The background is a complex abstract composition. It features a large, central yellow rectangular shape. To its left is a large, light-colored area with a prominent red and black circular motif. Above the yellow shape is a blue square with a white circle inside. The background is filled with various geometric shapes, lines, and colors, including blue, red, black, and white, creating a dynamic and layered visual effect.

Оздоровление психики

**Мир с
бессознательным**

Д.Н. Таганов

Дмитрий Николаевич Таганов

Оздоровление психики.

Мир с бессознательным

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=69240343

SelfPub; 2023

Аннотация

Если бы Зигмунд Фрейд не привлек внимание к бессознательной части нашего ума, она оставалась бы областью темной, таинственной, но не требующей нашего внимания и забот. Однако душевные терзания, страхи, тревоги, непреодолимые страсти не оставляют людей в покое. Причина – наше «расстроенное» бессознательное, его разлад с рассудком. Рассудок и бессознательное – родные братья, но между ними часто возникают непонимание, ссоры и даже разрушительная вражда. Эта книга об оздоровления психики путем 1) осознания смысла жизни и 2) достижения мира и согласия между рассудком и бессознательным – творчеством, молитвой, исповедью – позволяющими обоим «выговориться» и объясниться.

Содержание

Что у нас в душе	4
Как понять жизнь и ее смысл	29
Понять человека	55
Понять Бога	77
Мир и согласие рассудка с бессознательным	96
Психотерапия творчеством	104
Творческие хобби	120
Живопись	121
Карикатура	130
Музыка	133
Смысл и толкование снов	137
Молитва	154
Исповедь	165
Коллективное бессознательное	170
Узнайте себя глубже	182
Другие книги автора	215
«Спасти себя. Понять, зачем живу»	215
«Поиск счастья. Тупик и выход»	216
«Шаги России. Хождение на Запад и обратно»	218

Дмитрий Таганов

Оздоровление психики.

Мир с бессознательным

Что у нас в душе

Каждый взрослый человек рано или поздно в жизни подвергается приступам или неприятным посещениям нервов, психозов, беспричинных тревог, страхов, опасных влечений и т.д. В наше время каждый слышит, что причина кроется в бессознательной области его личности, в таинственной и темной части его психики. Действительно, с новыми открытиями, сделанными Зигмундом Фрейдом в начале XX-го века, бессознательное в человеке стало фокусом внимания медицины, положило начало новым теориям и приемам психиатрии, высветило, в некоторой степени, тайны человеческой души и подсознания.

Задолго до Фрейда мыслители Востока догадывались, что в душе человека кроется непроницаемая бездна, и только на поверхности нашего «Я» мы сознаем собственные чувства и мысли. Остальное скрыто в таинственной глубине – неосознанное и могущественное, что на самом деле направляет нас в жизни, определяет наше сиюминутное настроение, на-

ши отношения с людьми, поступки и все наши реакции на внешние события – названное бессознательным. Это психические процессы и явления, не входящие в сферу сознания человека, в отношении которых отсутствует контроль рас-судка. Бессознательное скрыто от наших мыслей и чувств, но властно руководит нами в жизни.

Ученый и лечащий врач Зигмунд Фрейд понял, что неосознанные переживания, желания, тревоги и т.д., возникающие в глубоко скрытом бессознательном часто отягощают жизнь человека, становятся причиной нервно-психических заболеваний. Дальнейшая научная и клиническая работа привела его к созданию теории и практики, позже получивших название «фрейдовского метода исцеления души» или психоанализа. Фрейд понимал под бессознательным продукт вытеснения вредных для человека эмоций и идей, как временное хранилище ненужных или опасных эмоций и желаний, которые полезно вообще забыть. Однако такое понимание бессознательного, как ментальной «помойки», встретило критику со стороны коллег по психоанализу, как слишком ограниченное и, возможно, верное только при патологиях.

Как сам З. Фрейд, так и мыслители экзистенциально-го толка (Ф. Ницше) полагали, что поведение человека целиком определяется бессознательными силами. Осознанная мысль только следует за поведением, не предшествуя ему, и чувство контроля над собственным поведением – полнейшая иллюзия. Действительно, как только сознание противо-

речит или вмешивается в бессознательную деятельность, так сразу возникает нервозность или психические проблемы, и чем грубее такое вмешательство, тем серьезнее проблемы.



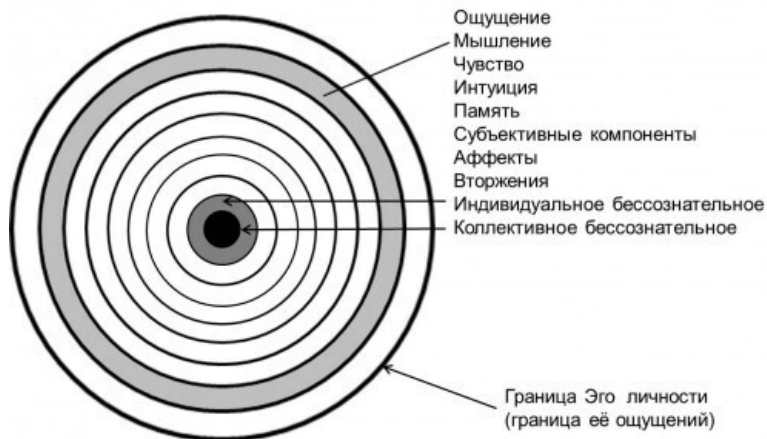
Психика человека

Открытия Фрейда в области психологии и психотерапии

породили волну дальнейших исследований. Ученики и коллеги Фрейда не только развили его идеи, но во многом их переработали и даже, отвергнув некоторые положения его теории, предложили иные представления о строении человеческой души и способах ее исцеления. Кратко ознакомимся с некоторыми из этих представлений о «содержании» души человека. Сразу отметим, это лишь умозрительные заключения ученых, отнюдь не доказанные, но весьма правдоподобные на современном уровне знаний, демонстрирующие глубину и загадочность человеческой психики.

Один из учеников и ближайших соратников Фрейда – Карл Густав Юнг – дополнил психоанализ представлением, что помимо личного бессознательного, которое наполнено сугубо личным опытом, пережитым данным человеком, «глубже» в его душе имеется еще коллективное бессознательное. Это общие для всех людей бессознательные понятия, наподобие инстинктов, которые проявляются в каждом человеке, как врожденные готовые «программы» поведения и мышления. Такие унаследованные из незапамятного прошлого человечества умственные установки он назвал архетипами. Они никогда не проявляются непосредственно в сознании человека, но подспудно влияют на него и часто возникают как символические образы в сновидениях. Они нужны нам так же, как инстинкты, унаследованные от предков-животных. На рисунке показана «структура» души человека по представлениям К. Юнга, или *психе́*, как ее часто

называют.

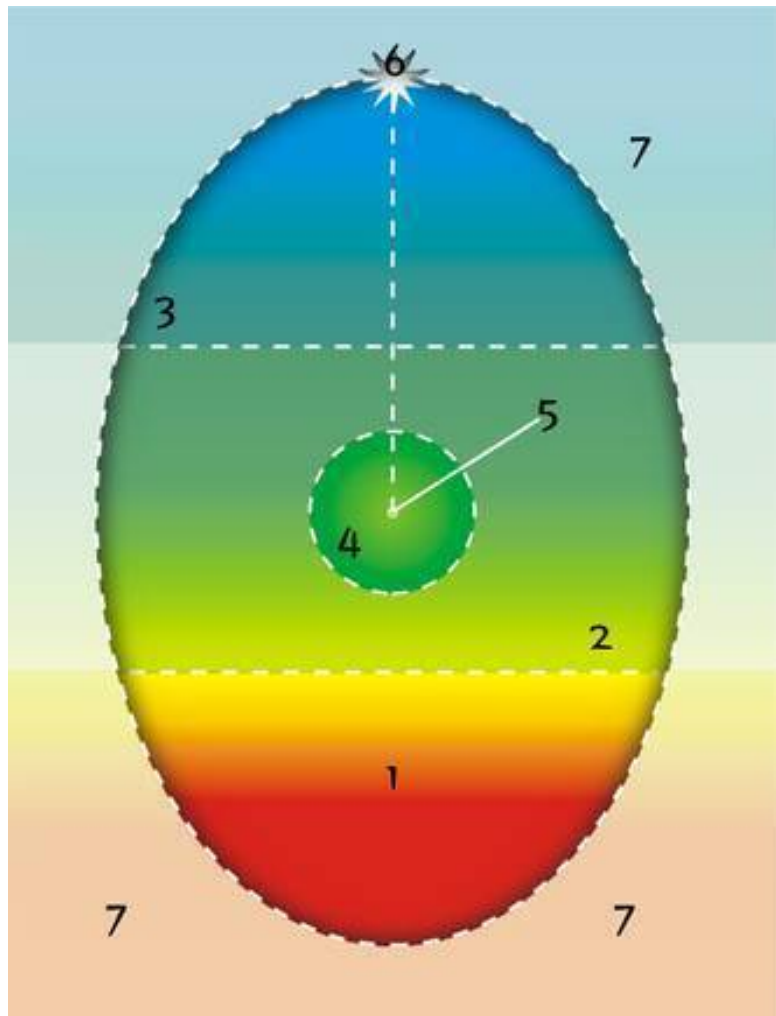


Позже психологи высказали предположение, что у человека есть еще одна область ментальности – надсознание. Оно также скрыто от сознания, оттуда проникают в него неожиданные воспоминания, прозрения, называемые интуицией, и жизненный опыт, приобретенный за предыдущую жизнь человека. То есть, в надсознании также идет мыслительный процесс, но скрытый.

Выделяют также схожую по функциям область – подсознательное. Полагают, это сумма программ, сформированных в сознании прошлым человеком. Это глубинные убеждения, привычки, автоматизмы, которые определяют характер,

темперамент, склонности. Сознание это прямо не воспринимает, но подвержено сильному влиянию. Обе эти области и их функции пересекаются, смешиваются, и на настоящей стадии развития науки строгого разграничения между ними нет.

Более развернутую модель строения внутреннего мира человека предложил Р. Ассаджиоли. Он представил наш умственный мир следующей схемой.



1. Нижнее бессознательное – простейшие формы психической деятельности, управляющие жизнью тела; основные влечения, примитивные побуждения; «комплексы», сновидения; различные патологические проявления и т. д.

2. Среднее бессознательное – элементы, сходные с психическими элементами бодрствующего сознания. В среднем бессознательном усваивается полученный опыт и появляются плоды повседневной деятельности ума и воображения, проявляющиеся в свете сознания.

3. Высшее бессознательное – область проявления высших форм: интуиция, вдохновение, высшие чувства, стремление к героическим поступкам, талант.

4. Поле сознания – непосредственно осознаваемая часть личности; поток мыслей, чувств, ощущений, доступных наблюдению, анализу и оценке.

5. Сознательное «я» – точка чистого самоосознания; смысловой стержень сознания личности.

6. Высшее «Я» – истинное «Я», существующее над сознательным «я»; центр, из которого «я» возвращается в сознание (после сна, гипноза, обморока и т. п.)

7. Коллективное бессознательное – внешняя психическая среда.

В целом психика человека по-прежнему остается малоизученной и таинственной областью сущности человека, как и работа его мозга. Приведенные здесь схемы строения пси-

хики используются лишь для объединения в группы сходных функций. Выделенные области не имеют установленного местоположения, границ или понятного механизма взаимодействия между собой.

Классики психоанализа полагали, что два самых могущественных «демона» человеческой психики, управляющие повседневным поведением человека и кроющиеся в бессознательном, следующие. Первый – сексуальное влечение, второй – стремление человека к превосходству и власти над другими. Неудовлетворенные в обычной жизни оба «демона» прорываются в рассудок человека из глубин бессознательного нервозами, психозами, «комплексами» и сновидениями, полными сцен и желаний – пугающего и часто самого бесстыдного содержания.

Не все могли согласиться с наличием у себя в душе подобного «неприличия», однако после этих открытий многие стали опасаться бессознательного, как несдержанного непредсказуемого соседа. О бессознательном сложилось мнение, как о «мусорной корзине» обрывков мыслей и желаний, благополучно вытесненных из добропорядочного и нравственного рассудка, но застрявших, к досадному неудобству, где-то в темном углу мозга.

Неврозы Фрейд объяснял инфантильными сексуальными желаниями или патологиями в этой сфере, занявшими место здоровой и зрелой сексуальности. Помимо этого психозы объяснялись и как инфантильное желание вла-

сти и превосходства для достижения личной безопасности (А. Адлер). Психотерапией стал применяться анализ сновидений пациента, выявление в них бессознательных «подростковых» комплексов, объяснение их пациенту, выводя их «из темени на чистую воду» для осознания и затем «вытеснения». Факты во многом подтверждают теорию Фрейда о подавленных и осуществленных желаниях, как очевидных источниках символики сновидений человека или беспокоящих его «комплексов». Однако даже сотрудники и ученики Фрейда признали его теорию слишком однобокой.

Комплексами в психоанализе называют фрагменты, осколки психики человека, оторванные от целого в результате душевной травмы или катастрофы. Комплексы – это самые уязвимые места психики, моментально и болезненно реагирующие на внешние раздражители, даже на упоминание о них. Это «больные места» в психике человека, задев которые можно спровоцировать его неадекватное поведение, например агрессию или уход в себя. Они могут зародиться в самом раннем возрасте и вырастать в опасные, часто катастрофические по последствиям проблемы, могут разрастаться, как раковые опухоли. Понятие комплексов введено Карлом Юнгом, он называл их «архитекторами сновидений и симптомов». Тем не менее, он полагал, что комплексы, как автономные части психики, могут быть вполне естественны, приводил в виде примера психику представителей некоторых племен Африки, по-прежнему живущих первобытной

жизнью. Юнг жил и работал среди них, и убедился, что они ощущают в себе одновременно несколько разных «душ» (до шести).

Классический психоанализ выделяет Эдипов комплекс, комплекс неполноценности, комплекс превосходства, комплекс Электры, комплекс кастрации, комплекс мужественности и другие. Но, разумеется, индивидуальных комплексов, сочетаний душевных травм или особенностей может быть столько же, сколько людей живет на свете.

Ученик и последователь Фрейда – К. Юнг, развивая теории учителя, тем не менее, отверг главенствующую роль природной сексуальности, подспудно диктующей желания и поступки человека, вызывающей загадочные психозы. С точки зрения Юнга, *либидо* (вожделение, желание, дающее толчок к проявлениям сексуальности) представляет не столько сексуальность или патологию, сколько психическую, душевную и жизненную энергию, воспринимаемую человеком в качестве бессознательного стремления или страстного желания.

Хотя бессознательное вполне укладывается в сложившееся понимание «души» человека, тем не менее, удобнее вслед за К. Юнгом называть его иначе – *психе́* (с ударением на последней гласной; в древнегреческой мифологии – олицетворение души, образ бабочки). Это помогает избежать ненужных коннотаций, иных пониманий или религиозных ассоциаций со словом «душа».

При эволюции человека от обезьяны наш мозг, как и дру-

гие органы – руки, ноги – претерпели изменения, более соответствующие новым условиям и вызовам природного окружения, однако очень многое от далеких предков сохранилось почти неизменным. В неприкосновенности дошли до нас инстинкты – готовые к применению бессознательные способы или «программы» выживания, питания, защиты. Бессознательность донесла до нас из древности не только полезные инстинкты, но и смыслы, образы – однако непонятные рассудку, походящие больше на символы или мифы. В психоанализе они получили название архетипы. Они относятся к коллективному бессознательному, общему для всех людей. Узнать их можно по прорывающимся во снах странным, чуждым и незнакомым сновидцу символическим образам, событиям, лицам, как будто попавшим в его сон случайно, «не по адресу». Инстинкты и архетипы коллективного бессознательного, доставшиеся нам из животного или первобытного состояний, есть ценнейший арсенал средств, понятий, схем поведения, позволявший человеку выживать на протяжении сотен тысяч лет. Чувствуя таинственность и власть над собой бессознательного люди издревле пытались на него воздействовать. Отсюда применение психотропных природных и синтетических веществ, искусственное введение в транс, практикуемое шаманами, гипноз и т.д.

Коллективное бессознательное, с его инстинктами и архетипами, дошедшими от первобытных времен, по теориям психоанализа занимает глубинные пространства психи-

ки. Личное бессознательное – верхний и самый тонкий слой, на самой границе с сознательной областью. Помимо этого в психе́, как в непроницаемой для исследования сущности, как полагают некоторые исследователи, есть иные важнейшие для существования функции. Например, связь с психическим миром вне индивида, телепатические контакты с другими людьми – изучением этого занимаются парапсихология и трансперсональная психология. Есть также представление, что при творческой активности происходит благотворное телепатическое воздействие на других людей или на коллективный разум. Отчасти поэтому издревле полагали высокую пользу молитвенной деятельности монашества – на благо всех верующих.

Но все это укрыто непроницаемым мраком, наука пока бессильна подтвердить или опровергнуть таинственное в человеческой психике. Тем не менее, очень многое намекает на возможную связь бессознательного с трансцендентным, запредельным миром или с «мировой душой» или, что представляется более правдоподобным и ясным, с Потокom жизни, благодаря которому существует жизнь на планете, и каждый человек является ее носителем. То есть, человек ментально глубоко укоренен в Природу, не сознавая этого, он психически управляется ею.

Если бы Фрейд с коллегами и последователями не привлекли сто лет назад общее внимание к бессознательному в нашем уме и его роли в жизни каждого, то, возможно, оно

оставалось бы явлением темным, скрытым, таинственным, но не требующим нашего внимания и забот, как например, мир субатомных частиц. Однако душевные мучения, тревоги, страхи или непреодолимые страсти не оставляют людей в покое. Причина – наше «расстроенное» бессознательное, его разлад с рассудком.

Что же такое «здоровая психика»? Все люди временами испытывают душевное беспокойство, угрызения совести, неукротимые опасные желания, безысходную тоску, беспричинный страх и т.д. Это нормально, это в природе человека, на его же пользу – но только если это умеренно, а острое состояние длится несколько часов или день-два. Вспомним, что писали великие мыслители. Франсуа Вольтер: «Мухи рождаются для того, чтобы их съедали пауки, а люди – для того, чтобы их глодали скорби». Артур Шопенгауэр: «Предметы наших желаний всегда обманывают нас, колеблются и гибнут, приносят больше горя, чем радости».

Если бы позитива в чувствах человека было больше чем негатива, то его жизнь остановилась: не было бы тогда причин «слезать с печи» и действовать, бороться, побеждать и выживать в вечно враждебных или опасных условиях. «Понукание» бессознательного необходимо – это плетка. Но обязательно скоро появится и «пряник» – радость от успешно завершённого дела или победы.

Временные расстройства психики вполне обыкновенны в наше время, поэтому полезно понять их причины и способы

преодоления. К. Юнг писал: «Одно из проклятий современного человека заключается в том, что он страдает от расщепления собственной личности. И это ни в коем случае не патологический симптом, а нормальное явление, которое можно наблюдать везде и в любое время. Не только у невротиков правая рука не знает, что делает левая. Это неприятное положение является симптомом общего наследия человечества» (из его книги «Подход к бессознательному»).

Во многих отношениях расстроенное бессознательное похоже на компьютер, подключенный к интернету. Во время работы вдруг неожиданно появляются раздражающие рекламы, по содержанию явно близкие к недавним интересам или поискам, прорывается громкая музыка или гремит голос. Без всякой нужды и не вовремя настойчиво требует обновления операционная система, после чего появляются ненужные и раздражающие изменения. И все это само по себе, в глубоком и недоступном искусственном «уме».

Если душевные муки изматывает жизнь человека непрерывно, как будто тяжесть лежит и давит в груди, – это значит, начался опасный разлад в его ментальности. Так бессознательное протестует против рассудка, т.е. мыслей, установок и поступков, ставших привычными и «нормальными» для такого человека. Помощь врача психоаналитика состоит в распознавании скрытых в подсознании комплексов у пациента, в выводе их в сознательную область, в нейтрализации их вредного воздействия или в «вытеснении». Тем не менее,

важно попытаться самому понять корни своих психических проблем. Во многих случаях их можно ослабить или разрешить самостоятельно, достигнув мира и согласия между умственными «братьями» – бессознательным и сознанием. Однако если невроз похож на серьезную психическую болезнь, то не стоит терять время, а сразу обратиться в клинику и следовать советам врача психиатра.

