу дефицита внимания у детей и подростков? О том, насколько такого рода дефицит присущ взрослым людям и как это влияет на восприятие, можно лишь догадываться. Кто из нас может с уверенностью утверждать, что его собственное произвольное внимание свободно от внутреннего или внешнего диктата? Ответ на этот вопрос непосредственно связан с тем, насколько мы принадлежим самим себе. Ведь именно внимание является основным инструментом, которым может пользоваться человек для самоосознания и развития. В какой мере мы владеем собственным вниманием?

Рассмотрение культуры как явления, существенно конфигурирующего внимание, стало возможным благодаря сформировавшимся у меня представлениям о психической культуре. Мой интерес к этому вопросу был во многом инициирован практическим опытом випассаны – традиционной буддистской практики, являющейся базовой в традиции тхеравады. После прохождения курсов практик в традиционных монастырях Таиланда и Мьянмы я утвердилась в понимании важности именно психотехнического аспекта как базисного элемента психической культуры. Впоследствии я обнаружила параллели в принципах работы с вниманием

в традиции буддистских психотехник с методами, которые применяются в нагуализме. Немало инсайтов принесли мне и психотехнические принципы работы с сознанием, объемно представленные в психонетике – практическом направлении, в основании которого лежит мысль о прозрачности используемых методов и отсутствии четко выраженной онтологии. Случилось так, что на протяжении нескольких лет занимаясь этой дисциплиной в группе, я параллельно получила нескольких образований в областях социальной и клинической психологии, получила несколько специализаций в областях практического консультирования. Это существенно расширило мои представления о границах использования психотехник.

Возможно, именно психологу-практику наиболее явно открывается крайне низкий уровень общей психической культуры, эклектичность и беспорядочность мировоззрения наших современников. Это самым непосредственным образом связано с действием информационных вирусов. Вместе с тем люди, ощущающие свою принадлежность к традиции и практикующие ту или иную систему самосовершенствования, часто весьма скептически относятся к психологии, не имеют элементарных представлений об эмоциях, особенностях возрастных кризисов, а порой не обладают навыками социальной коммуникации. Погрузившись в учение, основанное на однажды принятых постулатах, они оказываются неспособны соотносить эти постулаты с реальностью собственного опыта. Не так уж редко приходится наблюдать йогов-медитаторов, не способных справиться с раздражением, возникающим в общении с близкими, социально-неадаптированных людей, живущих на иждивении родственников и практикующих нечто, о чем не в силах сказать что-либо внятное. Человек, на протяжении многих лет занимающийся медитацией и достигший значительных успехов в определенной практике, может оказаться совершенно беззащитным перед горем потери близкого, впасть в глубокую депрессию перед лицом финансовых проблем. В современной культуре живая связь между психологией и духов-

ной практикой обрастает всевозможными искажениями. Во многом это связано с отсутствием понимания того, что мы развиваемся неравномерно, кризисы далеко не всегда являются маркерами того, что мы сбились с пути, а навыки управления собственной психикой необходимы хотя бы для того, чтобы ощущать себя живым.

По моим наблюдениям, те люди, которые занимаются практикой саморазвития всерьез и длительное время, совсем не склонны рассказывать о своих проблемах и достижениях. Отчасти это связано с неизбежными искажениями, вносимыми в любые описания самим языком как инструментом и посредником такого описания. Опыт, не ставший предметом соглашения, сложно поддается проговариванию. А попытки его описания по большей мере представляют намеки, своего рода знаки на пути. Нередко они облекаются в метафоры и аллегории, чья ценность становится очевидна лишь для тех, кто способен уловить резонанс с собственным опытом, подсказку, освещающую дальнейший путь. Особую ценность для искателя представляют слова, рожденные в момент безмолвия ума. Их сложно спутать с крикливой болтовней витиеватых философствований.

Мы лишь изредка узнаем о прорывах тех, кому удалось расширить поле собственного осознания. Но воодушевление, вызванное их словами, неминуемо рассеивается, оставляя о себе лишь отсвет памяти, а порой и глубокое неудовлетворение в связи с невозможностью повторения. Намного более печальной представляется ситуация, когда практикующий переживает кризис (что почти неизбежно) или совершает ошибку, расплатой за которую становится болезнь, разочарование или остановка в практике. С обыденной позиции восприятия такая ситуация выглядит однозначно: ни до чего хорошего йога, нагуализм, медитация, цигун... (список можно продолжать бесконечно) не доводят. И «блудный сын» возвращается в затхлый и привычный мир обыденности, потребительских интересов и прописанных целей.