Замечена связь проблем с болезненными комплексами в подсознании человека с его склонностью к излишнему досугу. Карл Юнг, весьма критично оценивая возможности окончательного исцеления методами психоанализа, заметил: «Лишь одно средство эффективно против бессознательного, и это средство – жестокая материальная нужда». Тем не менее, бессознательное невозможно обмануть, надеясь уединиться в лесной избушке, ограничивая себя самым необходимым, рассчитывая таким способом расстаться со своими комплексами. Пока психе человека, попавшего в цепкие лапы комплексов, не заполнится до предела заботами о физическом выживании, причем на грани реальной гибели, пока останутся хотя бы немногие часы для досужей рефлексии, до тех пор ждать пощады от расстроенной психики не приходится.

Тем не менее, множество людей, занятых «выше головы» повседневными житейскими заботами, никогда даже не замечали проблем со своим бессознательным. Это – счастливые люди, и им не следует разбираться с этими вопросами,

чтобы не получилось, как в притче о старике с длинной бородой. Его спросили, как он укладывает бороду, когда спит – под одеяло или поверх? Старик сразу не вспомнил, и перед сном стал думать, как ему уложить бороду – сверху или снизу. Всю ночь он примеривался, и по-всякому было ему теперь неудобно. В итоге он не заснул до утра.

Однако такое положение указывает и на возможный выход из этой ловушки. Спасение от болезненных комплексов надо искать в такой занятости, когда сознание и бессознательное одновременно заняты чем-то очень важным для жизни человека. Эти состояния – либо в выживании на грани гибели, либо в смертельной борьбе с врагом, либо в порыве искреннего, всепоглощающего интереса, в том числе творческого, или даже игрового азарта, к которому некоторые люди могут попадать в зависимость. Многим людям помогает непосредственное обращение сознания, то есть своими мыслями, к бессознательному – в молитве, в исповеди.

Общее в этом – достижение мира и согласия между рассудком и бессознательным. Рефлексия и комплексы забываются, остается чистый творческий интерес или ясная цель и жажда победы или долгожданный покой и мир в душе.

Психоанализ теперь разделился на несколько направлений. Если больной человек обратится за помощью к классическому психоаналитику, то результат и успех лечения будет случайным образом зависеть от «школы», к которой принадлежит выбранный врач. Последователи школы З. Фрей-

да начнут искать у больного подростковые комплексы, породившие отклонения сексуального характера. Если врач склонен больше верить теории А. Адлера, отвергавшего «сухие схемы Фрейда», как он их называл, то он постарается выявить у пациента подспудное желание власти и достижения превосходства над другими, полагая это за корень его невротических проблем. Он будет лечить от завышенных самооценок и скрытых «диктаторских замашек». Последователи К. Юнга сделают упор на анализ сновидений пациента, расшифровку в них бессознательных импульсов, на осуществление «синтеза» содержаний бессознательного и сознания. Тем не менее, по сути, эти подходы сводятся к достижению «сотрудничества» между сознанием и бессознательным для восстановления мира и согласия между ними.

Разработки этих ученых и их последователей в теории и клинической практике произвели революцию в психотерапии. Однако в целом результативность классического психоанализа не оправдала надежд. Выздоровление психически тяжелобольных остается почти всегда неполным, что признавали и сами эти ученые. Классический психоанализ остается набором клинических схем. Он даже не пытается создать психическую опору для пациента, предложив ему убедительные философские или религиозные идеи для уяснения целей и смысла жизни.

К. Юнг с нескрываемым восхищением описывал преимущества восточных мировоззрений и выработанных там за

тысячелетия убеждений о смысле человеческой жизни и ее тесной связи с запредельным (К. Юнг, «О психологии восточных религий и философий»). Его восхитило в них стремление искать удовлетворение и радость непосредственно внутри человеческого «Я», в тесном общении каждой души с трансцендентным, с божественным. Это представлялось ему, как полная противоположность западным взглядам и интересам, где человек ищет радость и личную уверенность лишь во внешних проявлениях – во власти над природой, в превосходстве над другими людьми, в ненасытном потреблении материальных благ. Однако Юнг полагал, что воспользоваться восточным нематериальным богатством невозможно западному человеку, далеко отошедшего от духовного мировосприятия. Копирование восточных практик, в частности, йоги, без внутренних глубоких убеждений – лишь бесплодное, как он выразился, «обезьянничанье». «Нам надо добираться до восточных ценностей изнутри, а не извне; нам надо искать их в себе, в своем бессознательном».

Более того, он пессимистично считал, что «наше время является временем исчезновения и смерти Бога». Как психиатр он в течение многих лет наблюдал угасание духовных ценностей у своих пациентов, что выражалось в полной потере ими смысла своей жизни. Это, конечно, тоже демонстрирует неудовлетворительный результат классического фрейдовского психоанализа как терапии.

Позже помимо классических направлений в психотера-

пии появился феноменологический подход, придававший большее значение текущим событиям и проблемам в жизни пациента, а не его застарелым отклонениям от «норм». На Западе распространилась терапия, основанная на идеях экзистенциализма. Предполагалось, что все психические отклонения и комплексы возникают из-за неспособности пациента разрешить для себя центральные проблемы существования. Прежде всего, это ужас перед неизбежной смертью, затем пугающая своей ответственностью личная свобода, мучительное одиночество, как пропасть между личностью и миром, и самое главное, отсутствие смысла жизни. Распространение и разрастание подобных комплексов связано с утратой пациентами былых религиозных ценностей и отсутствием убеждений о цели и смысле жизни. Тем не менее, успешная психотерапия может основываться только на фундаменте убедительных представлений и убеждений пациента о месте и роли человека в окружающем физическом и духовном мире.

К. Юнг с сожалением писал «невроз следует понимать как страдание души, не находящей своего смысла. ... Около трети моих случаев – это страдания не от какого-то клинически определенного невроза, а от бессмысленности собственной жизни». (статья «Экзистенциальная Психология»). Позже один из его последователей (Н. Хоббс) писал: «Современная культура часто порождает вид нервоза, отличный от описанного Фрейдом. Современные неврозы характеризуются

... отсутствием цели, смысла жизни».

Ощущение человеком бессмысленности собственной жизни стало «бичом» нашего времени. Бессмысленность сопутствует рутинной однообразной работе, излишнему и пустому досугу, общей пассивности. Однако чем больше человек вовлечен в повседневный процесс жизни, в интересующие его работу и творчество, тем реже возникает эта проблема.

В примитивном состоянии люди были частью природы, трудились физически, всегда на грани выживания. Их повседневная работа была подлинно творческой, ежедневно неповторимой – они выживали семьей, племенем, преодолевая тягости и опасности. Времени и сил для досуга не оставалось, как и не было способности к размышлениям о смысле жизни. Это не было нужно человеку, как и всем остальным живым существам. Но с развитием индустриальной цивилизации на место реальных опасностей пришла рутина жизни, пустой досуг и скука. Работа большинства населения развитых стран теперь лишена творческого элемента, работники воспринимают себя малозначащими «винтиками» или «офисным планктоном», напрасно убивающим на работе отпущенное им время жизни.

Самый распространенный теперь в психиатрии феномен – переживание скуки, апатии, пустоты. Затронутый депрессией человек лишен ощущения смысла и цели своей жизни, он циничен, а в свободное время осознает, что ему нечем и за-

няться. Древние инстинкты в современных условиях уже не могут вести человека юридически законным путем, а традиции, религиозные верования и нравственные установки зачастую утратили авторитет или просто забыты.

Как следствие, психологи отмечают у многих людей впадение в следующие крайние состояния, опасные социальными последствиями. Полная утрата смысла жизни, глубокое погружение в переживание своей бесцельности и апатии. Склонность дискредитировать и разрушать духовные ценности, имеющие смысл для других людей. Склонность искать для себя эффективные и раздражающие нервы ситуации, как, например, уличные протестные демонстрации, гражданское неповиновение, разрушительные беспорядки и т.п.

На Западе разработаны специальные вопросники для количественной оценки чувства безысходности и бессмысленности (PIL). По этим оценкам даже среди студентов американских колледжей разочарование в ценности жизни и чувство бессмысленности достигало 81%. А ведь Фрейд когда-то сказал: «В тот момент, когда человек усомнился в смысле жизни – он болен».

Наука философия последних столетий показала тщетность удовлетворительно объяснить миропорядок. Внутренний мир человека почти всегда оставался за пределами ее интересов. Размышления в этой области отразились в пессимизме Шопенгауэра, в трагизме Ницше, в безысходности Сартра. Разочарование современного Запада в былых ре-

лигиозных ценностях и общее увядание строгих когда-то моральных принципов вынули из-под человека последнюю твердую основу для психического равновесия.

Каждый человек нуждается в понимании смысла своей жизни. Но смысл – это не цель существования. Общую цель жизни во Вселенной человечество, вероятно, никогда не узнает. Но понять или почувствовать интуитивно смысл человеческого существования – вполне по силам каждому человеку. Это, конечно, будет весьма субъективное понимание, свойственное лишь отдельному индивиду, но оно верное в том смысле, что «истина сходит на всех людей, каждому своя, и она для него единственно верная». Истина подтверждается каждому человеку интуитивным подсознательным согласием с ней, а вовсе не рассудочными доказательствами. Интуитивное понимание смысла жизни может распространяться и между людьми, схожими между собой по содержанию бессознательного. Именно так распространялись все религиозные верования. Осознание смысла жизни и «одобрение» его личным бессознательным есть единственная надежная опора психике человека.

Поэтому приступая к изложению практики оздоровления психики, – не перешедшей, однако, в форму серьезной болезни, – предварительно ознакомим читателя с общей философской конвой, представляющейся автору наиболее правдоподобной, более оптимистичной и жизненной, вполне способной поддержать личную психику в равновесии, и со вре-

менем ее укрепить. Это поможет читателю интуитивно осознать смысл человеческой жизни, понять ее ценность не только для самого человека, но, как это ни пафосно прозвучит, для Природы в целом. Если осознание этих идей встретит согласный и «добрый» отклик в вашем независимом и суверенном бессознательном, тогда вы на правильном пути, и обязательно обретете или восстановите смысл своей жизни – основу здоровой психики. По стилю изложения это обращено не столько к логике рассудка, сколько, к интуиции.

Как понять жизнь и ее смысл

Философы и религиозные мыслители называют великую силу мироздания, первопричину, движитель и направляющую волю разными именами: Богом, Отцом сущего, Мировой Душой, Волей, Брахманом, Иеговой, Абсолютом, Верховным Существом, Верховным разумом, Природой и т.д. Но если ограничиться только живым миром, то можно использовать еще одно имя, интуитивно и мысленно понятное, изначально осязаемое и поэтому бесспорное: Поток жизни. Это то, что мы можем видеть и чувствовать вокруг нас – зеленое, живое, активное, вечно молодое, устремленное в будущее. То же и внутри нас самих, через каждого из нас течет общий для всех Поток жизни. Возможно, это лишь «малая» часть трансцендентного содержания Вселенной, но она видимая, осязаемая и самая близкая к нам – каждый человек есть ее частица. В истоке и сущности зримого Потока жизни лежит некая неведомая воля, его движитель, причина и сила, которую можно называть Богом или Природой или как-то иначе. Имя не существенно, важно только, что оно обозначает для нас нечто за пределами понимания, составляющее исток и причину нашего существования. С этим, вероятно, никто не станет спорить.

Не вдаваясь в излишние метафизические измышления о том, «един» ли Бог, или он «троичен» или многолик, будем

полагать его творцом и душой именно живого мира, по крайней мере, на планете Земля. Живой мир нам родной, каждый из нас – его частица, он интуитивно нам понятен и любим. Неживой мир и Вселенную оставим на руках неведомого Вседержителя и в ведении физиков, химиков и других ученых.

Жизнь представляется лишь частью мироздания, окруженной бесконечными просторами «не жизни» в нашем современном понимании. Жизнь распространяется в известном нам мире с незапамятных времен, повсюду на планете Земля, и, возможно, за ее пределами. Мы не знаем и никогда не узнаем происхождение Потока жизни, его «назначение» или смысл, его Творца или зачинателя, его конечную цель. Но поскольку большего нам изначально не дано, значит, для нашей человеческой жизни, как и для любой иной жизни – растения, животного – это не обязательно, и потому будем обходиться без никчемных догадок и бесплодных умствований.

Великий и бесконечный Бог, каким бы именем его ни называли, и которому люди поклоняются уже тысячелетия, никак не проявлен, как только в чувствах или мыслях верующего человека. Нет ни доказательств его бытия, ни видимых, достоверных, удовлетворяющих современное знание свидетельств, кроме чудесных преданий из глубины веков, нет философских несомненных теорий, нет понятного или объяснимого процесса его взаимодействия с нами. Однако Поток

жизни, как, безусловная, запредельная и бесконечная сущность, обладает этими качествами. Это реальность, сам человек есть его «струйка»: он зрим, ощутим, материален в своем проявлении, познаваем, и даже отчасти управляем. Поток жизни, в отличие от прочих представлений или названий запредельной силы, влекущей окружающий мир в неведомые дали, есть нечто вполне реальное, его можно наблюдать и исследовать повсюду вокруг нас. Биологи уже столетия выявляют его свойства и «законы», а с недавних пор начали бесцеремонно вмешиваться даже в самые интимные его области методами генной инженерии.

Одно из самых изумляющих свойств, присущих Потoku жизни, это неисчислимоe обилие плодимых зачатков жизни, производимое им в своем державном течении. В нем происходит дробление жизни в пространстве и во времени на кратковременные индивидуальные существования. Поражает кажущаяся «простота», с которой разбрасываются природой отдельные жизни или их зачатки. Гриб-дымовик, на который можно невзначай наступить в лесу, разрываясь, выбрасывает бурое облачко, содержащее миллиарды спор. Лишь единицы из этого облачка дадут жизнь новой грибнице, остальные миллиарды зачатков жизни – обратно, в «не жизнь». Нерестящиеся лососи мечут десятки тысячи икринок каждая, и почти все они вскоре становятся кормом для других рыб, птиц и насекомых. Лишь несколько уцелевших икринок, и лишь при большой и редкой удаче избегнут зубов хищников,

станут половозрелыми и вернутся из океана, чтобы возобновить жизненный цикл. И так повсюду в живом мире: выживают единицы из великого множества.

Индивидуальная жизнь значит очень мало в несущемся Потоке жизни. Слепая удача-неудача решает судьбу каждой особи, случайные события в краткой жизни определяют ее исход. Продолжают жить лишь немногие – но кто они? Вероятно, чем больше испытаний – миллиарды, триллионы, – тем выше вероятность, что в живых останутся только те, кто может стать чем-то более полезным для будущего, чем остальные. Жестокий естественный отбор продолжается в течение всей жизни каждого существа. Хотя великий физик и говорил, что «Бог не играет в кости» (А. Эйнштейн), но, видимо, это не относится к его творениям: жизнь каждой особи в руках случая. Только случай или выдающиеся способности особи могут спасти ее от преждевременной гибели. Неисчислимо множество творимых природой существ гибнет, и лишь редких единиц щадит слепой случай, разводя их пути с хищниками и иными злополучиями.

Бесконечная ценность собственной жизни в восприятии отдельной особи имеет, по «мнению» Природы, напротив, ничтожную «цену». Поток жизни воспроизводит себя в поражающих человеческое воображение масштабах, но кажущаяся «легкость» этого процесса – рождение новой жизни – недоступна нашему пониманию. Если жизни отдельных особей мало значат для Природы в целом, то несравнимо цен-

нее и важнее для нее оборот питательных веществ, синтезированных этими существами из солнечной энергии и земных минералов. Без них живая природа – и Поток жизни – существовать не может. Питательные органические вещества, образованные однажды какой-нибудь особью, затем множество раз перетекают по длинным пищевым цепочкам, состоящих из хищников и их жертв, питая всех поочередно энергией и жизнью.

Драгоценные для самих жертв их индивидуальные жизни и «души» ничтожны для природы, так же, как их боль, страх, ужас. Эти чувства приданы жертве только в помощь выживать, побеждать в борьбе за существование и передавать лучшие гены потомству. Но только до поры, до смерти, обычно насильственной – но вполне «естественной» – а затем, как и повсюду в безжалостной природе, наступает время отдавать свою протоплазму, синтезированную из солнечной энергии и минералов, следующему в пищевой очереди.

Жизнь существа – мелочь, по сравнению с протоплазмой его тела. Жизнь творится природой в неисчислимых тиражах, и всего лишь созданием «волшебных» комбинаций из немногих углеродных молекул, то есть даже нематериально, а по некоей идее – но нам неизвестно, конечно, какой. Питательная же протоплазма, напротив, требует жаркого солнца, многих минералов и долгого времени. Поэтому она дефицитна и используется природой многократно и до единой молекулы: чтобы продвигать вперед как можно больше жиз-

ни, по числу, разнообразию и общей массе. Чем больше на планете жизни, тем шире и продолжительнее ее Поток, тем это лучше для запредельного и непознаваемого Творца.

Зачем столько звеньев в пищевых очередях? Чтобы собрать всю доступную солнечную энергию, соединить ее с минералами – где только это возможно на планете, от почвы и глубин океана до горячих вулканических или кислотных ключей и кишашей мошками атмосферы, причем самыми разнообразными живыми «технологиями». Затем корм распределяется по цепочкам, в порядке живой очереди, ненадолго, но зато для каждой особи. И все этим удовлетворены. Как результат – «суммарная» жизнь на планете каждую секунду максимальна, легко приспосабливается к любым внешним изменениям и продолжает расти.

Поток жизни мелко дробится, чтобы легче было «поворачивать» на непрерывных и крутых поворотах меняющихся природных условий. Чем короче индивидуальная жизнь, тем выше вероятность, что поколения следующих мутантов окажутся живучее в новых условиях – в меняющемся климате, при встрече с хищниками, с врагами, с новыми вирусами, болезнями и прочими напастями. Вымрут ослабшие особи, выживут более сильные, умелые или умные – то есть победители.

У людей, зверей, растений – у всех единая живящая их Сила, и за всеми единая Первопричина. С этим согласны все мыслители, религии и учения. Но у каждой живой особи –

свои нужды, свой голод и свое «меню», свои враги и свои страсти. Одна особь – хищник, другая – жертва. Как понять, что у них общее, что движет ими? Ведь все они такие разные, что для одних – «добро», то для других – «зло». На поверхности лежит ответ: выжить в смертельно опасной для всех борьбе, победить и оставить потомство. Это позволит Потоку жизни «автоматически», без «хлопот», собирать из победителей самые крепкие «породы» для будущего, и все они вместе, и хищники, и их жертвы, понесут далее жизнь в едином Потоке. Именно это нужно великому замыслу и цели Жизни, неизвестной и недоступной нашему пониманию.

Это похоже на правду, но это не вся правда. Действительно, чаще выживают более приспособленные к жизни и передают лучшую наследственность. Это так – но только статистически, т.е. в «больших числах», и с очень большой долей «брака» такого отбора. Чарльз Дарвин обосновал этим свою теорию эволюции, которая стала не только двигателем, но и нравственным оправданием жестоких условий подъема западной цивилизации. Однако очень многое в этой теории не согласуется со здравым смыслом.

Прежде всего, происхождение видов животных, их развитие и стремительное изменение в зависимости от природных условий не согласуется с возможностями естественного и полового отбора в результате смены поколений. Фантастически сложные изменения организмов или их функций происходят у животных и растений слишком быстро и «разумно», что-

бы являться следствием слепого, случайного отбора. Что-то значительно более сильное и мудрое непрерывно направляет, «придумывает» и воплощает приспособление живых существ к меняющимся на планете условиям. Рассмотрим это подробнее.

По мере продвижения во времени Поток жизни совершенствует свои ряды. Каждое нарождающееся поколение существ получает разнообразные органические усовершенствования своего «устройства». Теперь стало ясно, что сложнейшие органы живых существ, от жгутика (хвостика) одноклеточных бактерий, с помощью которого они «плавают», до человеческого или орлиного глаза, не могли появиться или развиваться постепенно, благодаря естественному, «дарвинскому» отбору. Эти немислимо сложные устройства могли образоваться только по некоему разумному плану. То есть, первоначально и заранее ставилась цель, был образ, идея, «чертеж» и назначение будущего устройства, а также имелось понимание физических, химических, оптических и прочих законов природы, участвующих функционировании. И только после этого начиналось развитие и претворение его в жизнь «по Дарвину».

Например, «мотор» и гребной хвост мельчайшей бактерии *E.coli*, выполняющий сложнейшие движения, содержит многие десятки разных генов-белков, без любого из которых он не работает. При этом они не могли появиться эволюционно, т.е. постепенно, но только все одновременно, как де-

тали единого целого, как бы по разумному замыслу. То же и с человеческим глазом: его устройство столь сложно, содержит так много деталей, что последовательное их возникновение и развитие, – наподобие расцветок у птиц и бабочек в доказательствах дарвинистов, – просто невозможно без наперед поставленной цели и общего замысла.

Это означает, что некая сила всегда «сознательно» идет к воплощению «задуманной» цели для появления у того или иного вида жизни полезного и необходимого нового «устройства» для повышения его способности существования и выживания. Это теория получила название Разумный замысел (Intelligent Design). Не стоит восхищаться или, наоборот, ужасаться этими неведомыми нам силами. Это есть Поток жизни, в самых разнообразных его проявлениях. Он несет в себе каждого из нас, по пути совершенствуя и оберегая.

Таким образом, естественный и половой отборы, имеющие, безусловно, важнейшее значение для закрепления новых свойств того или иного вида жизни, сами по себе недостаточны для непрерывного совершенствования живых организмов. Учитывая ограниченное и сравнительно малое число живших ранее поколений животных, невозможно объяснить часто меняющиеся и поразительно «изобретательные» усовершенствования в их организмах. Слепое блуждание случайных мутаций, наподобие выпадения игральных костей, без направляющего влияния, т.е. без разумного за-

мысла, неспособно столь оперативно и «изобретательно» менять свойства живых существ с изменением внешних условий. Нелепо полагать, что природных случайных условий и естественного отбора достаточно для развития сложнейших организмов. Это все равно, как если бы вихрь, пронесшийся над помойкой, мог оставить после себя вместо мусора работающий компьютер. Столь же неразумно искать происхождение жизни в редкостно благоприятных и неповторимых условиях, якобы сложившихся на Земле во времена ее возникновения из космической пыли.

Однако, соглашаясь или не соглашаясь с теорией Разумного замысла, совершенно ясно, что Природа, или более динамично выражаясь, Поток жизни, непрерывно совершенствует живые существа для того, чтобы сделать их сильнее, выносливее, удачливее в охоте, хитрее в защите и обороне. В редчайших случаях Поток жизни делает их еще и умнее, что относиться, прежде всего, к людям.

Человек в несравнимо большей степени, чем прочие животные, наделен разумом, рассудком, сознанием. Однако ошибочно принимается – самим нашим разумом, конечно, – что это и есть главное содержание и достоинство человека. Сознание, а через него и сама личность, обладающая им, кажутся нам центром мироздания. Представление, что наш разум, наш мыслительный аппарат, это главное в нас – таково положение многих философских и религиозных систем. Это далеко не так, это не есть суть человека, отнюдь не его «ду-

ша». Разум человека, его сознание, лишь вспомогательное средство для поддержания и развития внутренней «животной» жизни в нем, в его организме, в теле. Основное назначение разума, рассудка – лишь в оказании помощи его личной «биологии», «физиологии» преодолевать в быту трудности, прокладывать путь для внутренней, «неосознанной» жизни. Напротив, бессознательная, природная или «животная» жизнь человека есть равноправная частица всеобщего Потока жизни, и поэтому она есть главное, ради чего рожден и существует человек. А вовсе не для его мыслей, какими бы высокими или «глубокими» они ни были.

Сущность человека можно разделить на три части. Первую можно называть глубинной жизнью или Жизнью-внутри. Это физическое функционирование его существа, его «биология» и «физиология», проявление которых можно ощущать и слышать у себя в животе, в дыхании, в биении сердца, пульсации крови по сосудам и т.п. Внутренняя жизнь никогда не спит, она не нуждается в нашем управлении, в осознании, она такая же, как у животных, она сама себя лечит без участия сознания, она сама растет, развивается, а когда приходит время начинает увядать, и наше сознание тоже не может этому воспрепятствовать. Это не только наша животная «биология», это еще и скрытая от нашего разума психическая глубина и управляющая нами сила – бессознательное. Глубинное бессознательное в нашем существе поэтично называют Внутренним человеком.

Жизнь-внутри есть главное в нас, ради чего мы появились на свете, то самое, что реализует цель и назначение нашего существования. Последнего мы не знаем и никогда не узнаем, а если и «понимаем», то лишь бессознательно, интуитивно, только на глубинном уровне – чувством умиротворения и покоя в душе, когда поступаем в жизни «правильно». Неизвестно как, кем или чем управляется невообразимо сложная наша внутренняя «животная» жизнь. И находится ли источник управления внутри или где-то вне нас. Но совершенно ясно, что наш разум, сознание, мыслительный аппарат не имеют к этому никакого отношения.

Чтобы наша Жизнь-внутри могла органически существовать и успешно протекать, обязательно нужна была некая причина, «затравка», искра, а затем непрекращающаяся пульсация некоей воли. Это – то самое, что может про себя сказать в метафизическом смысле: «Я есть». Происхождение этой первопричины нам неизвестно, можно называть ее искрой Божией или отдельным проявлением Мировой воли, это неважно. В нас ли она находится, или в другом измерении, или где-то «снаружи» – нам не дано знать. Для отдельного человека важнее, что эта неведомая сила выбрала именно его, оживила, вырастила, оберегала все годы, и продолжает жить каждую клетку и каплю его тела. Она всегда «рядом», и наряду с Жизнью-внутри – самое непостижимое, что есть в любом живом существе.

Третья часть существа человека – его разум, рассудок, со-

знание. У некоторых животных он тоже есть и достаточно развит. Некоторые породы обезьян умело пользуются «инструментами» – камнями для вскрытия раковин и скорлупы орехов. Бобры строят сложные гидротехнические сооружения – плотины, требующие понимания многих природных и физических факторов. В поведении слонов, имеющих мозг, превышающий по весу человеческий, проявляются несомненно разумные решения. Наблюдаемые нами в быту домашние кошки и собаки порой удивляют нас «умственными способностями», а близкие родственники последних, волки, в стайной охоте используют неоспоримо «умные» тактические приемы и коммуникацию.

Сравнивая живую массу всех существ на земле с теми, кто наделен разумом или его зачатками, т.е. с людьми, некоторыми приматами и высшими хищниками, становится понятным, что вовсе не рассудок и не его мысли являются центром внимания творца Жизни, или сутью и главным содержанием высокого замысла. Удивлю читателей, назвав наш разум и мыслительный аппарат всего лишь услугой главного в нашем существе, Жизни-внутри. Разум для них – то же орудие, что и глаза или руки с цепкими пальцами, чтобы ловчее было работать, питаться, защищаться.

С развитием животного мира, с появлением высших животных, развился и их мозг. Мозг разделился на «старую» часть, ответственную за бессознательную и «животную» деятельность, т.е. управление органами, и на «новейшую» рас-

судочную часть, способную логически оценивать внешние ситуации. Такая способность резко усилила один из видов животных в конкурентной борьбе за ресурсы и безопасность, а естественный и половой отбор закрепили новые свойства. Несомненно, это было еще одним проявлением Разумного замысла, о котором говорилось выше. Человек стал, благодаря этому, «царем природы».

Представим вышесказанное в наглядном, «сказочном» виде, примерно так, как представлял Лев Толстой: «В каждом человеке живут два человека: один слепой, телесный, а другой зрячий, духовный». Один человек живет очень глубоко и скрытно, он заведует жизнью нашего существа, его работа слышна в нашем животе, в легких, в биении сердца, в телесной «приятности» или, наоборот, в боли. По ночам он лечит наши болезни, незаметно затягивает телесные раны. Он управляет всем, что слышно или ощущается внутри каждого. У него есть где-то управляющий центр и свой особый ум, наше глубокое бессознательное, которое хранит кладезь ценностей из нашего прошлого – инстинкты и архетипы, позволяющие выживать. Внутренний человек нам невидим, но определенно ощутим, он очень скрытен и «нелюдим». Он связан со всеобщим Потокom жизни, он его представитель и частица. О своем глубоком «темном» бессознательном – об «уме» Внутреннего человека – люди всегда догадывались, но лишь в последний век его «открыли» и стали изучать в психиатрии. Внутреннего человека с его тесным контактом

с всеобщим Потокom жизни мы называем Жизнью-внутри, а его властный голос – совестью.

Другой человек, который живет в нас – это наш разум, наш рассудок, с его мыслями и речью, памятью, логикой и сомнениями, тот, который сейчас читает эти слова и размышляет над ними. Этот мыслящий субъект тоже великий работник, как и первый, но он лишь помощник первому. Он его обслуга. Он его дозорный. В сложном современном мире он – капитан большого судна, который ведет его среди опасных рифов и бурных волн. Он еще и техник, плотник, чтобы сытнее и удобнее было плыть. Но он всегда только служит, выполняет волю главного на корабле.

Итак, для практики самопознания, для понимания психики можно представить человека как единство, по крайней мере, трех основных сущностей. Начиная с низших и подчиненных, поднимаясь вверх по тайне жизни, это: разум, т.е. мыслительный аппарат – «компьютер» и обслуживающий орган, наподобие глаз и рук. С ним мы хорошо знакомы. Затем то, что мы здесь называем Жизнью-внутри, биение которой в своем теле ощущает каждый. Тут и неосознанная часть нашего ментального айсберга – бессознательное. Вместе это частица или струйка всеобщего Потока жизни. И третье, высшее: первопричина индивидуальной жизни, то, что зародило и теперь живит каждую клетку и каплю тела, задает непрерывность, «логику» и связность всех биохимических, химических, физических и прочих процессов в чело-

веке, препятствует их остановке и преждевременной гибели, отмеряет им время и срок. Это не процесс, это нечто нематериальное. Лучше сказать – трансцендентное, но еще проще и лучше – это искра Божия в каждом живом существе. В этом нет ничего нового: в христианстве тысячелетиями представляют человека, как божественное воплощение. «Разве вы не знаете, что вы храм Божий, и Дух Божий живет в вас?» (Апостол Павел, 1 Послание коринфянам, 3:16).

Если графически представить Жизнь-внутри и ментальность человека, то это похоже на плавающую в океане айсберг. Верхняя, сознаваемая нашим рассудком часть «видна» над непроницаемой «водой». Нижняя часть айсберга, составляющая более 9/10 его величины, – это умственное бессознательное. Под «водой» и наша невидимая Жизнь-внутри – телесная физиология и т.д. Под айсбергом и вокруг него – омывающий его безбрежный океан Потока жизни. Нижняя часть активно взаимодействует с окружающим ее невидимым Потокom жизни, это ее родная стихия, она ее естественная часть, имеет с ним тесный контакт. В конечном счете, айсберг тает, его «материал» возвращается и растворяется в Потокe жизни.

An iceberg floating in the ocean. The small tip above the water represents the conscious mind, while the much larger, jagged mass below the water represents the unconscious mind. The water is a clear, deep blue, and the sky is light blue with a few white clouds.

Сознание

Бессознательное

Поток жизни

Разумный человек совсем недавно появился на Земле. Поток жизни прекрасно обходился без него сотни миллионов лет, с тех пор как появилась жизнь на планете. Он обходится замечательно без него и ныне, что видно по бесчисленному количеству «примитивных» животных и растений в природе. Кто-то из них тоже «размышляет», но, вероятно, не так глубоко, как человек. Недавно, всего лишь сотню тысяч лет тому назад, Поток жизни поставил эксперимент – подарил одному из видов обезьян помощника, мыслящую обслугу – разум. Почему? Зачем? – никогда не поймем и не узнаем. Но так мы теперь устроены.

Итак, наш разум – лишь обслуга главного в нас, это инструмент для выживания и поддержания жизни, ее материального обеспечения, безопасности, продолжения рода, для передачи индивидуальных генов далее по Потoku жизни. Жизнь внутри нас есть главное, она частица общего Потoka, тесная связь с которым ощущается нами не только интуитивно, но и объективно – схожей биологией.

Каналы общения между Жизнью-внутри и ее разумной обслугой хорошо известны каждому. Жизнь-внутри сигнализирует обслуге, т.е. разуму, о своих потребностях чувствами голода, боли, усталости, ощущениями холода или жары и т.д. Разумная обслуга сразу включается в работу по удовлетворению этих запросов с учетом внешних условий и ресурсов. После успешного выполнения «заказа» она получает награду в виде удовольствия, «телесного» удовлетворения, по-

коя, радости, чувства общего здоровья или душевного подъема и т.п.

Похожие мысли высказал немецкий философ Фридрих Ницше в книге «Так говорил Заратустра»: «За мыслями и чувствами твоими, брат мой, стоит могущественный господин, неведомый мудрец – Самость имя ему. В твоём теле живёт он, он и есть тело твоё».

Древнегреческий философ и математик Пифагор (V в. до н.э.): «Сознание – это не более, как освещенная поверхность существа, в глубине которого таятся темные и неизмеримые бездны».

Функции разумной obsługi в основном ограничиваются созданием условий и практических возможностей для протекания здорового процесса Жизни-внутри. Все, что выходит за рамки обслуживания, есть второстепенное или даже лишнее и появившееся в человеке сравнительно недавно. Разум и развитый мыслительный аппарат, активное обслуживание ими своего «тела» отличает человека от животного, однако часто в менее выгодную сторону, иногда даже вредит себе и своей Жизни-внутри.

Под «практическими» функциями разума-обслуги надо понимать все те мысли и рассуждения, которые в принципе имеют возможный реальный ответ, решение или пользу. Это не только бытовые вопросы, но и познание мира, научные исследования, нужные для продвижения вперед общего Потока жизни человечества. Пытливость человеческого ума,

разумеется, не должна ничем ограничиваться. Однако многие «умствования» неестественны, и приводят к еще большей неудовлетворенности, к депрессии и психическим проблемам. Все важное из области мировоззрения – вполне доступно, приходит к нам интуитивно, подсознательно и подкрепляется чувством. Это приходит из собственной Жизни-внутри, из бессознательного, из наблюдаемого повсюду общего Потока жизни. Это и интуитивная вера – в Бога, в смысл и высокую пользу собственной и любой другой жизни, ценность принятых обществом нравственных принципов, уверенность в высшей цели продолжения жизни, которая оправдывает все наши невзгоды и несчастья. Дальнейшая умственная разработка этих тем тщетна, все, что можно знать в этой области, дано нам интуитивно. Точно так же, как и другим живым существам в природе, каждому по-своему. Как в любви рассудок только мешает, так он мешает и в вере и в интуитивном познании. Интуиции во многих случаях вполне достаточно, и попытки дельнейшего рассудочного поиска «законов бытия» приводят не к знанию, а к профанации, обману или самообману, и всегда к горечи повсюду обнаруживаемых тупиков. Понимание этого и обращение к интуитивной вере, наподобие религиозной, может стать путем к личному успокоению и здоровой психике. Павел Флоренский: «Истина есть интуиция, которая доказуема».

Удовлетворение большинства запросов Жизни-внутри, даже «элементарных», таких как утоление голода или защи-

та тела от холода, жары требует от человека в условиях цивилизации все более сложных мер и усилий, многочисленных и заблаговременных забот, длительного обучения и т.д. Поэтому внутренние запросы или требования Жизни-внутри, а затем получаемые от нее разумом сигналы становятся все более сложными, иногда даже невыполнимыми, что рождает чувство неудовлетворенности, неполноценности, горечи и т.п. Мораль и условности «цивилизованного» мира полны требований к человеку, среди которых его разум теряется, не находя приемлемых решений или выходов из житейских ситуаций. Часто это лишь воображаемые беды, они затрагивают только разум, но не все его существо. Однако разумная обслуга, чрезмерно развившись из-за усложнения поручаемых ей задач, начинает порой вмешиваться в чуждые для нее сферы. Не имея нужной «квалификации» и «полномочий», она порой принимает неверные и даже опасные решения, а своими действиями или привычками вредит не только собственной Жизни-внутри, но иногда противится даже общему Поток жизни. Из таких вредных поступков особенно распространены: погоня за чувственными удовольствиями, нарушение интересов окружающих людей ради своих выгод, алкоголизм, наркотики. Это есть попытки грубого взлома или подделки «валюты», – гормонов радости, – которой обычно «расплачивается» с обслугой удовлетворенная Жизнь-внутри. Как известно, это кончается плохо.

За вред или даже помыслы противиться Потоку жизни, человек неминуемо платит терзанием своей совести. Совесть – это одновременно язык и орган, который «душевной», а иногда даже физической болью сигнализируют человеку о попытке причинить вред Потоку жизни, о нарушении им нравственных положений, принятых в обществе, то есть, принятых и освященных более высокой по рангу общественной личностью – этносом, нацией, государством. Это сигналы коллектива или общества, в которые включен каждый человек от рождения – желает он того или нет.

Женщины слышат голос Жизни-внутри и Потока жизни, вероятно, значительно явственнее, чем мужчины, он более понятен им. Внешне это особенно заметно по их близости и нежной любви ко всему живому – от цветка на подоконнике и домашней кошки. В обыденной женской жизни, в семье, в событиях их высокого «предназначения» по продолжению человеческого рода, голос Жизни-внутри более важен и правдив, чем рассудочные решения, и женщины справедливо менее доверяют последним. Предпочтение женщин следовать скорее голосу чувств, чем рассудку мужчины могут насмешливо называть «женской логикой», однако чувства, интуиция, «голос совести», т.е. голос Жизни-внутри действительно всегда правдивее, вернее и потому надежнее в общении между людьми и в естественной повседневной жизни.

Рассудочная обслуга человека, выполняя необходимую

работу по непрерывному раздвижению границ и возможностей для поддержания Жизни-внутри, вторгается иногда в чуждую для нее область. Имея примитивный аппарат и логику, рассудок порой самоуверенно берется сначала за опыты над телом и душой, а затем и за руководство Жизнью. В этом причина внутреннего разлада в человеке и разрушительных социальных явлений, как например создание и приверженность губительной и «противоестественной» идеологии, например, «коммунизму» в России, фашизму в Италии и Германии т.п., или следование вредной для общества государственной политике, приводящей к массовым трагическим последствиям (военные преступления, геноцид и т.д.).

Может вызывать только удивление, что люди после тысячелетий преклонения перед «небесными» потусторонними силами так легко освободились от признания над собой нематериальной, трансцендентной силы. Большинство интеллектуальных и властных элит западных стран прониклось ныне убеждением, что лишь разум есть единственно важное, что присуще роду *Homo sapiens*. Люди, по их мнению, полностью самостоятельны, а человеческий разум уже все охватил и теперь прорабатывает лишь частности. Они готовы теперь корректировать и трансформировать даже фундаментальное разделение человечества на пол мужской и женский, выдумывают новые «европейские ценности», в частности «толерантность» и «гендеры», противоречащие основополагающим законам природы.

Но каждый человек – прежде всего, процесс, а вовсе не законченная и состоявшаяся сущность, этому учит и Христианство. В человеке под его одеждой все течет, изменяется каждую секунду, материально и психически. Ценность человеческой, и любой иной жизни, – в протекании этого процесса в теле. Каждая есть одна из бесчисленных струек всеобщего Потока жизни на земле. Полагать, что течение личной жизни происходит по нашей воле, по нашему «разумению», по нашим «правилам» – заблуждение. Здоровье и состояние каждого такого непостижимо сложного биохимического процесса «управляется» из неизвестного нам центра каждого существа. Он запускает его, поддерживает и останавливает по причинам и в сроки, нам неведомые. Каждый отдельный живой процесс – человек, животное, растение, бактерия – это есть отдельное материальное проявление общего Потока жизни.

Все животные, растения, бактерии бессознательно выполняют волю Потока жизни. Развитый мыслительный аппарат у большинства отсутствует, и Жизнь-внутри каждой особи воспринимает сигналы Потока жизни напрямую. Но человеку придан разум, мыслительный аппарат, и поэтому Поток жизни, породивший и развивший его, вероятно, ожидает от человека нечто большее, чем слепое следование инстинктам. А именно – соучастие и, возможно, сотрудничество в поддержке и продвижении Потока жизни.

Иными словами, человек вполне может ощутить себя по-

мошником, сотоварищем, даже другом и партнером Потока жизни, что создаст фундамент для построения личного счастья. Если человеку удастся такое позиционирование и самоощущение, то его взгляд на себя и на свое окружение в корне изменится. То, что огорчало, раздражало, «бесило» покажется тогда не понятным еще проявлением Потока жизни. Спокойные мысли об этом не причинят прежней боли, но поведут к исправлению ситуации в целом – не для себя и своего благополучия, а для общего дела с Потоком жизни.