Внимательный наблюдатель может проследить забавную закономерность: если навык саморегуляции зачастую приветствуется и одобряется как ближним окружением, так и психологами-практиками, то сама мысль о возможности использования той или иной психотехники вызывает множество опасений. Пока под той или иной психотехникой не поставлен социальный гриф «одобрено», всегда можно предположить, что вреда от нее будет больше, чем пользы. Специалисты, слышав о холотропном дыхании, тут же вспоминают о саморегуляции организма, противопоказаниях пранаям и вреде долгого неподвижного сидения в медитации. Вспоминается бессмертный гоголевский Акакий Акакиевич со своим емким: «все хорошо, да как бы чего не вышло».

Говоря об экзистенциальном выборе, я ни к коей мере не приножаю тяжелый и крайне нужный труд психологов, дающих людям единственную возможность найти новый баланс, а то и смысл собственного существования. Печально становится лишь когда для решения задач «верхнего» уровня мы используем непригодный для этого инструментарий житейской мудрости. При всем разнообразии и действенности психологических подходов стоит помнить, что их использование сопряжено с формированием весьма определенных маршрутов внимания, ведущих к изменениям в картине мира, – изменениям, которые самым непосредственным образом связаны с личными целями и смыслами.

Миг Кайроса



В XX в. в западной культуре произошло явление, которое сложно переоценить. Благодаря трудам и опыту жизни величайших мистиков разных континентов стало возможным не только обнаружение, но и описание брешки между описанием и Реальностью. Так называемый лингвистический поворот, затронувший едва ли не все области гуманитарной мысли, обозначил дистанцию между означающим и означаемым, картой и территорией, описанием и Реальностью. Однако обнаружившийся просвет продолжает оставаться лишь возможностью, реализовать которую невозможно без личного усилия.

Лет пятнадцать тому назад в моем внутреннем мире вызвал глубокий резонанс образ Кайроса – греческого бога счастливого мгновения, олицетворяющего собой точку разрыва линейного времени и возможности выхода во время сакральное. Позже метафора Кайроса стала символом просвета, шанса выхода к осознанию своего истинного Я, к следованию пути с сердцем. Так Кайрос стал воплощением силы намерения – намерения самотрансформации, расширения сознания, – другими словами, раскрытия бесконечного потенциала подлинно Человеческого.

Кайрос – это символ. Как и любой символ, он содержит в себе потенциал раскрытия содержаний, которые не могут быть вербализованы напрямую. Для того, кто хоть единожды испытал состояние присутствия в мире-без-описания, близкое тому, что наши современники называют семантическим вакуумом, становится очевидным существование границы, за которой любые слова искажают смыслы. Возможно, нечто подобное имел в виду Экзюпери, когда писал: «Одно-единственное событие может разбудить в нас совершенно неизвестного нам человека. Жить – значит медленно рождаться».

Между тем внутреннее пробуждение представляет собой длительный процесс, который, будучи однажды прерванным, может так и не привести к духовному рождению. Мне ни раз приходилось наблюдать, как человек, «разбуженный» однажды в силу давления внешних обстоятельств или упорной практики, «засыпал» вновь. Думаю, что наряду с внешним давлением и психологическими сложностями, одна из причин этого состоит в том, что не были обозначены вехи этого процесса. Будучи не только не разделенным с другими, но и не зафиксированным собственным описанием, такой опыт оказывается покрытым пеленой забвения, под сенью которой шевелятся лишь смутные тени воспоминаний.