Лев Толстой: «Человек не может не чувствовать, что его жизнью что-то делается, что он чье-то орудие. ... Вот этот тот, кто им работает, и есть Бог».

Жизнь, как процесс, может успешно протекать и выполнять свое неведомое предназначение только непрерывно испытывая и преодолевая сопротивление своему движению. Это отмечено философами-диалектиками, как «закон единства и борьбы противоположностей». Лишь преодолевая сопротивление враждебной природной среды, вражду конкурентов за пищу и средства существования, соперников в продолжении рода, через борьбу за материальные блага и т.д., каждая отдельная «струйка» общего Потока жизни может успешно продолжать существование. Как только преодолена, исчерпана или иссякла очередная трудность в жизни, так сразу возникает новая, а с ней соответствующие заботы, волнения, тягости, горести. Каждое успешное преодоление очередного препятствия всегда вознаграждается в виде ра-

дости, удовольствия, удовлетворения, как за очередную победу, мельчайшую или большую. Жизнь – это преодоление и нескончаемая борьба над пропастью, перед угрозой «не жизни». Как только сопротивление или борьба исчезает – останавливается жизнь.

Понимание смысла жизни имеет цену, только когда это происходит интуитивно, на бессознательном уровне. Поэтому вышесказанное – лишь «дорожные указатели» для дальнейших самостоятельных интуитивных поисков.

Понять человека

Поток жизни творит в человечестве множество непохожих характеров, нравов, способностей, и поэтому, как следствие, развиваются самые разные человеческие судьбы. Это не случайно и, несомненно, имеет великий смысл и цель. Люди ведут себя схоже только в редчайших случаях, но тоже неодинаково – например, когда их охватывает «животная» паника. Это инстинкт толпы, состояние стада, спасающего жизнь, это состояние именно животных, а не людей. Во всех же остальных случаях каждый человек выбирает свой уникальный жизненный путь.

Потоку жизни нужна органическая жизнь каждого из бесчисленного множества порождаемых им существ, способность каждой особи сохранять ее и передавать далее по эстафете, но вовсе не личное ее самочувствие и «счастье», как обязательное сопутствующее условие. Радости – это только мимолетные награды за новые победы в жизни. Те из существ, кто умеет побеждать, т.е. выживает, несмотря ни на что, и при этом помогает, чем может, своему роду или виду, эти особи – на стороне Потока жизни, они его верные помощники, они победители и «хозяева» жизни, достойные своего рождения, той случайности, что выпала на их долю. Каждый из них – герой.

Но это и тяжелая ноша каждого героя – жить. Легкого пу-

ти нет, все трудны и опасны. Зато чем длиннее остался позади путь и чем больше прожитых с победами лет, тем больше накапливается в душе тихой гордости и достоинства. Если проникнуться таким пониманием – тогда любая жизнь бодрит, зовет к новым трудностям и победам, затмевает всю «тягомотину» обыденной житейской рутины и скуки. Однако легко это сказать – трудно сделать.

Итак, человек и любое живое существо получает с рождения свой особый, индивидуальный, случайный и ни на кого не похожий «пакет» условий жизни и качеств. Это – обстоятельства при рождении, историческое время, родной этнос, унаследованные таланты и гены, способности и пороки, характер, склонности и т.д. и т.п. И еще строгое напутствие: «Теперь выживай!».

Человек по существу точно такой же процесс, как любое растение или животное, – биологический, физиологический, химический и т.д. Процесс не только личный, но и множественный, поколениями протянувшийся через тысячелетия. Все в человеке течет, меняется, стремится куда-то – растет, созревает, потом увядает. Разницы с прочими живыми существами нет или она не существенна. Но есть ли у человека явная, познаваемая цель его трудной жизни? Ответ: не более чем у всех остальных существ, а большего так и не сумели понять за тысячи лет мудрецы и философы, но зато создали много поэтических мифов. Можно ли тогда полагать, что жизнь человеческая бессмысленна и напрасна? Ни в ко-

ем случае. В подсознании, в «душе» человека все подсказывает, что это не так, все оправдано и очень нужно. Однако обслуга-разум с его горестными мыслями часто подвергает это сомнению и иногда добивается своего – впадает в ложное и вредное заблуждение. Поэтому на разум в этом вопросе надежды мало.

Зато наше бессознательное, глубокие инстинкты с их голосами – совестью, гордостью, отвагой, – зовут или приказывают каждому: живи, несмотря ни на что, выживай во всех обстоятельствах, в любом месте, где оказался, в любом времени. Побеждай только с тем, что тебе досталось от природы или случая, большего не получить: умнее, способнее и сильнее не стать. Но и этого с лихвой достаточно, чтобы победить и выполнить свой долг.

Философ-экзистенциалист Пауль Тиллих, сделавший значительный вклад в психотерапию, писал: «Бытие человека не только дано ему, но также требуется от него. Он ответственен за него. ... От человека ожидается, чтобы он сделал из себя то, чем он может стать, чтобы воплотить свою судьбу». «Бога нельзя искать как какую-либо «вещь», он не существует как некая «небесная личность». Бог – это в конечном счёте подлинные основы «моего» существования, «моя» истинная сущность».

Внешние победы человека проявляются ныне преимущественно в труде. Общественный труд – это победа над хаосом, над угрозой «не жизни», это и отстаивание независи-

мости в противостоянии с врагами. Личный труд, кроме того, – это проявление личного достоинства и способностей, преодоление личной инерции, создание пользы для других, иногда даже не пощадив себя.

Любовь и привязанность – великие победы над безразличием и эгоизмом. По философу Г. Лейбницу любовь – это наслаждение чужим счастьем, т.е. когда чужое счастье воспринимается как свое (исключим, однако, любовную страсть «для себя»). Такое возможно только при личной победе над обычным себялюбием. Привязанность и любовь к детям, к семье – это великая и самая естественная победа в продвижении Потока жизни.

А. Адлер: «Жизнь – это достижение цели или состояния, а стремление к превосходству – это движущая сила достижения состояния». Борьба и большей частью победы происходят у каждого беспрестанно. Это столь обыденно, что часто незаметно, однако успех всегда отзывается в душе удовлетворением и радостью. Побеждать в жизни – это единственный смысл существования, встречающий доброе понимание в душе. Каждый интуитивно знает, что бороться и побеждать – «хорошо» и достойно, а жить в поиске «легких» сомнительных путей и удовольствий – «плохо». Осознание победы, как единственного смысла и оправдания трудного для каждого существования, наполняет человека стойкостью перед грядущим и силой.

Для женщин более естественна победа через любовь и

привязанность, даже через самоотвержение. Только этим достигаются высшее женское предназначение: воспроизведение и продолжение жизни рода, достойное воспитание потомства. Это есть великие жизненные победы. Любовью, общительностью и дружелюбием достигается и другое важнейшее женское предназначение: выработка женским коллективом общественного мнения, т.е. понятий что есть «хорошо», «плохо», «достойно», «позорно» и т.п. Помимо, внедрения этих нравственных установок в мужское окружение, матери передают эти понятия своим детям, закрепляя нормы поведения на будущее.

Очень важно в психологическом отношении избежать разочарований. Ошибочно ожидать от жизни обязательных удовольствий, а получать вместо этого преимущественно неприятности и даже страдания. Совсем иное ощущение рождает предчувствие непрерывной борьбы и будущих побед в ней, как основы человеческого счастья.

Человек на этапах своей жизни имеет разные возможности и способности к достижению благ и удовлетворения, имея разный жизненный опыт, здоровье, знания, материальный достаток, личные достижения и прочее. Эти источники радости и счастья, или, наоборот, причины возможных несчастий и страданий, непрерывно меняются или проявляются в разных сочетаниях, взаимно компенсируются или образуют временный избыток радостей или невзгод.

Как невозможно дважды войти в одну и ту же воду реки,

так невозможно и повторить в настоящем прежнее состояние своей жизни. Память часто удерживает самые радостные сочетания былых чувств и ощущений, но они неповторимы, как будто относятся совсем к другому человеку. Это и биологически так: все клетки человека каждые семь лет заменяются новыми. В текущем времени мы несемся в ином, уникальном вихре Потока жизни, должны выживать именно в нем, это наш долг и обязанность, только здесь мы обязаны одержать очередную победу и получить за нее награду – новые радость и счастье.

Поэтому удовлетворение и счастье, к которому мы стремимся, надо искать только в том месте и в тех условиях, которые нам определили Природа и Случай – нигде, как там для нас места нет и быть не может. Напрасно сожалеть, что я обделен природой, обижен случаем, не там, не тогда или не в той семье родился, не нашел пару, зато встретил врага и т.п. К сожалению, это – случайности, игральные кости в игре жизни, вынужденные условия нашей общей игры, из которой нет выхода, как только, стиснув зубы, продолжать играть пока не начнется полоса везения и не забрезжит впереди желанный выигрыш.

Но, возможно, ваш выигрыш уже вручен и вами получен, то есть, все теперь хорошо, все поступки в жизни оказались верными и нужными, все было сделано правильно, и не так было вовсе и плохо. Своего счастья вы просто в спешке жизни не заметили. Потому что мы не знаем истинную цену на-

шего настоящего, уплывающего в прошлое. Мы не знаем не только будущего, но и не понимаем наше настоящее, из которого вырастает будущее. Только оглядываясь назад и пожиная плоды прошлых усилий, станет в будущем понятна цена каждого совершенного сейчас поступка, решения или выбора.

Это есть и самый важный и надежный источник нашего счастья – удовлетворенность от прежних побед, жизненно важных решений и дел, от чистой неотягощенной совести. Тогда становится ясным – все было верным и оправданным. Не идеально, конечно, но ведь ничто и никогда не бывает идеально. Подведение таких итогов приводит к спокойной радости от собственных достижений и побед. Поэтому крепитесь и выживайте в том самом месте, куда забросила вас судьба: так поступает каждое живое существо, и все они вместе побеждают – это мы видим по бурному и стремительному Потоку жизни вокруг нас.

Человек всегда действует по схеме: затруднение (т.е. неприятность, страдание) – затем преодоление (исчезает скука, появляется цель, интерес) – и наконец удовлетворение (радость победы). Содержание и состав таких цепочек определяется как характером самого человека, так и выпадающими на его долю внешними, независящими от него обстоятельствами.

Иммануил Кант: «Всякому удовольствию должно предшествовать страдание; страдание всегда первое. ... Не может

также одно удовольствие непосредственно следовать за другим, между одним и другим всегда должно появиться страдание».

Артур Шопенгауэр: «Преодоление трудностей – вот истинное наслаждение бытия: будут ли эти трудности материального свойства, как в практической жизни, или духовного, как при изучении и исследовании, – борьба с ними и победа приносит счастье».

Баланс жизни складывается из результатов цепочек «трудность – преодоление – радость победы». Слишком много затруднений – тяжело жить, но если их мало – скучно, «чего-то не хватает». Далеко не все цепочки успешно разрешаются, одаривая радостью. Некоторые остаются неразрешенными или оборванными, накапливаются в памяти и в подсознании тяжким грузом. Когда цепочка рвется, тогда несчастье может остаться, возможно, до конца жизни, и совесть не даст покоя. Чаще всего, это случаи, в которых сам человек проявил себя не лучшим образом, виновен, стал причиной несчастья для себя или других.

Всякое живое существо ежедневно борется с голодом, хищниками и врагами, природными бедствиями, соперниками в любви, болезнями или ранами, полученными в боях. Человек – не исключение. Но каждое существо отлично приспособлено Поток жизни к своей судьбе. За очередной неприятностью, трудностью, опасностью – почти всегда приходит радость победы. Никогда нельзя опускать руки, надо

вставать каждый раз после удара и снова драться, в любых условиях и обстоятельствах, с любым врагом.

Франсуа Вольтер: «На этом свете успеха достигают только острием шпаги и умирают с оружием в руках».

Артур Шопенгауэр: «Не уступай беде, но отважно иди ей навстречу».

Можно представлять свою жизнь, как непрерывную игру, где непрестанно возникают трудности, сложные ситуации, препятствия, даже несчастья, и во что бы ни стало, все это надо преодолевать, побеждать, выживать. В этом смысл игры под названием «Ваша жизнь». Выйти из этой игры невозможно: родившись, мы в нее вступили до конца. Либо играть и побеждать – по крайней мере чаще, чем проигрывать, – либо сдаться, сникнуть, опуститься и пропасть. Каждый, когда взрослеет, выбирает себе путь сам. Но уже тысячелетия все люди успешно играют в эту игру с Потокom жизни. Не против него, а на его стороне! – и по итогам побеждают, всегда вместе с ним. Хотя люди не любят называть свою жизнь счастливой, но никто не поменялся бы своей с другим человеком. Суть и счастье игры – в победе над препятствиями. Это есть долг и исполнение предназначения, заданного всем нам, живым существам, Потокom жизни.

Как ни странно, человек не может спокойно жить без трудностей, неприятностей. Как только исчезают житейские заботы или даже страдания, и, казалось бы, должен наступить желанный покой, – так нет же, «стартует» скука, в го-

лову начинают лезть неприятные воспоминания, давнишние поражения без счастливого разрешения, которые давно хотелось забыть, охватывает безотчетная тревога. Не имея новых трудностей, подсознание начинает «пережевывать» давно минувшие и «тормозит» душу человека, толкая к действиям.

Вообще, «хорошо» становится человеку, только если до этого ему было «не очень хорошо» или плохо. Без последнего ему не будет «хорошо», и его постепенно обступит скука, опустошенность, опасные комплексы. Ведь положительные эмоции – это награда собственной биологии, включая бессознательное, т.е. Жизни-внутри, впрыском гормонов «радости» за улучшение условий своего существования, то есть за очередную победу.

Здоровый человек испытывает страдание не когда встречает, а только когда проигрывает очередной эпизод жизненных трудностей. Каждый может проверить это на себе. Когда возникает проблема, то есть жизненное препятствие, у человека сразу активизируются внутренние силы, он ободряется, он весь проникается творческой энергией для разрешения трудности, он забывает о скуке, обо всем второстепенном. Главное здесь условие, чтобы борьба была «за правое дело», по-человечески законна, и совесть чиста.

Как ни покажется странным, даже неправдоподобным, но в каждой трудной и даже несчастной ситуации для человека всегда есть путь к победе. Однако ожидаемый результат

победы часто не соответствует признанной повсеместно «валюте» успеха, т.е. не обязательно это деньги, слава, власть и т.д. Одержанная победа может быть иной, но зато такой, которая ложится в душу тихой радостью, чистой совестью, удовлетворением собой и гордостью. Только такая победа закладывает еще один «камушек» в основу человеческого счастья.

Выматывающая душу скука – это настойчивое напоминание человеку его бессознательным и Жизнью-внутри, что он занят пустяками или вообще бездействует, или его отдых недопустимо затягиваются в то время, как его ждут неотложные дела. Разум тщетно старается их забыть, или он желает ими заняться, или внешние обстоятельства не позволяют это сделать. Как пример: на нелюбимой работе человеку бывает очень скучно, потому что его ждут важные личные дела.

Поэтому часто скука, ощущаемая человеком, – это отсутствие в этот момент у человека вызовов, достойных его способностей и сил. Но, возможно, человек прячется от них, ложно понимая свое предназначение в этом мире. Жизнь-внутри наказывает его за бездействие легкой или мучительной «болью» скуки, подвигает его к исполнению своего долга – искать и преодолевать препятствия, непрестанно побеждая, доказывая каждый раз свою пригодность и пользу Потоку жизни.

Строгое наше бессознательное не терпит «простоя», то есть когда человек бездействует в то время, как оно озабо-

чено или «беременно» важными делами или планами. Тогда все прочее, не относящееся к «замыслам» бессознательно-го, кажется скучным и лишним. Я знал очень энергичного человека, всегда полного планов, который, даже ненадолго оставшись без дела, например, проводя время с приятелями, беспокойно спрашивал: «Что б нам поделать?». То есть, его активное бессознательное не оставляло его в покое и бездействии.

Поэтому человеку в пожилом возрасте, на пенсии, оставшемуся без привычной работы, чтобы не известись тоской и скукой, единственный выход и спасение – заняться каким-нибудь творчеством. Ведь бессознательное не стареет.

Человек, долгое время не встречавший «достойных» проблем в жизни, часто намеренно создает их себе. Например, поднимается на заоблачные вершины гор, участвует в смертельно опасных гонках, прыгает со скал в пропасти с тряпичными крыльями, делает «селфи» в сантиметрах от проносащегося мимо поезда и т.п. Эйфория и радость победы так велики и притягательны, что многие люди стремятся испытать это снова и снова, примкнув и слившись душой с реальными победителями. Миллиарды спортивных болельщиков не отрываются от телеэкранов, испытывая не меньшие эмоции от борьбы, чем спортсмены. На стадионах же болельщики часто устраивают буйства: либо радостные в случае победы «своей» команды, либо неистово разрушительные при проигрыше. Жажда победы любой ценой проявляется и в масшта-

бах государства. В случаях неожиданных военных и прочих поражений толпы буйствующих граждан сметают правительства, не выдерживая душевной боли и разочарования в тех, кому недавно так доверял и от кого ждал побед, не желая более иметь ничего общего с этими «битыми» неудачниками.

Встречающиеся каждому на жизненном пути трудности, неприятности и страдания – как ни странно – это источник будущего счастья. Одержанные победы исцеляют психические комплексы, в то время, как уклонение от жизненной борьбы их только создает. Каждый человек может даже приветствовать новые трудности и испытания на своем жизненном пути. Это дает ему возможность доказать еще раз свою способность жить, выживать и побеждать, быть полезным и нужным Потоку жизни. Жизнь-внутри человека, не откладывая, благодарит радостью за каждую новую одержанную победу – от тихой удовлетворенности до яркой эйфории.

Можно понимать смысл жизни, как преодоление наибольшего числа жизненных препятствий наибольшей трудности. Это то, что зовется по-английски challenges – т.е. вызовы жизни. Чем больше высоких препятствий вы преодолеете на своем веку, тем больше у вас будет «побед» и радости от жизни, и, главное, тем лучше вы исполните «задание» которое вам дал Творец, когда создал вас и принял в свой Поток жизни.

Однако заблуждением является вера или надежда на то, что общественный почет, чины, регалии, или накопленные

деньги и собственность навсегда доставят человеку удовлетворение, покой и счастье, избавят его от непрерывных, неприятных забот. Мысленно, рассудком – это вполне возможно, но только временно. Действительно, все, что заработано и осуществлено, – это личные победы, они всегда приятны, – но на бессознательном уровне это длится недолго. Беззаботно «почивать на лаврах» не придется. Бессознательному необходимы непрерывная борьба и личные победы на жизненном пути, его не обманешь завоеванным почетом на почве выдуманных социальных правил. Человек, кто бы он ни был – богатейший, сильнейший или беднейший – остается всегда одинаковым организмом, какой есть у всех, физиологическим и психическим процессом, и на всю свою жизнь. Все слеплены из одного теста. Если прекращаются самые обыкновенные, естественные для всякого живого существа беспрестанные вызовы, опасности, а затем их радостные преодоления, – так сразу бессознательное в человеке отказывается доставлять ему покой и радость, понуждает его вернуться к активной и естественной жизни – наказывает скукой, унынием, душевными муками. До конца своих дней, пока он жив, человек обязан творить, преодолевать и побеждать, только так он может успокоить и удовлетворить свое всеильное бессознательное.

Неспособность проявить в жизни свою личность, то есть жить, спрятавшись от проблем в уголке, неизбежно вызывает так называемую «экзистенциальную вину», дающую нача-

ло психозам и комплексам. Это неспособность или уклонение прожить свою жизнь согласно уникальной индивидуальности, что заложена в человеке от рождения. Отступления от заложенной в человека «природы», уступки и подчинение в пользу внешнего «комфорта», общественного мнения или условностей болезненно фиксируются подсознанием, накапливаются и позже проявляются в виде неврозов и психозов, заставляют «презирать себя», навсегда исчезает самоуважение. Подоплекой этого может быть внутренний конфликт между принятыми нормами успеха и благополучия, с одной стороны, и бессознательным протестом психики человека, его неспособности или боязни найти свой личностный выход из сложной ситуации. Экзистенциальная вина проявляется в виде угрызений совести, самоосуждения, горького сожаления о содеянном или, наоборот, о своем бездействии и т.д. Такой «виной» также является изматывающая человека скука, как неспособность найти для себя занятие важное и нужное.

У каждого человека его бессознательное содержит уникальную предрасположенность к какой-либо деятельности, к которой у него заложены врожденный интерес и «таланты», и ничем равноценным ему в жизни это не удастся заменить. Это своего рода предназначение для души. Если под давлением обстоятельств, условностей или воспитания человек изменяет зову своей души, то его на всю жизнь ожидают душевная неудовлетворенность, «метания», вплоть до нев-

розов и психозов. В этом смысле человек, не последовавший настоятельному зову своей души – т.е. своего бессознательного – это «пропавший» человек.

К. Юнг писал об этом: «За всяким неврозом кроется призвание, которому человек изменил, его судьба, становление его личности, осуществление врожденной жизненной воли. Человек без преданности своему року есть невротик; он упускает самого себя». «Невроз есть защита, выставленная против объективной внутренней деятельности души, т.е. довольно-таки дорого оплаченная попытка заглушить в себе внутренние голоса с их диктатом», (из книги «Подход к бессознательному»).

Глубинное бессознательное целиком определяет и направляет жизненную линию человека и в известном смысле его судьбу. Это происходит через внутренние интересы, желания, устремления. Когда человек отклоняется из-за жизненных обстоятельств от своих «природных» интересов, что часто случается не «по своей воле», с мучениями или даже с сопутствующими неврозами, то он всегда при малейшей возможности возвращается в свою судьбоносную «колею». Только она, «одобряемая» его бессознательным, приносит ему покой и радость.

Например, человек в ранней юности может получить под влиянием кинокартин или мнения сверстников желание стать финансистом, крупным промышленником, миллионером. Однако в повседневной жизни с каждым поворо-

том жизненных обстоятельств он станет принимать решения под влиянием своих бессознательных желаний, уводящие его все дальше и дальше от ответственности руководителя и забот менеджера, приближая к тихим гуманитарным интересам. В результате он станет вполне удовлетворенным жизнью школьным учителем. Но может происходить и обратное. Под влиянием семейных традиций молодой человек может поддаться настояниям семьи и ступить на научную стезю, но рано или поздно поймет, что это «не его», бессознательное взбунтуется скукой или неврозами, и он «бросится с головой» в рискованное предпринимательство, к чему действительно «лежит его душа».

Тело человека стареет раньше бессознательной области ума. Утрачивая с возрастом физические способности и телесный задор, мы по-прежнему остаемся во власти требований и понуканий нашего всемогущего бессознательного. Пока наше тело живо, мы по-прежнему на «службе» общего Потока жизни, и бессознательное, как его строгий голос, не прекращает требовать исполнения долга. Хотя часто это уже затруднительно – человек выходит на пенсию, лишается трудового наполнения своих дней, но бессознательное по-прежнему гонит и гонит его вперед, понукая скукой за бездействие. Но это надо принимать как добро – поощрение и доверие. Век продлевается пожилому человеку не напрасно, и надо искать способ продолжать служить, нельзя покидать свой пост.

Одной из величайших загадок природы человека можно считать его внутренний душевный движитель, что ведет его по жизни через препятствия и опасности. Издревле мудрецы признавали в человеке некую божественную энергию, исходящую из глубин его души. В Индии ее называли *праной*, в Китае – энергией Ци, в Японии – энергией Ки, в Каббале – Астральный свет, в древней Греции – Эфир, в древнем Риме – Пневма, у древних славян – Жива, Хара; европейские учёные называли её иллиастром, живым магнетизмом, флюидом. Зигмунд Фрейд называл её либидо.

Каждый из основателей психоанализа высказался по этому вопросу вполне однозначно. Фрейд полагал, что либидо означает психическую энергию, которая может быть разряжена только путем сексуального удовлетворения. Нарушения развития либидо приводят к психическим расстройствам, которые берут начало преимущественно в подростковом возрасте и усугубляются с годами, принимая форму психозов.

Однако уже ближайшие ученики и последователи Фрейда критиковали это мнение, отмечая в нем однобокость. Карл Юнг признавал либидо как жизненную и психическую энергию человека в целом, а сексуальность – как одно из множества возможных ее проявлений. Либидо есть энергия инстинкта жизни.

Иное мнение высказал другой классик психоанализа, Альфред Адлер. Он был убежден, что душевная энергия или

ведущая сила в поведении человека есть стремление к превосходству над окружающими людьми или власти над ними.

Убеждение А. Адлера, что психическая цель жизни большинства людей есть достижение превосходства и власти, безусловно, весьма правдоподобна и имеет фактическое подтверждение при неврозах. Однако в состояниях психики, близких к норме, этот движитель человеческого поведения, замещается потребностью в самоуважении. Особенно это заметно с возрастом. Тогда достижение самоуважения становится основой, ради которой совершается большинство действий, в частности творческих. При этом мысли о власти вообще не рассматриваются, вызывают даже неприязнь, а желание «превосходства» над другими, если имеется, то чисто воображаемое, виртуальное, никогда не проявляющееся.

Каждое из этих убеждений, безусловно, справедливо, но это лишь частные случаи более общего. Великие психиатры изучали природу человека, в основном, на клинических случаях, с пациентами, имевшими значительные психические отклонения. В многочисленных их книгах описано множество таких случаев, и выводы сделаны из этих патологий. По-видимому, эти научные заключения представляют собой лишь узкую полосу из широкого спектра человеческих устремлений – непреодолимых, исходящих из глубин психики. Это лишь крайности, однако очень выпукло отражающие «вулканические» процессы, происходящие в душе каждого человека.

Мнения по этой проблеме продолжают высказываться видными учеными. Широко известный социолог Фрэнсис Фукуяма полагает, что всеми людьми в их желаниях и поступках движет стремление добиться признания своего достоинства окружающими. Однако и это похоже на частный случай. Признание окружающих нужно не всем или не всегда, хотя, разумеется, оно всегда приятно.

Но есть и другая фундаментальная потребность психически здорового человека – необходимость самоуважения. Отсутствие самоуважения, т.е. неспособность его всегда подсознательно ощущать в себе ведет к душевным мукам, падению жизненной энергии, психической травме, что неминуемо порождает комплекс неполноценности. Самоуважение – это мир и согласие между требовательным бессознательным и беспокойным сознанием. Без этого согласия невозможен покой в душе человека, его будут терзать сомнения и душевные муки.

Самоуважение достигается только по достижении поставленной цели, только после победы. И обязательно такой, к которой побуждало и одобряло бессознательное. Сознание человека лишь выполнило намеченное бессознательным, или, наоборот, воздержалось от чего-то предосудительного, и мир в душе этим достигнут, самоуважение сохранит его надолго. Состояние самоуважения по душевному удовлетворению опережает прочие упомянутые выше мотивировки поведения, а также само включено в каждую, как обяза-

тельная составляющая удовлетворения.

Поэтому подытоживая эти мнения о внутренней энергии, на настоящем этапе развития науки наиболее «правдоподобно» следующее. В природе человека заложены следующие психические потребности или стремления, реализуемые в его повседневных поступках и в мысленных планах. Они заложены глубоко в бессознательной области, редко или в искаженном виде прорываются в сознание, тем не менее, властно управляют человеком. Относительная значимость этих психических потребностей зависит от врожденного характера человека. Самые настоятельные психические потребности это: 1) достижение и поддержание самоуважения, 2) борьба за признание своего достоинства другими людьми, 3) достижение превосходства над окружающими, даже лишь воображаемого или мнимого.

Самоуважение, как важнейший компонент здоровой психики, достигается только победами на жизненном пути, большими и малыми, на любом избранном поприще.

Желание признания своего достоинства другими людьми – нормальное и здоровое чувство, важное для личной психики и скрепляющее общество. Однако в болезненных случаях это может породить безудержное тщеславие или позерство.

Превосходство над другими может достигаться по одной лишь личной самооценке, без всякого внешнего проявления, порождая или сливаясь с самоуважением. Однако в крайних или болезненных случаях это переходит у некоторых лю-

дей в стремление к доминированию и власти над другими, реальной, косвенной или скрытой. Тем не менее, как и все здоровые начала в психике человека, врожденное стремление людей к превосходству общественно необходимо, служит общему делу Природы. За счет стремлений к первенству и, как следствие, неизбежных конфликтов выстраивается система подчинения, иерархия, где каждый находит свое место, выделяется сильный и авторитетный лидер, коллектив внутренне организуется и дисциплинируется. То же происходит у коллективных животных (в стаях волков, копытных, обезьян), так же и в человеческом обществе.

Подробнее о «добрых» и «злых» сторонах природы человека описано ниже в Приложении.

Понять Бога

Мы ничего не знаем о Боге – какое бы имя ему ни дали, – кто он, каков он, где он? Наша мысль здесь упирается в глухую стену. Но сердцем, т.е. чувством, интуицией или подсознанием большинство людей уверено – он есть. Он рядом, тесно связан с каждым, помогает и оберегает. Он без лица и имени, столь же нематериален, как мысль или идея, но он деятелен, разумен, энергичен, он творец. Он как бы из мира иного измерения – пятого, шестого, нечто трансцендентное. Большого об этом сказать невозможно, хотя можно интуитивно догадываться. Его присутствие – в каждом живом существе. Это – источник нашей жизни, организующее начало, невидимая воля, нечто нематериальное, запредельное. Других слов в языке не находится, поэтому будем ее называть, как называли наши предки – искрой Божией.

Слово «Бог» может напомнить современному человеку ветхие, безнадежно устаревшие учения о чудесах и небожителях, однако здесь не об этом, но и не стоит придумывать новые имена или названия этой запредельной силе, когда есть такое емкое и почитаемое веками имя – Бог.

Тысячелетиями ведутся споры – Бог личен или безличен, имеет ли он образ, можно ли его представить мысленным взором, или он безличен, как бесконечность, как наполняющая вселенную мысль или душа. На эти вопросы ответа нет,

и быть не может, и это неважно.

Для целей проповеди религиозных идей, приучения людей с детства поклоняться божеству, удобнее было понятие о Боге, как о личности, которую каждый может представить разумом, изобразить красками, или вырезать в дереве и в камне. Легенды, предания и «свидетельства» явления Бога людям, дошедшие нам из древности, упрощают и укрепляют религиозную веру, стараются перевести ее в ранг «знаний» и законов. Однако со временем живая религиозность часто деградирует в систему догматичной обрядности и в структуру массового управления для сплочения людей в государственных целях.

Такое овеществление и «окаменение» живого религиозного чувства ведет сначала к сомнениям, позже к протестам, и, наконец, к отвержению многими людьми «вечных» религиозных догм. От современных образованных и критически настроенных ко всему умов нельзя требовать веры и поклонения без предоставления удовлетворительных доказательств истинности, хотя бы приблизительной. Тем не менее, величайшая ценность древних традиционных религий – в смягчении нравов, распространении нравственного начала и в духовном объединении народов. Однако это не мешало и не мешает враждовать друг с другом даже единоверцам.

Представление о безличном Боге труднее, это как понять умом бесконечность или мыслить о самой мысли. Поэтому разум в этом тоже плохой помощник. Однако в каждом че-

ловеке, в его глубине, изначально имеется присутствие Бога, что сотворило его в этой точке Вселенной и времени, вырастило и каждую секунду живит его. Ближе, чем эта искра у человека никого не было, и нет. Интуитивно она знакома каждому – она где-то «в душе». Потому узнать и «понять» Бога легче, обратившись к самому себе, к своей глубине и чувству, к бессознательному в голове и к реальной жизни, что течет в жилах каждого.

Невинное невежество владело многими религиозными мыслителями в детскую пору человечества, и это протянулось на тысячелетия. Очень многое из этого вошло в большинство духовных представлений и в мораль. Краеугольное из этого: жизнь и благо человека имеет абсолютную, высшую ценность, и во Вселенной все подчинено этому. Далее, добро – это благо только для человека, и только по его мерке, весь божественный мир сотворен только для него, и сам он «образ и подобие Божие». Если же он «грешит», лжет, крадет или убивает, то Бог вовсе «не причем», не он сотворил его с такими задатками, а неизвестно кто. Но кто? Не тот ли, кто сотворил также кровожадных хищников, животных-ганнибалов, ядовитых растений и змей, насекомых – коварных обманщиков, и прочих существ, противных понятиям человеческой морали и благостным представлениям святых отцов. Как будто Вселенная создана и существует только ради счастья Человека. Очевидная несуразица.

Это похоже на то, как будто у Вселенной, или у создавшие-

го ее Бога, не было, и нет более важных замыслов, как только ублажать единственного из бесчисленного множества сотворенных им существ, потомка обезьян – человека. Зло и добро люди принялись мерить ими самими выдуманной меркой, по себе и только для себя, не считаясь с Природой, и мало размышляя над вероятными замыслами Творца. Этим они только уродуют образ Бога – равняют его с самими собой, «грешными», оделяя его недалекими помыслами.

Разумеется, вполне естественно полагать собственную жизнь превыше всего, ее благо за приоритет, высший среди окружающих. Это нормально в умеренной дозе, это помогает выживать человеку. Но здравый смысл и новые знания о мире указывают, что истинность такой самооценки не выходит за границы личного мнения или «длины собственного носа». Наше благо – сугубо личное дело каждого и лишь его одного ответственность и ценность. Глупо плакаться, что мир устроен не по нашему желанию, «лежит во зле», греховен, и спасение только на небесах. Это – детская наивность, дошедшая из глубины истории.

Глубоко верующих тревожит вопрос – отчего Господь Бог попускает столько зла, не отводит горе, несчастья и ужасы от поклоняющихся ему людей? Неужели зло включено в Божий замысел о твари? Если это так, то Бог прямо или косвенно является виновником зла. Но если он зла не желает и вынужден его терпеть, то достоин ли он нашего почитания? В ответ на это богословы создали учение о всеоб-

щем воскресении. Они предполагают и ожидают грядущее «обожествление тварного мира», его грядущий нравственный рост до небесных идеалов. Необходимо только соблюдать божественные заповеди. Но это весьма сомнительные и наивные надежды.

Более правдоподобно, что для Бога все его дети – люди, животные, растения и т.д. равны по правам и «ценности» между собой. Всем им даны разные наклонности, способности, умения, сроки жизни и прочее, и все они с каждым поколением физически непрерывно совершенствуются. Часть их рождается хищниками, часть жертвами, одни – «добрые», другие – «злые», но зло для одних – это добро для других, и наоборот. Все вместе они исполняют и приближают цели и намерения общего для всех Потока жизни. Хищники и их жертвы «экологично» вписаны в Божий замысел, они взаимосвязаны общим симбиозом в каждой местности. Разумеется, жутко смотреть кадры, где леопард раздирает антилопу, но наши эмоции – это лишь защитный механизм для нас же самих, а вовсе не нравственный норматив для божественного замысла. Обязанность, наложенная на всех, одна – выжить в этом мире, хищнику и его жертве, подольше каждому в отдельности, но в целом миллионы лет их видам.

Каждое существо оживлено и ценно Богу как сотрудник и исполнитель, а человек еще, возможно, как поверенный в божественную идею, ее разумный носитель. Но если живое существо перестает быть ценным для Божьего замысла, то,

как сухая ветвь лозы в евангельской притче, она отсекается без жалости и всякого ущерба для целого.

Выживать надо каждому в меняющихся местных условиях, при неизбежных земных и космических катастрофах, как, например, после падения на Землю астероида десятки миллионов лет назад. Тогда сразу вымерли почти все динозавры, но зато млекопитающие с тех пор процветают. Новые катастрофы поджидают Божиих детей и в будущем. Невозможно их представить и предугадать – такие как планетарные столкновения, глобальные эпидемии, сеющие хаос и меняющие ход событий в мире, ледниковые периоды. Это и повторяющиеся почти каждое столетие катастрофические извержения вулканов, застилающие землю дымом и пеплом, закрывающие солнце и лишаящие пропитания жизнь на земле. Например, извержение вулкана Тамбора в 1815 году, кроме смерти сотен тысяч людей от цунами и болезней, вызвал похолодание на планете на 3 – 5 градусов. За несколько лет это привело во многих регионах мира к голоду и гибели множество людей и животных. В России не росли летом овощи, и угрожал голод, что отражено в мемуарах. Это спровоцировало тогда в мире массовые общественные волнения и войны. Подобные катаклизмы приводили к установлению на планете «ледниковых периодов» с еще худшими планетарными последствиями.

Всем было в такое время тяжело, и выживали лишь существа, достаточно сильные или ловкие или умные, чтобы

удержаться и не упасть со своим племенем в «не жизнь». У тех, которые не удержались, вероятно, устройство их организма, воплощенное Разумным замыслом, о котором говорилось выше, оказалось негодным в новых условиях, и подлежало замене.

В будущем можно ожидать таяние ледников на полюсах и поворот океанских течений, что глобально изменит климат, и распространение жизни на планете. Прогрессирующее в настоящее время потепление климата, вызванное чрезмерными промышленными выбросами, имеет шанс также превратиться в глобальную катастрофу, способную изменить состав и численность живых существ на планете. Однако в это же время замечаются и признаки близящегося глобального похолодания, очередного ледникового периода. Что «перетянет», потепление или похолодание – пока не ясно. Как и ранее, одни виды существ выживут, другие вымрут и исчезнут, как динозавры. Поэтому у Потока жизни в запасе так много видов живых существ, и они столь разнообразны, – на все возможные варианты и случаи глобальных катастроф. Оттого жизнь на планете успешно продолжается уже несколько миллиардов лет, растет как по числу, так и по биомассе. Несомненно, жизнь будет продолжаться и дальше, однако только в тех существах, кто сумеет остаться в живых после природных катастроф или термоядерного апокалипсиса.

Верующих людей продолжает мучить вопрос: отчего Бог допускает такие испытания для своих детей, если он дей-

ствительно всемогущ? Можно только предположить, что наш Бог это «лишь» творец жизни на планете, воля, движитель и управитель ее Потока. Но бесконечная Вселенная, т.е. «неживой» мир, окружающий малый островок «живого» мира, находится в ведении иных космических сил, непреодолимых для Творца и водителя «живого» мира. Возможно, существует божественный порядок, т.е. иерархия трансцендентных сил, наподобие разных и противоречащих законов физики, действующих в субатомном мире, макром мире или среди звезд.

Нам надо относиться к Богу без униженного раболепия. Бог для человека в наше «просвещенное» время – друг и партнер, вполне доступный для понимания и сотрудничества. После тысячелетий поисков, сомнений и раболепия, благодаря лучшему пониманию устройства мира, человек может теперь отказаться от мифов и небылиц для поддержания своего врожденного религиозного чувства. Однако нужен ли нам такой простой и «демократичный» Бог? Можно сравнить отношения с таким Богом с дружбой со своим лучшим другом. Дружба с Богом крепче: друг рядом, в самом человеке, как его представитель в бессознательном или как искра в груди. В трудную минуту он поможет в самом главном – утешит, вернет уверенность в своих силах. Человек с волей и твердостью в душе окрылен и способен совершать чудеса. Важно только суметь встретить этого друга, поверить, подружиться и полюбить.

Повторим, Бог присутствует в нас самих, в каждом живом существе, как его представитель или искра. Каждая особь оживлена его волей, и каждая особь на своем посту и на его службе. Очень трудной, болезненной, а для многих – несчастной и ужасной. Но в этом служба, в этом долг, и только для этого в каждого вдохнули жизнь. И только в этом надо искать радость, и даже счастье – тому, кто сумеет осознать это.

Наше «Я» – это не только тело и разум, который в этот миг размышляет об этом, и не бессознательное, которое лишь угадывается и часто пугает нас. То лишь отдельные стороны нашего «Я». Каждый может сказать о себе: «Я есть», я действительно существую в этом мире и во Вселенной. Говоря «Я есть», каждый подразумевает: «эта точка во Вселенной мной занята, Сам Господь Бог поставил меня сюда. И я не сойду со своего поста, пока не будет на то Его воля». Это самое активное и здоровое для психики человека внутреннее убеждение.

Но что есть «Я»? Главное в «Я» – это живительная внутренняя сила в теле, благодаря которой вы существуете. Можно называть ее искрой Божией или представителем Бога или как-то иначе, неважно, но именно это то, что «Я есть», выше этого ничего в человеке или животном или растении нет. Она живет каждую клетку вашего тела, она зачала вас и растит от рождения, она поддерживает, бережет вас и лечит. Это не есть «душа», то есть смесь подсознания и мыслей, по-

хожая на постороннего зрителя, а именно запредельная, не осязаемая, но вполне знакомая каждому искра. Ее нельзя ни подтвердить, ни опровергнуть.