Готовность пережить трудности, непоколебимое намерение использовать собственный шанс, реализовав замысел Судьбы на пути к свободе, представляет собой особый конгломерат психоэмоциональных состояний, сочетающий риск и смирение, отрешенность и доверие. «Ты произнеси “Кайрос” и смотри, что перед тобой откроется», – говорили древние». Именно запоминание о шансе помогает формированию особого настроения, предполагающего терпение и делающего возможным одновременное существование двух состояний – покоя и изменения. Возможно, что-то подобное имел в виду китайский мыслитель Ли Гуаньди, когда писал: «Если удерживаешь старое, тогда утомляешься. А если все время преобразуешься и изменяешься, тогда не делаешь должного. И таково состояние всех дел и событий. Когда изменяешь старое, то даешь возможность человеку не утомляться, – это и есть изменение. Если устремляешься к новому и заставляешь людей сопереживать должное, это и есть преобразование духа».

Одна из частей этой книги посвящена вопросам, связанным с символизмом. Обращение к символическому измерению нередко дает толчок для выхода из-под власти любых описаний. В то же время смешение символического с воображаемым и реальным неизбежно порождает искажения в пространстве психического.

О необходимости удержания границы такого рода немало писал Юнг. Однако подобный опыт обретается не сразу, медленно оттачиваясь в навыке обнаружения новых смыслов в метафорах, образах и аллегориях.

Я верю в то, что человек является существом, обладающим шансом трансформации собственной природы. Современная наука подтверждает древние догадки о том, что контуры сечений человеческого мозга подобны топологии Млечного Пути, а анатомические образования организма – конфигурациям созвездий. Наше восприятие способно настраиваться на слабые сигналы, не отображающиеся в господствующих в культуре описаниях. Наконец, мы обладаем существенными возможностями усиления внутренней чувствительности. Все эти обстоятельства вдохновляют и дают надежду на реализацию самых смелых гипотез. На протяжении тысячелетий в зависимости от конкретной эпохи идея о развитии человеческого осознания обрела самыми разными содержаниями, то обретая форму религиозной доктрины, то передаваясь по скрытым от чужих глаз линиям традиций, создавая цепи ученической преемственности. Но порой пелена забвения окутывала идею о развитии сознания целиком, и тогда память о шансе проявляла себя лишь в виде слабых намеков. Тем не менее во все времена находились смельчаки и первопроходцы, делающие попытки выхода за пределы обыденного восприятия.

Мы знаем лишь малую часть как успешных так и малоуспешных попыток такого рода трансформаций. Нередко они облечены в форму мифов и символов, не доступных прямому толкованию. Я отнюдь не склонна видеть в этом следы заговоров против искателей. Скорее, сама логика обыденного сознания делает возможными неприязнь и гонения на людей, дерзнувших искать собственный путь. Искатель-одиночка часто оказывается в ситуации одновременно давящей изоляции и необходимости предпринять сложный маневр: оставаться членом общества и при этом быть независимым от принятых по умолчанию соглашений. Рассмотрению этой темы будет посвящен раздел книги «Одни и вместе».

Благоговение перед «людьми не от мира сего», искреннее восхищение перед силой Духа подвижников-аскетов и шаманов, мудрецов Востока и философов Запада то и дело возжигает искру намерения духовной трансформации. К сожалению, благоговение – чувство, которое наши современники испытывают все реже. Современная культура всячески предохраняет от следования гуру, беспощадно перемешивая представления об ученичестве как приобщении к Знанию с почитанием и состоянием «зомбирования». Знание оказывается практически неотделимым от информации, приправленной изрядной долей корысти. Такое знание все реже являет себя в перепостах пабликов и тренинговых программах новомодных гуру.

Разуверившись в существовании Знания, указующего путь к преобразованию человеческой природы, перестав верить в саму эту возможность, мы лишаем себя шанса. А сделав это для себя, вольно или невольно преграждаем путь остальным. Так обезценивание, распространяясь подобно эпидемии, достигает колоссальных масштабов.

Мне близка мысль Мишеля Фуко, утверждавшего, что постижение истины и изменение субъекта представляют собой два неразрывно связанных между собой процесса. По мысли автора, «не может быть истины без обращения или преобразования субъекта». Изменение человека с точки зрения познания рассматривается в контексте книги как способность пребывания в отличных от обыденных режимах восприятия.