Религиозных верований – множество, они увлекали, и будучи увлекают миллиарды людей на планете. Казалось бы, что нового можно предложить из невысказанного ранее, какие привести доводы, и можно ли увлечь новыми духовными идеями? Однако изложенное здесь вовсе не есть новая религиозная вера. Лучше это представлять, как новое понимание религиозного чувства: больше интуиции и самопознания, меньше авторитетных догм. Великие восточные мыслители учили, что со временем, с развитием человечества, каждый человек вправе и заслуживает иметь личную религиозную веру, более соответствующую его индивидуальности и духовным потребностям. Изложенное здесь отвечает именно такому этапу развития личной веры и духовного опыта.

Индийские мыслители полагали, что высшей целью человеческой жизни может быть только достижение Бога. Бог есть единственная реальность, все остальные вещи в мире нереальны, они лишь ваш сон. Все «земное» – обман, страдание и никчемный тлен, а высшая цель человека – в окончательном исходе из многочисленных мучительных перерождений.

Однако наблюдение за природой, поведением животных и растений, за Поток жизни вокруг нас, в котором явно ощущается божественная воля, доказывает, что в «намере-

ние» Бога по отношению к живым существам входит их обязательная борьба на земном поприще – за повседневное существование, за ресурсы, за право продолжить свой род и нести свои гены в будущее. Представляется, что только успех и победа каждого живого существа на этом «поле битвы» отвечает требованиям и ожиданиям Творца, но вовсе не покой, созерцание и достижение Нирваны. Однако непрестанная борьба предполагает не только радости побед, но и мучения, страдания, боль.

Когда человек борется с трудностями, преодолевает их, не сдаётся и, не смотря ни на что, «выживает» – такой он нужен Потоку жизни, тогда он достойно выполняет данное ему поручение, поэтому его Жизнь-внутри заботится о таком человеке, незримо лечит его болезни, придает силы, оберегает его, продлевает ему жизнь. Но как только человек опустил руки, сдался, впал в скуку и тоску, сгибается под неизбежными жизненными трудностями или несчастьями, не имея воли и силы им противостоять, тогда это потерянное и «конченное» существо для Потока жизни, и он больше ему не нужен, он только напрасно потребляет природные ресурсы. Жизнь-внутри такого человека перестает бороться за его существование, отворачивается от него, а без ее живительной силы человек вскоре сгибается от болезней и гибнет.

Поверить, понять и подружиться с Богом – это установить в себе благодарное и бескорыстное отношение к его сущности – либо абстрактной, не имеющей формы, как Абсолют,

или личной, с именем, зримым образом и преданием, или к Природе, видимой и осязаемой повсюду вокруг нас. Неважно, какой образ вы выберете по своему пониманию или традиции. Это отношение может быть глубоко скрытым, тайным, но оно всегда насыщено и эмоционально. В Христианстве – это отношения к Богу, как отцу («Отче наш»), в Индуизме развиваются чувства братские и даже супружеские. Отношение к Природе и к тому, что интуитивно за ней угадывается – братское, равное и радостное. Это – отношение друзей, товарищей или партнеров, младшего и старшего.

Преданность и любовь к Богу или к великой Природе может укрепляться постепенно. В начале важно то, что выражается словом «памятование» Бога. Это поддержание в уме часто набегающих мыслей о Божественной сущности, частицей которой является каждое существо, о своем назначении и долге перед ним.

Могут спросить – «А польза от этого? Что мне даст Богоосознание? Разве у меня убавится проблем?». Нет, не убавится. Но умственных страданий и боли от неудач, поражений и унижений станет меньше. Ведь здесь мы говорим о психическом здоровье. Потому что познавший свою сущность, тесную связь с Богом иначе воспринимает невзгоды, он знает, как поступать и жить, он мудр и спокоен, и поэтому много ближе к счастью. При этом возникает чувство чье-то дружелюбного присутствия рядом. Одиночество рассеивается, жизнь наполняется. Ваш Бог – это ваш друг и парт-

нер. Он велик, он мудрее и сильнее, но он вам «по плечу», он прост и доступен, он – старший брат, он любит вас, как бы вы ни поступали, он желает вам добра – очень давно, с вашего рождения, и непрестанно помогает.

Эти идеи или начала личной духовной веры ни в коем случае не противопоставляются и не намерены заменить имеющиеся у многих людей традиционные религиозные верования и представления. Более того, традиционные религиозные обряды, молитвы, службы только усиливают пользу новых идей. Духовное обращение к личной искре Божией, к своей Жизни-внутри, к своему Внутреннему человеку есть опосредованное обращение и к «традиционному» Всевышнему. Так же, как православный человек, обращаясь к Богу, молится на икону с его изображением, так наряду с иконой мысленно может появиться и образ глубоко скрытой личной частицы и искры Божией, которая в действительности буквально живет и бережет этого человека.

Распространяя по свету религиозные учения, духовные лидеры древности часто угрожали неверующим или грешникам будущими карами: адскими мучениями, неизбежным и скорым Концом мира, Небесным судом, Последним днем. Вера в Поток жизни и в «личную» божественную искру лишена этих угроз. Как радости, так и горести существуют у человека только в этом мире и в этой жизни. Высший суд, радость или мучения исходят только от личной совести и бессознательного. Все в жизни в руках самого человека. Из

любой жизненной ситуации, самой несчастной и несправедливой всегда есть выход к внутренней победе, согласной с Жизнью-внутри каждого человека, а поэтому к радости и счастью.

Вера в природный Поток жизни лишена нравственного принуждения человека под страхом будущей страшной кары. Вера в Поток жизни – не столько вера, сколько здравый смысл, новое понимание и свежий взгляд. Современный человек очень развит по сравнению с прошлыми поколениями. Его разум приучен со школьной скамьи к логичным, понятным и доказуемым истинам во всех областях знания. Он способен воспринять любые веские аргументы и мнения, если это не противоречит здравому смыслу. Если же это согласуется также с его подсознательной Жизнью-внутри, то он готов принять их, не нуждаясь в угрозах или мифах о чудесах.

Жизнь-внутри каждого человека, его бессознательное, не нуждается в поучении или переубеждении. Ее не надо пугать или принуждать. Она сама по себе есть божественная частица. Своим языком – чистой совестью – она сама дает понять каждому, что есть добро в его поступках, а что зло и грех. Но что действительно может нуждаться в поучении и наставлении на «путь истинный» – это лишь рассудок человека, его мыслительный аппарат, весьма поверхностный, но который часто выходит за границы прав obsługi Жизни-внутри. Тогда «страх Божий» действительно помогает встряхнуть его и «убояться».

Нет рая или ада за краем жизни. Рай и ад, – в самом человеке, в его Жизни-внутри, в подсознании и мыслях. Еще Иисус говорил: «Царствие Божие внутри вас есть». Обрести душевный покой одними только мыслями или успокоить ими отягощенную совесть невозможно. Как ветер мысли нагнетают на море только поверхностную рябь и волны, но его толща и глубины остаются нетронутыми и недоступными.

Жизнь-внутри и бессознательное, представимые человеком как «душа», есть крупица общего Потока жизни. Она изъясняется с сознанием и чувствами укорами совести или радостью, выказывая так свои пожелания или волю. Поэтому душевный покой, радость и счастье человек обретает только жизнью полезной и важной для Потока жизни. Только тогда бессознательное и Жизнь-внутри человека благодарят его глубоким удовлетворением и радостью. Мысленный же спор с собственной совестью или рассудочные самооправдания – это даже не ветер, а попытки дуть на море, чтобы пригнать к берегу теплую воду.

Человек с рождения ищет защиту для тела и для души. В детстве его защищали родители, телесно и духовно: он со слезами каялся перед ними в своих проступках и горестях, облегчая душу, не в силах выдержать укоры совести – этого строгого голоса своего бессознательного. Взрослый человек нуждается в защите своей души не меньше. Поклонение божеству, молитвы о поддержке и помощи можно обращать к Потоку жизни. Как проявление божественной сущности, он

ближе к каждому, он внутри, и он повсюду, как Природа вокруг нас. Он знает каждого, понимает его нужды без молитвенных слов.

Вероятно, Творец Вселенный – неживого и живого миров – это высшая божественная ипостась, Нечто невообразимое, Вседержитель, Бог единый и всемогущий, но он далек, строг и «не знает» каждого верующего в отдельности. Но ведь кроме Святой Троицы христиане поклоняются и пресвятой Деве Марии, и множеству других святых. Поэтому живой и реальный Поток жизни может вполне занять свое место среди них.

В отличие Творца и владыки Вселенной, Поток жизни и искра Божия – всегда с нами, «живят» тело и душу каждого, Поток струится сквозь него к неведомой цели, а когда приходит время покидает его, чтобы продолжать путь в иной телесной оболочке. Сзади остается только материя, тлен, а все ценное и важное уходит вместе с ним далее.

Теперь несколько практических советов оздоровления психики размышлениями о Боге и о Потоке жизни. Отгоните обыденные мысли, эту назойливую рассудочную службу, поищите в себе божественного представителя, а вокруг великий Поток жизни. Для этого уединитесь в тихом спокойном месте, лучше на лоне природы. Если нет зелени вокруг – ее заменит горшок с комнатным цветком или спокойное домашнее животное. Нет и этого? – тогда, возможно, из окна видно дерево или зеленая травка.

Удобно сядьте и закройте глаза. Не отгоняйте назойливых тревожных мыслей, не тратьте времени и нервов – они скоро ослабнут и сами уйдут. Теперь прислушайтесь к своему телу. Послушайте удары своего сердца, почувствуйте пульсацию крови в сосудах, ощущения на открытых участках кожи, обратите внимание на урчание и активность в животе. Окиньте своими чувствами (не мыслями!) свое тело, приятные и неприятные ощущения, даже возможную боль. Это дом вашей жизни, в нем вы живете. Не вами он построен, вы не знаете кем и почему, но живете в нем вы, и на вас возложены заботы, чтобы он стоял как можно дольше и крепче.

Представьте себе, из чего состоит ваш дом. Из миллиардов мельчайших, невидимых глазом живых клеток. Каждая ваша клетка – это маленькая фабрика, ферма, хозяйство. В этот самый момент в них протекают триллионы процессов – химических, электромагнитных, фотохимических. Они протекают слаженно, организовано, непостижимо изобретательно, превращая неживые молекулы углерода, водорода, кислорода и т.д. в плоть и энергию вашей жизни, даже в ваши мысли и чувства. Кто или что направляет и организует эти миллиарды клеток? Для какой цели? Почему? Ведь не сами по себе эти молекулы так «умно» работают.

«Слушая» свой внутренний «животный» мир, вы ощущаете материальную основу своей жизни. Она говорит с вами на понятном языке – и не только на языке собственных ощущений, но и медицинскими, биологическими фактами – ни-

каких тайн у нее от вас нет. Важно сейчас только ощутить и поразиться грандиозностью замысла и непостижимой сложностью этого явления – своего существования.

Следующий шаг – ощутить поток Жизни вокруг. Откройте глаза и взгляните на живую зеленую листву, на спящую рядом кошку, на все, что несет в себе Жизнь. Подумайте, что в каждом зеленом листке, в каждой травинке, в глазах у кошки – миллионы, миллиарды таких же точно как у вас или почти таких же живых мельчайших клеток. В них так же, как в вас, в этот миг протекают триллионы процессов, превращающих те же углерод, водород и т.д. в энергию жизни, и во что-то еще, что нам неизвестно, но столь важное, ради чего свершился замысел и сотворение на планете жизни.

Уносясь мысленным взором далее по ближайшим зримым струйкам жизни, вы попадете в океан жизни – в Природу. Всмотритесь в зеленую листву, травы, деревья, прислушайтесь к птицам, насекомым – это ваша родная семья. Вы все одинаково близки Богу, в каждом горит его искра. Вы не можете не восхититься этой разнообразной жизнью, одинаковой с вашей собственной. Перед вами зримое проявление Бога, которого вы ищете, вашего ближайшего и преданного друга. Ощутите себя частью неизмеримо большего, грандиозного – важной и равноправной его частью, от которой зависит очень и очень многое. Вы на ответственном посту, как и все, и не сойдете с него, пока не выполните порученное дело.

Смысл жизни невозможно выразить словами, его можно только почувствовать. Сознание может воспринять сказанное, но бессознательное оценит это по-своему, согласится с этим или отвергнет. Это проявится внутренним чувством. Если возражения со стороны подсознания не ощущаются, тогда вы близки к истине – к своей личной истине, не похожей на любую другую. Вскоре ваша истина обогатится еще и новыми личными наблюдениями, убеждениями, чувствами.

Такое понимание смысла жизни имеет два несомненных признака истины. Во-первых оно интуитивно близко и понятно каждому человеку. Поток жизни, как проявление Запредельного, воочию виден, слышим, осязаем, подлежит практическому изучению и преобразованию на благо человека. Такой смысл жизни нельзя оспорить ни логикой, ни, тем более, фактами биологии, антропологии, генетики, которые полностью на его стороне. Второе его важное свойство нравственное – это убежденность в служении великому общему делу и цели, вселяющая гордость и уверенность. Это полностью согласуется с принципом великого мыслителя Э. Канта: «прежде всего, выполняй свой долг, остальное неважно».

Понимание и осознание смысла своей жизни со временем переходят в область бессознательного, становясь в общей ментальности прочным фундаментом для оздоровления психики.

Мир и согласие рассудка с бессознательным

Мир в душе человека и согласие между рассудком и бессознательным – условия здоровой психики. Иногда этот мир бывает нарушен или расстроен, как у многих современных людей, а при психической болезни разрушен очень сильно. Психотерапия и психоанализ – это попытки понять причины нарушения этого согласия, помочь человеку, и прежде всего, ему самому разобраться в причинах и нащупать возможность прийти своими силами к миру, без которого исцеление невозможно. Оздоровить свою психику может сам пациент, сначала поняв или почувствовав, что за причины расстраивают его ментальность, а затем «помирив» сознание с бессознательным. Первое условие здоровой психики – это осознание смысла и высокого назначения своей жизни, которые оправдывают все невзгоды и даже мучения бытия человека. Второе условие – умение практически обеспечить мир и согласие между сознанием и таинственным бессознательным.

Бессознательное выполняет необходимую регулирующую роль, уравнивает опасные порывы сознания, удерживает его от ошибочных поступков. Оба они похожи на старшего и младшего братьев. У первобытного человека, как у всех животных, младший брат, сознание, был еще только в

зародыше, и всем управлял старший. Но с развитием человека, сознание укрепилось, развилось, и отношения между братьями осложнились.

В норме они живут согласно, но весьма настороженно: сознание современного человека не понимает, не доверяет и боится своего бессознательного. И обоснованно: при серьезных психических расстройствах бессознательное вторгается в область сознания, и тогда человек начинает слышать «голоса», галлюцинирует или «грезит наяву». При патологиях болезненное бессознательное может полностью затопить, захватить ментальность человека и буквально «лишить его ума».

Это, разумеется, случается при болезни, а в норме бессознательное «покровительствует» рассудку, ведет себя как добрый и более умный старший брат, лучше понимающий и предвидящий жизненные ситуации. Поэтому рассудок только поможет себе, если научится разгадывать или, по возможности, понимать то, что знает о нем, и даже догадывается о его будущем бессознательное. Рассудок, в свою очередь, может помочь своему бессознательному, к обоюдной выгоде и здоровью, осознав его потребность, похожую на «слабость» – желание «выговориться», раскрыться и показать себя загадочным образом, что оно всегда не преминет делать во снах.

Для расстроенного человека на пути лечения или оздоровления психики возникают две разные задачи. Первая – удерживать бессознательное в естественных для современ-

ного человека пределах. Напомним, примитивным человеком управляло преимущественно его бессознательное, а рассудок был в зародыше, как у животных. В наше время излишнее вторжение инстинктов бессознательного в поведение современного человека представляется, по меньшей мере, «некультурным» или даже антиобщественным.

Вторая задача при оздоровлении психики – это разгадать или понять содержание бессознательного, его послание, то самое, что оно тщетно пытается донести до рассудка, однако рассудок это не чувствует, не понимает или не желает прислушаться. В результате возникает конфликт, и жизнь человека отравляется депрессией, беспричинной тоской, безысходной скукой и т.п.

Решить первую задачу в запущенных случаях, к сожалению, могут помочь только врачи. Но решить вторую задачу – распознать и усвоить послания бессознательного рассудку – можно и самому расстроенному человеку. Самое важное и «удачное» то, что для оздоровления психики вовсе не обязательно буквальное понимание того, что бессознательное старается донести рассудку, и это вряд ли вообще возможно, во всяком случае, на современном этапе развития психологии. Необходимо только дать возможность бессознательному свободно «выговориться» – создать для этого условия. Тогда нужный и плодотворный контакт между ментальными «братьями» произойдет сам собой.

К. Юнг полагал, что психозы и беспокойства вызваны из-

быточной энергией бессознательного, «находящейся в пагубном месте». Он был первым, кто указал на возможность и необходимость налаживания контакта сознания с бессознательным. Он писал: «Содержимое бессознательного хочет быть увиденным, а этого можно достичь только посредством придания ему формы». «Необходимо прояснить смутное содержимое посредством придания ему видимой формы. Это можно сделать с помощью рисунка, картины, скульптуры. Часто бывает так, что руки знают, как разрешить загадку, над которой тщетно бьется интеллект» (из его книги «Трансцендентальная функция»).

Возможно, в этом заключается также и роль сновидений, которая еще остается тайной для науки. В них «бессознательное хочет быть увиденным». Не только увиденным, но услышанным или иначе как-то драматично выраженным. В этом бессознательному могут помочь также разные виды самостоятельного творчества.

Разрешая конфликт бессознательного с рассудком, надо учитывать, что право и власть над здоровьем и счастьем человека всегда на стороне первого. Если даже это право в естественном, инстинктивном или даже в реликтовом смысле – но не нам его судить. Тем более, бессознательное почти всегда действительно право – при защите индивида от опасностей, в установлении отношений с людьми, в общем проведении человека по жизни. Поэтому для восстановления ментального мира придется уступать или менять линию

жизни или «поступаться принципами» только рассудку. Но потом, надо надеяться, все перетрется и успокоится, наступит согласие и мир, а бывшие заблуждения рассудка будут вызывать только удивление.

Самостоятельное творчество – один из способов достичь такого согласия и мира. Тогда рассудок и бессознательное объединяют силы и способности в общем деле, находят общий язык, и затем вместе «радуются» результатом. Есть ли другие способы? Конечно, и даже более сильные. Это любовь, ожидание рождения ребенка и его долгое воспитание. Это тоже творчество, однако, только для женщин. Для мужчин – любимая и плодотворная работа, приносящая самоуважение и признаваемое обществом достоинство. Но не всем и не всегда в современном обществе удастся влиться в счастливый поток естественного творчества, для которого создан не только человек, но и весь живой мир. Не каждая женщина находит вовремя любовь и семейное счастье. Не каждому мужчине удастся найти работу, любимую и одновременно престижную и достойно оплачиваемую, отвечающую его мечтам. Без ощущения в своей жизни творческого начала и продвижения вперед к цели у человека начинается внутренний разлад. Его природное инстинктивное бессознательное, не терпящее ограничений, вступает в конфликт с «цивилизованным» рассудком, безвольно подчинившимся общественному мнению или искусственным современным правилам и условиям. Это есть главная причина большин-

ства невротизма и психозов.

Однако процесс примирения рассудка с бессознательным, в зависимости от тяжести психических отклонений, может оказаться значительно сложнее, и «рисование картинок» будет недостаточным: нужно более глубокое понимание послания бессознательного. К. Юнг полагал, однако, что такое понимание бессознательного еще только предстоит разработать психотерапии, и в этом ее будущее. Он писал: «открытие, что бессознательное – это не простой склад прошлого, но что оно полно зародышей будущих психических ситуаций и идей, привело меня к новым подходам в психологии».

На принципах самостоятельного, «рукодельного» творчества основано новое направление оздоровления психики, широко теперь распространенное и получившее название арт-терапии. Арт-терапия стала во многих странах составной частью реабилитационных и кризисных центров, учреждений по укреплению психического и нервного здоровья, практикуется в частных и государственных школах, в социальных учреждениях – чтобы укреплять психическое здоровье, способствовать благополучию и нравственному росту.