Вероятно, большинству из нас удалось испытать удивление от осознания того, что мысль, идея или образ, когда-то произведшие сильное впечатление, через несколько лет могут показаться вполне тривиальными, – и, напротив, идея, в свое время не вызвавшая отклика, а то и вовсе непонятая, внезапно обретает глубину и исключительную значимость. В логике этой книги я буду исходить из того, что **изменение человека может быть описано как изменение возможных диапазонов восприятия. С точки**

зрения обыденного сознания, находящей свое воплощение в негласных социальных конвенциях, достижение иных режимов восприятия является патологичным отклонением от естественного хода вещей. И это нередко приводит к тому, что люди, в жизни которых духовный опыт так или иначе проявил себя, зачастую видят непроходимую пропасть между «бренной обыденностью» и проникновением в «истинную Реальность». Разговоры об измененных режимах восприятия часто сопровождаются нездоровыми эмоциями, а прочитанные книги все чаще вызывают скепсис и недоверие.

Эпоха, в которую нам довелось жить, имеет весьма сложный рисунок. Информационное изобилие то и дело порождает обманчивую иллюзию свободы выбора. А в ответ мы все чаще проявляем смиренную покорность перед шквалом поступающей информации, принимая как неизменную данность плотное погружение в коммуникационное пространство. Сетевая культура и «свободные коммуникации» неизбежно формируют специфический характер реакций на потоки информации. Эти изменения находят отражения и в языке. Так появились новые глаголы, во многом отражающие качества реактивности внимания: «комментировать», «игнорить», «лайкнуть», «перепостить» и т.п. Такого рода реактивность существенно сужает свободу осознания. В то же время сама логика развития информационного поля обуславливает исчезновение из поля осознания самого факта такого рода реактивности, возможности выбора объектов внимания. Шквал информации, непрестанно подпитывающий сменяющие друг друга описания, порождает ужасную путаницу идей и смыслов, завлекающих внимание в черную дыру симулякров.

Немного об особенностях повествования

В ходе работы над книгой я старалась максимально сузить объем цитирования с тем, чтобы по возможности освободить

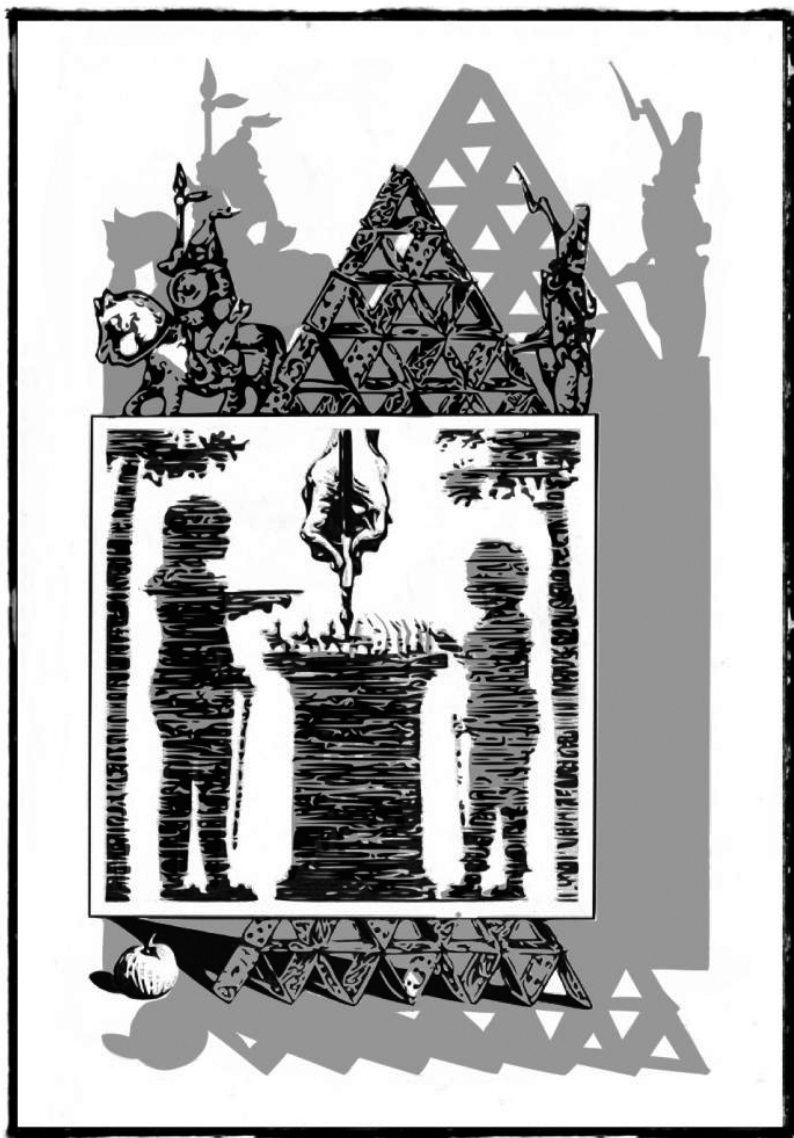
текст от отсылок к источникам. Однако, несмотря на все усилия, объем цитат в книге оказался достаточно внушительным. Многие из приведенных высказываний вызывали у меня радостное восхищение вследствие резонанса с собственным опытом. Другие перемещали внимание в до сих пор неведомые области, доставляя глубокое наслаждение от соприкосновения с доселе не испытанным. Случалось, что те мысли, к которым, как казалось, я пришла самостоятельно, оказывались высказанными другими авторами в гораздо более емкой и совершенной форме.