Художественное творчество – это совмещение содержания сознания с содержанием бессознательного. Человек создает некую реальную форму – зримую, осязаемую или слышимую, – и одновременно «выплескивает» свои бессознательные импульсы, т.е. то, что «набухало» и искало выход. Содержимое бессознательного подводится ближе к созна-

нию, происходит их синтез, а возникающее чувство удовлетворения есть доказательство терапевтического эффекта.

Такой выход излишней или нездоровой психической энергии бессознательного с помощью сознательных действий К. Юнг называл «трансцендентальной функцией». Совместная работа рассудка и бессознательного, то есть синтез этих двух противоположностей, создает третью ценность: «рождение жизни, которая ведет на новый уровень бытия, в новую ситуацию, как качество соединенных противоположностей».

Полезьа, получаемая от этого синтеза, может вполне ограничиваться лишь ее эстетическим восприятием. Ее можно также анализировать для понимания смысла, передаваемого бессознательным. Обе эти тенденции дополняют друг друга в «трансцендентальной функции». Преимущественный выбор из них – по характеру личности. Важно только, чтобы ни в одной из них результат не превращался в излишнюю «самоценность», что часто ведет к скорому «самоскептицизму» и разочарованию. Такая деятельность должна, по возможности, оставаться тем, чем и является – психотерапией.

Оздоровительный эффект творчества проявляется незаметно, «сам собой», одним лишь творческим актом, выражающим содержание бессознательного. Сознание может и не понимать, что получилось, например, кистью с краской на бумаге, но выражение или исторжение какого-то содержания из глубин психики есть само по себе оздоровление и исцеле-

ние. При этом в творчестве всегда пропадает скука, забываются неурядицы, загорается интерес. Творческим актом совершается важное – бессознательное в нас «выговаривается». В результате творческое послание каким-то неизвестным способом благотворно усваивается всей ментальностью человека. Так делается еще один шаг к миру и согласию между рассудком и бессознательным.

Окно в бессознательное – наши сновидения. Мы многое в них «видим», но мало что из этого понимаем и запоминаем. Эта – дорога с односторонним движением, бессознательное нам что-то показывает, однако тесно общаться не желает. Тем не менее, из снов можно о многом догадаться – о своих заботах, тревогах, и даже о будущем, о чем будет сказано ниже.

Психотерапия творчеством

Художественное творчество позволяет рассудку вступить в прямой контакт с бессознательным, воспринять некое сообщение, которое тот силится передать рассудку и этим снять ментальное напряжение. Важно найти язык общения, который предпочитает ваше личное бессознательное – краски, графика, звуки, слова, танцы и т.д. – то есть, на что оно готово реагировать и отвечать. Бессознательное выражает согласие на предложенную форму «общения» внутренней радостью и интересом. Суметь «разговориться» рассудку с бессознательным, дать тому волю выговориться, помочь освободиться от накопившегося напряжения – главная цель творческой психотерапии. При полной искренности, даже одно лишь общение со своим бессознательным – путь к душевному покою и здоровью, тем более, когда удастся догадаться о сути его метафор, намеков и символов в получившемся «творении». Это помогает оздоровить напряженные ментальные отношения.

Врачи-психоаналитики именно этим и занимаются с пациентами – побуждают их выговориться о своих душевных проблемах, «открыть им свою душу». Тогда их бессознательное часто приоткрывается, говорит «понятно», раскрывает «неудобные» тайны, освобождается от боли и облегчает совесть. Сам пациент при этом начинает осознавать или инту-

итивно понимать корни своих психических проблем – а это самое важное в психотерапии.

На исповеди в церквях верующие поступают аналогично: раскрывают свое бессознательное, своей безграничной откровенностью освобождают перед священником отягощенную грехами душу, и выходят из церкви облегченными.

Творческая психотерапия – это акт самовыражения, искреннее обращение вовне с символическим объяснением своего психического состояния, истекающего из глубин бессознательного, но выраженного в осознанной форме. Формой самовыражения может быть любой жанр искусства. Но это может быть и другая деятельность, затрагивающая бессознательное – созерцательный поход на природу, искренняя молитва, исповедь перед священником. Главная цель творческой психотерапии – объединить бессознательное с сознанием в созидании, обязательно скрепленном искренним интересом к этому делу, и без ожидания сторонних благ за результат.

Творчество – это модель жизни, с непрерывной чередой препятствий, огорчений и обязательно радостных побед. Как победы в обыденной жизни, так и увлекательное для человека творчество рождает и поддерживает у него самоуважение – важнейшее условие здоровой психики. Творчество развивает чувство достижения чего-то важного и ценного, закрепляет личную уверенность. Мучающие человека комплексы, как отколовшиеся от психики фрагменты, получают возмож-

ность воссоединиться с целым. Это есть синтез, т.е. из содержаний бессознательного и сознания образуется третья ценность – согласие и здоровая психика. Как подтверждение этого – в процессе заинтересованного творчества не покидает чувство спокойной радости.

Величайший нравственный закон, открытый еще в древности и закрепленный во всех религиях: «Благо не в том, чтобы получать, а в том, чтобы отдавать». Творчество – это есть чистая и бескорыстная отдача вовне своих душевных богатств. Поэтому бессознательное в человеке, как нравственный камертон, радостно откликнется на такие начинания и по-своему благодарит.

Творчество надо понимать как прямое общение сознания с бессознательным. Никаким иным способом, кроме творческой работы, рассудок не входит в контролируемый контакт с бессознательным, не получает от него благожелательный отклик и помощь. В сновидениях мы тоже сближаемся с бессознательным, но лишь пассивно, как зрители в театре, разгадывая малопонятные намеки и символы.

Стремление к творчеству является естественной и необходимой потребностью человека. Это есть важнейший элемент удовлетворенности человека в теории А. Маслоу, описанной ниже в Приложении. Когда человек останавливает свое жизненное творчество – какое бы оно ни было, включая обыденную работу – так сразу от его психики отваливается и начинает «болеть» комплекс. Имя ему – безнадежная скука.

Франсуа Вольтер призывал: «Будем работать без рассуждения – это единственное средство сделать жизнь сносной». «Возделывайте свой сад».

Хотя все, что делается с искренним интересом и имеет результат – это творчество, но лишь бескорыстное преодоление творческих трудностей дает психологический эффект. В этом смысле походы в магазин за покупками или стяжательство, накопительство, даже когда это делается со страстью, – не есть творчество, хотя часто его заменяет, превращаясь иногда в манию. Однако системное коллекционирование (марок, монет и т.д.) может быть замечательным творчеством.

Какой бы метод творческой психотерапии ни был выбран, важно придерживаться следующих принципов:

1) В творчестве должен направлять только чистый интерес к выбранному занятию. Творчество должно быть искренним, «от всей души», без «задних» мыслей о любой награде, кроме как со стороны своей психики. Лев Толстой называл искренность – самым важным в искусстве, выше «особенности и ясности» содержания.

2) Не имеет значения мнение других людей о результатах творчества. Во-первых, не так много людей разбирается в искусстве, чтобы судить о нем, тем более, о современном, всегда экспрессионистском. Во-вторых, не надо забывать, что это делается только для себя, для своего «Я».

3) Техническая сторона, «искусность» и качество испол-

нения – третьестепенная сторона вашего творческого занятия, во всяком случае, на первых порах. Даже не занимайте себе этим голову, просто творите. Важно только, чтобы работа делалась с приложением все душевных сил.

К. Юнг: «Картина не обязательно должна соответствовать техническим или эстетическим нормам, важно, чтобы в ней присутствовала свободная фантазия и желание написать ее как можно лучше. ... Продукт создается под воздействием как сознания, так и бессознательного, воплощая в себе стремление бессознательного к свету и стремления сознания к субстанции (к осязаемой форме)». «Это есть возможность своего освобождения и самому отыскать в себе отвагу». «Многие художники, философы и даже ученые обязаны своими лучшими идеями вдохновению, которое внезапно появилось из бессознательного» (из книги «Подход к бессознательному»).

Арт-терапия – это практические способы снятия непроницаемой завесы над бессознательным, чтобы позволить ему «выговориться», объясниться с рассудком, а рассудку взглянуть на проблемы с иных точек зрения, непредвзято, отступив от своих жестких или «принципиальных» установок и, возможно, понять свои ошибки, нащупать для обоих выход к согласию. Это есть суть и цель любой психотерапии – мир между заблудшим рассудком и расстроенным из-за этого бессознательным. При этом, как представляется, почти всегда право мудрое и проницательное бессознательное,

а рассудок ошибается в мыслях и поступках, или заблуждается в оценках обстоятельств.

Вот подборка мнений психотерапевтов, практикующих арт-терапию.

Арт-терапия может дополнять традиционные методы лечения психических болезней. Основная цель – сдерживать или развивать чувства, снижать стресс, чувство уважения к себе, самооценку.

Арт-терапия подходит для всех людей с выраженным чувством неполноценности. Эта может проявляться в робости, застенчивости, нерешимости, боязливости, чрезмерном самолюбии, неуверенности в себе, мнительности, склонности к сомнениям и постоянном ощущении вины.

Незаменимая польза арт-терапии – в здоровом самовыражении, в спокойном высвобождении внутренних страхов и вредных эмоций. Когда трудно или невозможно выразить себя, но есть чувство, что это необходимо – творчество поможет в этом.

Противостояние тревогам, эмоциональным травмам может стать очень тяжелым и физически и умственно. Художественное творчество снимает стресс, успокаивает ум и тело.

Необязательно иметь талант или способности художника, чтобы испытать возможности арт-терапии. Все люди от природы творцы, и все, что им требуется для успешного занятия арт-терапией – это быть честным с собой и своими чувствами. Как только вы дадите волю своему творческому ин-

стинкту, так сразу в вас пробудится внутренний художник.

Исследования показали, что творчество высвобождает в организме дофамин (dopamine). Этот гормон рождает в человеке чувство удовольствия, делает его счастливым. Повышенные уровни этого нейро-возбудителя очень полезны при борьбе с тревожностью и депрессией.

Арт-терапия освобождает от любых ограничений, просто потому, что в искусстве нет установленных правил. Напротив, творчество – это поиск, открытие, и одновременно игра и развлечение. К нему неприменимы потребительские понятия «хорошо» или «плохо», «правильно» или «неправильно». Здесь все и всегда «отлично», пока это искренне и интересно художнику, когда привлекает его как трудная и важная игра.

Творчество объединяет психологическое воздействие с физиологическим и эмоциональным. Физический контакт с художественными материалами через обоняние, зрение, осязание, слух, воздействует на бессознательное, как нечто приятное и интересное, успокаивая и удовлетворяя психе́.

Принято считать, что левое полушарие мозга ответственно за логику и язык, а правое – за творчество и интуицию. Художественное творчество одновременно активизирует и эмоции правого полушария, и логику левого, что, как полагают, редко происходит в обыденной жизни.

Чувства выражаются правым «интуитивным» полушарием, но для их реализации художественное творчество черпа-

ет ваш мысленный и сознательный опыт из левого полушария. В результате получается новое чувство и понимание реальности, что, в свою очередь, благоприятно влияет на мысли и поступки во всех областях жизни. Самое же главное, так очищается или обогащается ваша бессознательная область – источник непонятных неврозов и психозов.

Полагают, что сам по себе творческий процесс, находящийся в себе выражение, способствует укреплению личного достоинства, самосознания, самоуважения, что делает его идеальной терапией для любого возраста, и личных жизненных обстоятельств.

Когда ум сосредоточен на творчестве, тогда он как бы «отключен» от повседневности, и тогда нет места обычному стрессу и тревогам. Тогда интуитивно могут найтись бессознательные решения тревожащих проблем, и мысли могут стать более жизнерадостными.

Цель арт-терапии – не создание «красивых» или безупречных произведений, но только в выражении ваших затаенных чувств и скрытых мыслей, без оглядки на внешние оценки или критику. Художественное творение, какое бы оно у вас ни получилось, но обязательно искреннее и глубоко заинтересованное, принесет радость, здоровье и внутреннее удовлетворение.

Художественное творчество поможет «выместить» все лишнее из ума. Оставляйте на бумаге или холсте только лучшее из своей души, самое радостнее и оптимистичное.

Психологи и физиологи полагают, что при художественном творчестве происходит повышенные обмен или связь между областями мозга, которые ответственны за самоанализ, память и самоконтроль. Мы тогда становимся более психологически эластичны, лучше себя понимаем, расширяются горизонты наших позитивных ожиданий. Это поможет справиться с будущими проблемами, источниками стресса и неблагоприятными событиями. Считается, что совмещение активного рукоделия (моторики) и умственной активности по выражению чувств – это то, что делает арт-терапию столь благотворной.

Ниже приведены идеи и примеры творческих занятий, показавшие эффективность в практике арт-терапии. Они укрепляют бессознательное, как бы медитируют его «беседа» с сознанием. Это помогает обоим.

Нарисуйте карандашом или красками свои эмоции.

Сделайте самостоятельно из любого материала куклы, и разыграйте с ними театральную сценку с забавным сюжетом.

Если вы рассержены и злы на кого-нибудь, тогда напишите или нарисуйте этому человеку новогоднюю открытку. Не посылайте ее, конечно, но создавая открытку, думайте – не виноваты ли вы сами?

Если у вас проблемы в семье, то слепите для участников конфликта фигурки из пластилина или глины. Разыграйте с ними все бывшие ссоры и, возможно, предстоящие. Вселяйтесь душой в каждого, размышляйте о причинах проблем.

Нарисуйте гору, под ней долину. Вершина будет представлять то время, когда вы были счастливы, долина – ваш печальный период. Добавьте важные подробности, тропинки, обрывы.

Нарисуйте красками нравящуюся вам музыку. Постарайтесь сделать свой рисунок красивым.

Рисуйте с закрытыми глазами. Без участия зрения ваша интуиция и прочие чувства обостряются.

Цвета радуги можно легко воспринимать как соответствующие чувства. Выберите несколько ярких обрезков бумаги или ткани и склейте из них коллаж, дополните его рисунком и красками.

Создайте рисунок или картину из оттенков цветов, которые кажутся вам самыми успокаивающими.

Отдыхая на пляже, слепите из влажного песка интересные для себя предметы и фигурки. Это расслабляет и «проветривает» голову.

Если не приходит в голову сюжет для нового рисунка, тогда возьмите интересую для себя детскую «раскраску». Дополните ее или усложните сюжет.

Вспомните или представьте себе очень радостный свой день. Нарисуйте его красками или сделайте коллаж, чтобы он напоминал и снова радовал.

Сделайте фотографии радостных моментов из своей жизни или близких людей. Напечатайте фотографии и вставьте их в рамки, чтобы напоминали и радовали.

Если вы помните минуты своего душевного подъема, радости или просветления, то обязательно изобразите их в красках.

Создайте произведение искусства, используя только мягкие или пушистые, теплые на ощупь материалы.

Запишите или нарисуйте самые трудные в вашей жизни моменты, когда вы сумели выйти из них победителем.

Попробуйте изобрести что-нибудь, необязательно полезное, но оригинальное и работоспособное.

Создайте автопортрет – сначала в настоящем, потом каким вы станете в будущем.

Выберите самых важных в своей судьбе людей и сделайте для каждого из них абстрактную картинку, в которой постарайтесь выразить свое глубокое уважение, благодарность и т.п.

Создайте абстрактный интуитивный коллаж, выражающий ваше сокровенное «Я».

Чтобы изжить робость или комплекс неполноценности нарисуйте себя в виде воина, или сказочного героя, побеждающего врагов.

Нарисуйте место и его окружение, где вы чувствуете себя в безопасности.

Вспомните и нарисуйте важнейшие для вас в прошлом события.

Нарисуйте то, что вас пугает. Это прояснит причину и придаст сил для противостояния.

Поработайте с нестойкими или необычными материалами – с песком, с листьями растений, с камешками и т.п.

Вклейте в свою красочную картину реальные мелкие предметы, как коллаж.

Создайте красочную картину или иное произведение, выражающее лучшие стороны вашего характера. Это укрепит самоуважение и позитивный настрой.

Если среди животных у вас есть любимое, к которому вы чувствуете что-то вроде родства, то нарисуйте себя в его образе.

Ведите дневник своей жизни, с рисунками и заметками.

Нарисуйте себя в виде дерева. Его корни выражают силу, устойчивость и лучшие ваши качества, а листья – то, что вы хотели бы сбросить или изменить в себе.

Был ли в вашем детстве решающий момент, который, возможно, повлиял на всю вашу жизнь? Опишите его – словами или красками – и постарайтесь понять, почему он был для вас так важен.

Сочините о себе волшебную сказку, нарисуйте к ней картинки. Не забудьте, все сказки оканчиваются хорошо.

Изобразите рисунками с надписями или заметками свою автобиографию.

Нарисуйте несколько забавных карикатур о себе. Лучше с продолжением, как комикс.

Заведите свой собственный интернет-сайт. Публикуйте там свое творчество – рисунки, фотографии, мысли, мнения,

рассказы и т.д.

Выразите свою благодарность кому-то или чему-то в виде рисунка, картины или коллажа.

Нарисуйте в виде могучего и гордого дерева свою семью или тех, кто вас поддерживает в жизни.

Сделайте что-нибудь красивое в подарок кому-нибудь.

Изобразите все самое позитивное в своей жизни. У каждого оно есть.

Создайте «дорожную карту» своей будущей жизни – ваши жизненные планы. Так вы лучше узнаете, что на самом деле хотите и ждете от жизни.

Планируйте свои творческие мероприятия на год вперед. Продумывайте их, живите ими.

Сделайте рисунок или схему вашего представления о том, как работает ваш ум.

Заведите рисованный журнал своих снов. Пользуйтесь им, как источником идей для новых картин.

Используйте в своем творчестве натуральные материалы – листья, ветки, глину, камни и прочее. Это сблизит вас с природой.

Используйте свое тело, как основу для рисунков. Распишите себя с ног до головы чтобы «слиться с собой» или наоборот – переселиться душой в другого.

Создайте, сшейте что-нибудь интересное из своих старых или ненужных вещей, которые имеют особый для вас смысл или память. Так можно заглянуть в себя, вспомнить и оце-

нить свое прошлое, или заново его пережить.

Попробуйте изобрести собственный инструмент для рисования. Возможно, он лучше выразит ваши чувства, чем обыкновенные карандаши или кисти. Не забудьте и о своих пальцах.

Нарисуйте себя в окне, как бы с улицы. Нарисуйте рядом свои вещи, мечты и желания, которые хотите всем показать, или, наоборот, спрячьте их ото всех подальше.

Попробуйте рисовать вообще без инструментов – пальцами, ногами, плеская или бросая краску, разгоняя ее по бумаге дыханием и т.п. Отбросьте из головы на бумагу свой стресс и хаос.

Порисуйте левой (неглавной) рукой.

Изобразите красками любимую музыку.

Слушая музыку, нарисуйте лес или поле, перенося на бумагу чувство своего единства с природой.



«Творческие» мазки жидкой акриловой краски

Художественное творчество повышает в человеке чувство собственного достоинства. Творческие достижения могут вызвать у людей даже с комплексом неполноценности чувство некоторого превосходства, что вполне полезно в умеренных дозах.

Творчество необходимо для психики не только здоровым людям, но и тяжело больным, даже терминально больным. Приведу пример. Близкий мне человек, ученый-физик, с раком легких на последней стадии был уже помещен в хоспис. Ему оставалось жить не более месяца, и он это понимал. Тем не менее, он попросил принести ему в хоспис справочник по высшей математике, и работал с ним до самого конца.

Приведенные выше идеи из практики арт-терапии относятся скорее к начальному этапу творческой психотерапии, для опробующих ее впервые. При более серьезном отношении к самостоятельному творчеству, как к действенному и доступному каждому способу оздоровления психики, следует вникать в это занятие глубже, постепенно осваивать художественную технику и работать систематически. Так это станет со временем психической поддержкой, стабилизатором настроения и источником самоуважения на всю жизнь.

Творческие хобби

Увлеченность тем или иным видом творчества придает психике необходимый балансир. К сожалению, однако, интерес и увлеченность, как свойства бессознательного, не подчиняются велению рассудка. Искренний интерес невозможно искусственно возбудить, склонности заложены в характер личности. Тем не менее, интерес возникает и растет с расширением кругозора и знаний, с осознанием цели, с желанием проверить себя, добиться нового результата и личной победы.

Живопись

Живопись и рисунок – первые виды творчества, которые стали применять в психотерапии. Одновременно это и преодоление одиночества, пропасти между собой и миром.