Выстраивая структуру книги, я отказалась от прямых ссылок на литературу с указанием страниц цитируемого или упоминаемого текста. Я ограничилась лишь алфавитным списком литературы, размещенным в конце книги, который позволит внимательному читателю при желании и интересе обратиться к первоисточникам.

После длительных размышлений и колебаний я решила включить в ткань книги художественные фрагменты: аллегории, метафоры, стихотворения в прозе, эссе и зарисовки, написанные в разные периоды жизни. И уже заканчивая работу над книгой, не без удивления поняла, что настроение художественных фрагментов во многом предвосхитило развитие заложенных в ней идей.

ЧАСТЬ 1

КУЛЬТУРА ПСИХИЧЕСКОГО



ГЛАВА 1

ИСКУССТВО ВОПРОШАНИЯ

Человек – это не ответ.

Человек – это вопрос.

Пауль Тиллих

*Раньше я не понимал, почему не получаю
ответа на свой вопрос, сегодня не понимаю,
как мог я думать, что можно спрашивать.*

Но я ведь и не думал, я только спрашивал.

Кафка

Что мы знаем о том, каким образом и в соответствии с какими закономерностями и кодами выстраивается пространство психики – собственной и окружающих? Уместны ли в принципе рассуждения о психической культуре, и если да, насколько культура психического неотделима от социальных культурных норм? Насколько каждый из нас свободен от влияния культуры, и нужна ли нам такого рода свобода? В ответах на подобные вопросы обнаруживается столь много несообразностей, что нередко возникает сомнение в правомерности их постановки. Тем не менее, не определив свое отношение к культуре психического, приняв на веру ту или иную теорию или гипотезу, мы рискуем оказаться в ловушках чужих искажений, способных существенно изменить траекторию собственной судьбы.

Работая над этой частью книги, я неоднократно возвращалась к высказыванию автора одной серьезной монографии, затрагивающей вопросы природы сознания, суть которого сводилась к тому, что для того, чтобы найти ответ, надо вначале решить, на каком языке он должен быть написан. Продолжая эту мысль, думаю, что именно поставленный тем или иным образом вопрос формирует язык ответа.

Людам, чьи интересы лежат в самых разных сферах науки, искусства и менеджмента, хорошо известно, что краеугольным камнем искусства убеждения является сам способ постановки вопроса. Форма вопроса часто содержит зерно ответа, который, попав на благотворную почву восприятия, прорастает предустановленным содержанием. Техники перефразирования (рефрейминг) являются явным тому подтверждением. Именно они являются базовыми элементами изменения убеждений в НЛП. Вполне возможно, что именно по этой причине нейро-лингвистическое программирование так не любят в среде психологов гуманистической, христианской или экзистенциональной направленности.

Но стоит ли обвинять инструмент в том, что он используется не по назначению? Подобные обвинения иногда напоминают действия человека, жалующегося на то, что его смартфон последней модели недостаточно хорошо забивает гвозди.

О речевых манипуляциях, равно как и возможности противостоять им, о границах этичности интервенций можно говорить бесконечно. Однако такие разговоры мало меняют положение вещей. Искусство вопрошания, по всей видимости, имеет гораздо более глубокие корни, являясь не только неотъемлемой частью психической культуры, но и существенной частью принимаемого описания. В силу этого видится крайне важным сформировать хотя бы самые общие представления о возможностях использования техники вопрошания и противостояния ее механизмам.

Майевтика и рождение истины

Так случилось, что мой интерес к диалогам Платона, вспыхнувший с новой силой после пятнадцатилетнего перерыва, довольно неожиданно поспособствовал весьма значимому повороту во внутренней жизни. Перечитывая «Теэтет», я вновь остановилась на том месте, где Сократ называет себя повивальной бабкой для всех, кто обременен знанием. В юности, читая Платона, я не

обращала внимания на замечание о том, что повитуха должна быть искусной свахой. Равно как и на фразу, смысл которой состоял в том, что не любая беременность, в том числе и беременность знанием, разрешается благополучно. Лишь спустя годы их смысл открылся во всей полноте.

Метафора родов, применимая к рождению знания, наталкивает на мысль о том, что далеко не всякое рожденное знание является жизнеспособным, другими словами, причастным истине.

Метод Сократа, получивший название майевтика, позволяет понять, «рождает ли мысль юноши ложный призрак или же истинный и полноценный плод». Так появляется возможность отделить бесплодное философствование софистов от процесса рождения внутреннего знания. В диалоге «Софист» Сократ неоднократно обращает внимание на «увлекающую силу речи», а далее задает вопрос, который никак не может быть назван риторическим: «...ты сознательно ли соглашаешься ...или же тебя, по обыкновению, увлекла к поспешному соглашению некая сила речи?»

Что же представляет собой увлекающая «сила речи»?

При желании мы можем немало узнать об увлекающей силе речи оратора и даже овладеть навыком «глаголом жечь сердца людей». Знакомство с техниками ораторского искусства порой создает впечатление того, что искусство убеждения представляет собой не что иное, как набор технических приемов, и лишь мера овладения ими будет определять успех оратора, способного увлечь аудиторию. На таких представлениях построены многие тренинги, связанные с психологией коммуникации в бизнесе. И, конечно же, ни для кого не секрет, что опытным говорунам-манипуляторам порой под силу заставить совершить человека действия, не входящие в его планы.

Подобно тому, как начальное направление пути определяет движение, характер задаваемых вопросов самым непосредственным образом направляет внимание собеседника. Вопросание, подобно локомотиву поезда, задает движение остальным вагонам. Возможно, что-то подобное имел в виду Лакан, отмечая, что

субъект захвачен чем-то помимо слов – языком, роль которого и является определяющей в его истории.

Захваченность силой речи, энергией вопрошания, впрочем, отнюдь не всегда имеет негативный оттенок. Увлекающие речи, взывающие к трансформации и развитию, способны если и не открыть новые горизонты, то по крайней мере подтолкнуть к их поиску. Однако, подобно лекарству, оборачивающемуся ядом, скептическое вопрошание способно остановить движение, заставив усомниться в правильности выбранного направления.

Особенность современного информационного пространства состоит в том, что человек получает ответ на вопрос, который не успел задать, другими словами, ответ, не проистекающий из его личной активности. Другими словами, ответ появляется задолго до того, как он мог бы быть сформулирован или воспринят. Мы стали современниками эпохи, в которой личное вопрошание не успевает проявить себя в плотном потоке информации. И это неминуемо приводит к исчезновению различий между чужими ментальными конструкциями и собственным живым опытом.

В то же время вопрошание, естественным образом не упразднившись целиком, утрачивает привкус благоговейности, что неминуемо приводит к нивелированию ценности вопроса.

Именно в аспекте вопрошания, как мне видится, максимально проявляется наличие тонкой и в то же время крайне значимой грани между практиками, направленными на самотрансформацию, – и механистическим накоплением информации. Эта грань имеет немало общих черт с той, что, по мысли Сократа, разделяла софистику как набор навыков рассуждения от философского знания как того, что трансформирует личность. Большинство духовных традиций, не искаженных социальными условностями, подтверждают, что в процессе обучения ученик учится особому строю сознания, перенимая его у учителя. Строй сознания – это не совокупность мнений и компетенций, характерная для обы-