Карл Юнг писал: «Рисунки представляют собой своего рода идеограмму содержания бессознательного. Я, естественно, и сам пользовался этим методом и могу утверждать, что человек может создавать сложнейшие рисунки, не имея ни малейшего представления об их действительном значении. Когда он их создает, кажется, что картина развивается из себя самой, часто в противоречии с сознательными намерениями рисующего», (из книги «Исследование процесса индивидуации»).

«Рисование красками эффективнее, поскольку через краски в изображение вовлекается и чувство. Благодаря этому общий непостижимый и неукротимый хаос материализуется и может рассматриваться сознательным разумом, анализироваться и истолковываться» («Психология переноса»).

«Абстрактные» рисунок или картина можно приравнять по экспрессии и фантазии со сновидением. Отбросив лишние мысли в творческом порыве и «отключив» сознание, художник приоткрывает свое бессознательное и материализует видение». «Эта работа сама по себе может оказывать благоприятное и бодрящее воздействие».

Сновидения – «зримое» свидетельство активности и таинственности бессознательного, их образы и сюжеты вполне подходят для творческого воплощения. Они давно служат неисчерпаемым источником сюжетов для картин современных художников, но в техническом отношении это сложный материал для реалистичного отображения, изобилующий фигурами, лицами, жанровыми сюжетами. Такое по плечу лишь художникам с опытом. Бессознательное – это сама природа, поэтому в сновидениях она изобильно приносит плоды. Для начала более доступно попытаться изобразить сценки и персонажи из своего полузабытого детства. Это интересно почти каждому, и это способ раскрепощения бессознательного, выражения его воспоминаний.

Взрослые и особенно пожилые люди часто вспоминают свои детские и юные годы, получая от этого радость и умиротворение. Те годы представляются навсегда утраченным «золотым веком». Во многом это так, но даже старые фотографии не способны его воскресить, и только навевают грусть. Однако совсем иное дело, если вы сумеете по памяти на бумаге или на холсте воспроизвести образы и сценки из своего далекого прошлого. Кроме вас никто это не сможет сделать. Для этого вам потребуется, однако, более продвинутая техника рисунка или живописи. Разумеется, почти все из далекого прошлого забыто, фотографий сохранилось немного, однако то, что до сих пор помнится – это и есть самое важное, что вернет вас в те годы.

Одно из таких навсегда «врезавшихся» и сохранившихся в памяти образов прошлого – окно в комнате вашего детства. Окно на улицу или во двор, в которое вы подолгу смотрели в детские годы, и где вам открывался мир. Если вы сумеете его вспомнить и изобразить – это станет «окном» в ваше детство, причем на стене вашего современного дома.

Скорее всего, комнаты ваших детских лет давно уже нет или она недоступна, или все перед тем окном перестроено и изменилось до неузнаваемости, а фотографий из того окна никто не делал. Но у вас есть память, и она поможет вам вернуться на подоконник этого окна. Сначала полезно посетить те места, что были видны когда-то из окна, сделать фото уцелевших фрагментов прошлого – затем не торопясь, в эскизах его воссоздать.

Лучше всего завершить «раскопки» памяти полноценной картиной в красках, и повесить ее на стену. Мимолетный взгляд на нее будет возвращать покой и тихую радость. В этом несомненный и проверенный психотерапевтический эффект.



«Вид из окна в 50-е годы. Ленинград». Рисунок автора по

памяти.

Сюжетами рисунков и картин из ранней юности могут быть любые яркие, волнительные, но только не гнетущие случаи или обстоятельства, и совсем не обязательно документально точные. Они должны лишь оживлять былые эмоции, но некоторая фантазия в этом только поможет. Мне, например, очень живо помнится наводнение в Ленинграде в 1955 году. Воды Невы тогда бурлили в местах моих ежедневных детских прогулок. Однако изобразить это мне показалось более интересным с элементом фантазии.



«Наводнение в Ленинграде», рисунок автора

Вообще фантазия и грезы всегда сопутствуют детству. Поэтому совмещение фантазий с реальными личными воспоминаниями, например улицы или двора своего детства, может претвориться в неожиданное и интересное не только одному лишь автору произведение.



«Улетающий трамвай», рисунок автора

Рисовать красками можно и на компьютере, это замечательное средство для виртуального творчества. Потребуется лишь графический планшет, вполне доступный по цене. Электронные рисунки и картины удобно посылать друзьям, публиковать в социальных сетях или на собственном интернет-сайте, распечатывать как фотографии, готовить тематические слайд-шоу. К планшету придается удобная программа, которую несложно освоить.

Карикатура

Карикатура – это графическая метафора, а юмор – забавное иносказание, вызывающие смех – острую эмоциональную и бессознательную реакцию. Символы и метафоры – это язык бессознательного. Рассудок и бессознательное хорошо общаются на этом языке между собой. Если вы любите и понимаете юмор, значит, ваше бессознательное понимает и ценит этот язык. Попробуйте заговорить на нем «во всеуслышание». Это – превосходное со-творчество бессознательного с сознанием.

Хорошая карикатура – это добрая карикатура, даже самая острая политическая карикатура. Ехидство карикатуриста, насмешка над человеком или высокомерная поза судьи, если и вызовет сначала улыбку у зрителя, но в глубине оставит неприятный осадок, и даже чувство неловкости как от соучастия в чем-то гадком.

Хорошая карикатура – это добрый смех над ситуацией, в которую попали или завели себя сами персонажи. И ничего, как говорится, личного, кроме личного сходства, обязательного только в политической карикатуре. «Злых» людей не изображают на веселых картинках, все же остальные – просто люди, и не нам их судить. Вспомните незабвенного Аркадия Райкина, все его «сатирические» персонажи вызывают искреннюю симпатию. Смех же вызывают только талант-

ливо обыгранные ситуации, в которых они оказались, но не по чьей-то вине, а по своей.

Начните рисовать карикатуры, рассказывая весело о себе или «забавляясь» собственной жизнью. Покажите в этих рисунках, как вы способны взглянуть на себя со стороны, без стеснений, без «комплексов», с юмором, даже с некоторым вызовом. Это продемонстрирует уверенность в себе и достоинство.

Техника карикатуры может быть самой примитивной – такая даже применяется профессиональными карикатуристами, как индивидуальный стиль. Если рисование карикатур вас увлечет, то удобнее, красочнее и перспективнее для публикации в интернете, использовать графический планшет. Тогда можно широко пользоваться, как исходным материалом, фотографиями, публикуемыми в сети. Не стоит создавать из них коллажи, это слишком примитивно и старомодно. Нужные подробности из фото легко скопировать на планшете в виде контуров, затем внести нужные изменения: в физиономиях – эмоциональные акценты, подчеркнуть «язык тела», жесты, дополнить красками, и т.д., используя векторные инструменты. Разумеется, это потребует совершенствования техники. Как пример – моя карикатура «Сон президента», во многом состоящая из контурных копировок, затем несколько искаженных, насыщенных цветом и дополненных.

Сон Дональда Трампа



«Сон президента», рисунок автора

Музыка

Музыкальная терапия – это самостоятельное музицирование или игра со звуками для улучшения психического состояния. Установлено, что музыка воспринимается и «обрабатывается» одновременно во многих областях мозга, поэтому она воздействует на центры эмоций, общения, социальные, моторные, чувственных восприятий, поведенческие и даже духовного прозрения. Любое «рукодельное» музыкальное творение символически отображает психический мир индивида.

Установлено, что музыкальная терапия помогает в случаях депрессии, тревожности, аутизма, т.е. погруженности в собственный мир, наркологической зависимости, болезни Альцгеймера и т.д. Музыкальное творчество тесно взаимодействует с бессознательным, укрепляет психику и положительный взгляд на жизнь, оно само по себе очень увлекательно, если, разумеется, развить к этому интерес.

Отдельно взятая нота – это просто посторонний звук, окрашенный характерным тембром инструмента. Но если взять последовательно две ноты, затем еще несколько, то это возбудит в бессознательной области человека совершенно определенные чувства, хотя иногда и разные для разных людей. Если же взять несколько нот с заданными длительностями и интервалами между ними, то есть с ритмом – тогда это

уже прямая атака на бессознательное, и оно готово возбудиться и откликнуться вспышкой душевных чувств или образов или воспоминаний.

Неизвестно, как и почему, но бессознательное хорошо понимает звуковысотные соотношения, готово включиться и продолжать игру, предлагая сложные ассоциации, привлекая память, вызывая у чувствительных людей сильные эмоции и явственные образы. Это понятный для бессознательного язык (если не самый понятный!) на нем можно с ним общаться – то есть с самим собой, между своими рассудком и бессознательным. Как в любом художественном творчестве, здесь происходит со-творчество бессознательного с сознанием, «синтез» их содержаний, и возникает третья ценность – мир между ними и согласие.

Плодотворна лишь «рукотворная» музыка, т.е. производимая собственными физическими и умственными усилиями. Пассивное прослушивание концертов и записей не относится к проверенным приемам этой терапии. «Рукотворная» музыка динамична, «живет» во времени недолго, но достаточно, чтобы выразить чувства исполнителя. Возникая в бессознательном, и выплескиваясь наружу, она освобождает и чистит его.

Однако надо иметь в виду, что когда вы случайным образом нажимаете клавишу фортепьяно или синтезатора, то вы ничего нового не создаете, за вас это делает музыкальное устройство. Вы просто нажали кнопку. Только последо-

вательность нот, при соблюдении правил гармонии или авторского замысла, можно назвать творчеством игру на клавишном инструменте.

Однако если звук вы создаете своими пальцами, губами, дыханием, то даже одна нота – это ваше личное творение, такое же материальное, как глиняный слепок. Инструментом для этого может быть любой из струнных или духовых инструментов, где пальцы или дыхание непосредственно производят воздушные колебания. Когда таких «самодельных» звуков становится больше, и они выстраиваются в музыкальную мысль, тогда это подлинное самовыражение и художественный продукт вашего тела и души, это всегда творчество, как бы его ни воспринимали чужие уши.

Однако если уж тратить время на извлечение звуков, то лучше сразу изучить музыкальную грамоту, разыграть пальцы на гаммах, начать «складывать по слогам» нотные музыкальные фразы. Любой взрослый человек за свою жизнь столько всему уже научился, что любое новое занятие осваивается много быстрее, чем в детском возрасте. Когда автор этой книги впервые взял в руки саксофон и начал учиться играть на нем, ему было уже 75 лет. Сначала радовали только извлекаемые на саксофоне звуки, но через два года – уже исполняемые по нотам пьесы, и даже создаваемые самостоятельно вариации на любимые мелодии (как импровизации).

Столь же благотворно воздействуют на психику и литературное творчество – проза и поэзия, самостоятельная драма-

тургия, хореография, техническое творчество, шитье и вышивание, садоводство и огородничество, пешие лесные походы и множество прочих увлекательных для взрослого человека занятий. Главное и общее в них – забываются бытовые невзгоды и заботы, исчезает скука, а бессознательное и сознание тогда вместе увлечены важным и нужным им общим делом.

С распространением интернета произведения самостоятельного творчества могут легко публиковаться, не нуждаясь в одобрении редакций или комиссий, могут обсуждаться на форумах, если это важно для автора. Этим творчество дополняется стимулом «работы для всех» и общением с «единомышленниками».

СМЫСЛ И ТОЛКОВАНИЕ СНОВ

Сновидения – самое яркое и отчетливо воспринимаемое свидетельство существования бессознательного. Сны драматично демонстрируют величие и загадочность бессознательного, его осведомленность о мельчайших подробностях нашего прошлого и настоящего, обо всех значимых для нас людях, о наших желаниях, страхах и слабостях. Сновидениями бессознательное знакомит рассудок со своим содержанием, однако, через чувства, а не связную логику. Вероятно, это лучший способ организма для приведения ментальности к порядку и согласию после дневных треволнений.

Классики психоанализа по-разному объясняли таинственнее состояние человека – его сон, но все соглашались в одном: сновидения имеют смысл. Альфред Адлер полагал, что в сновидениях можно распознать ближайшее будущее человека. Бессознательное в человеке лучше его сознания и мыслительного аппарата, осведомлено о его характере, здоровье, слабостях, а главное, об общей психической цели в жизни. Ученый считал, что общая цель или «линия жизни» (жизненный план) имеется в подсознании каждого человека в виде, как правило, стремления к «превосходству или власти» над другими. Бессознательное представляет свое содержание во снах в виде фантазии, комбинируя неврозы и страхи с общей психической целью, черпая фактический материал из

памяти и сознательной области. Так бессознательное делает подготовительную работу, как бы предчувствуя будущее. А. Адлер писал: «Предвосхищающая, предвидящая функция сновидений, направляющая действия индивида, всегда вполне очевидна; она свидетельствует о подготовительной работе спящего в связи с его актуальным затруднением, которая соответствует линии жизни индивида, а не здравому смыслу» («Сны и их толкование»).

Сновидения различаются по значимости. К. Юнг, изучавший в Африке быт одного племени, писал: если кто-нибудь из племени увидит важный, по его мнению, сон, он обязан тотчас рассказать о нем старейшему племени, как очень важное предзнаменование. Эти люди умели отличать «важные» сны от обыденных и малозначимых, которых большинство.

Что может сообщить о себе в сновидениях наше бессознательное? Прежде всего, и наиболее ясно, его тревогу. Когда у человека, в целом здорового и со спокойной совестью, — все хорошо в жизни, тогда ему снятся ночью спокойные сны с забавными сценками с мирными персонажами. Но если днем он душевно мучился, то ночью ему будут сниться беспокойные фантазии или кошмары, и чем хуже и труднее было днем, тем страшнее его сны. Можно предположить, что тогда его бессознательное бывает очень встревожено или текущими обстоятельствами или ожиданием будущих событий или встреч, «понимая» недостаточные способности или возможности этого человека им противостоять. Это подсказы-

вает человеку, если он в целом здоров, что, возможно, продолжать так жить нельзя, нужно менять образ жизни или сложившуюся ситуацию, освободиться от вредных или порочных убеждений, осознать подлинный смысл своей жизни и не противодействовать Потоку жизни, которому мы все служим, срочно менять свои поведенческие стереотипы или отношения с людьми. Сны в этом отношении сходны с голосом совести.

Сновидения – это отблески или следы взаимодействия двух сфер – бессознательного и сознания человека. Бессознательное помогает справиться с душевными проблемами, вернуть психическое равновесие, потерянное из-за дневных неурядиц, подготовиться с утра к новой борьбе. Эту помощь бессознательного К. Юнг назвал компенсацией. Это есть восстановление бессознательным текущих расстройств сознания для укрепления общих ментальных сил – то есть она нас лечит. Компенсация нацелена на восстановление душевного равновесия и похожа на самоуправление психической системы. Это взаимный обмен содержаниями рассудка и бессознательного: «недостаток здесь вызывает избыток там».

По теории компенсации взаимодействие этих главных сфер ума может проявляться в сновидениях тремя способами. Когда сознание человека относится к возникшей жизненной ситуации крайне односторонне, тогда бессознательное занимает противоположную позицию, что демонстрирует беспокойными видениями во сне. Если сознание занима-

ет положение, близкое к «середине», то сновидение многовариантно. Если положение признано бессознательным как «верное» или «полезное», то сон «проясняется» и «спокоен», при этом в нем подчеркиваются особые дополнительные тенденции и детали, подсказанные «всезнающим» бессознательным.

Бессознательное может быть даже в состоянии бодрствования совсем «другого мнения» нежели рассудок. Этим вызваны досадные ошибочные действия, словесные «ляпы», которые называют «оговорками по Фрейду», и невротические симптомы. Полная согласованность этих двух ментальных сфер бывает далеко не всегда, и это является причиной множества неврозов и психозов.

К. Юнг писал: «сновидение – странное и чуждое образование со многими скверными свойствами – отсутствие логики, сомнительная мораль, некрасивое обличье, очевидный гротеск или бессмыслица». «Сновидение не только не повинуется нашей воле, но зачастую стоит прямо-таки в резкой оппозиции к намерениям сознания».

З. Фрейд первым понял, что образы, слова, сюжеты сновидений имеют не единственный смысл, они многозначны. К. Юнг оценил это открытие, как его «великую заслугу». Он полагал, что образованный и начитанный человек, обладающий жизненным опытом, в состоянии практически верно диагностировать свои сновидения на предмет компенсации. При таком самостоятельном анализе речь может идти, ко-

нечно, лишь о понимании разногласий своего бессознательного с сознанием, и, в лучшем случае, о смутном представлении об их причинах. «Сновидения высвечивают ситуацию пациента таким образом и таким способом, что это может способствовать здоровью даже помимо прямого свидетельства. Они приносят воспоминания, прозорливость, переживания. ... Анализ сновидений позволяет, если он проводится последовательно, сделать доступным и уяснить новые точки зрения, новые пути, которые помогают преодолеть устрашающий застой и вывести из него». «Более или менее надежны только серии снов, когда последующие сновидения исправляют ошибки в толковании предыдущих». «Если сны кажутся глупыми, то на самом деле глупы мы сами, ибо не обладаем способностью правильно прочесть загадочное послание нашей ночной стороны» «Бог говорит, главным образом, через сны и видения». «Каждый сон есть источник информации и контроля, а потому эффективнейшее вспомогательное средство развития личности» (по книгам К. Юнга «О сущности сновидений» и «Психология переноса»).

Если вести дневник, или «ночник», своих сновидений, то просматривая позже сотни записей о сюжетах и персонажах забытых уже сновидений, можно поразиться неисчерпаемой и разнообразной фантазией бессознательного. И, главное, заметить признаки или свидетельства «предупреждений» о том, что потом действительно имело значение в будущем. Анализ сновидений открывает возможности для са-

мопознания: открываются желания или опасения, о которых не догадывался. Однако примите во внимание, что при явных признаках психической болезни самостоятельный анализ сновидений может быть противопоказан.

Каждый может убедиться по собственным сновидениям, что бездонное бессознательное снабжает даже самые фантастичные сюжеты снов и их персонажи очень реалистичными подробностями, прямо-таки «взятыми из жизни», давно забытой или самой свежей, настоящей. Причем рассудок сновидца иногда с удивлением обнаруживает, что многие подробности действительно когда-то случались, были увидены или услышаны, но во внимание тогда не взяты, и, казалось бы, давно забыты. Но бессознательное, как выяснилось, все помнит, все хранит, и на очередном ночном «шоу» их выкладывает, как подходящие театральные декорации или бу-тафорию.

К. Юнг полагал, что бессознательное, незаметно для рас-судка подбирая подобные «мелочи» и накапливая, затем непрерывно анализирует их, сопоставляет с осознанной ре-альностью, и поэтому в сновидениях способно предугадать возможные события в будущем. Это, разумеется, не предска-зание будущего, но может быть предупреждением о предрас-положенности или слабости сновидца, и поэтому о возмож-ности некоего опасного события.

Иное, но похожее мнение о сновидениях высказывал дру-гой классик психоанализа А. Адлер: «Нам снится то, каким

образом нам бы хотелось себя вести. Сон – это эмоциональная репетиция планов и установок поведения в бодрствующем состоянии, в которой действительный план может никогда не реализоваться» (из книги «Наука жить»).

Поэтому из сновидений можно, хотя очень трудно и неопределенно, выявить скрытые желания или тревоги сновидца, возможную линию его поведения в ближайшем будущем, насущную обеспокоенность бессознательного, которое, несомненно, может повлиять на будущие поступки. В сновидениях проявляются скрытые в дневное время сильные эмоции, подспудные желания или тревоги в «зашифрованном» символическом виде, которые могут неосознанно привести к критичным для человека событиям.

Тем не менее, классики психоанализа отвергали общие схемы в толковании сновидений, как это пытались делать в прошлом, составляя общедоступные сонники. Каждый пациент и его сновидения – это особый случай, с уникальным багажом в своем бессознательном. Последователи Фрейда критично относились к убеждению своего учителя, что корень большинства психозов – подростковые сексуальные проблемы и аномалии, проявляющиеся позже в сновидениях взрослых пациентов. Единственное, что есть у всех сновидцев общего, и что может быть систематизировано – это архетипы, вечные бессознательные символы, доставшиеся нам от общих предков вместе с инстинктами выживания. Древние архетипы и внедренные массовой пропагандой или об-

ществленным мнением новейшие убеждения образуют содержание коллективного бессознательного.

А. Адлер весьма определенно выразил свое понимание сновидений и возможности их толкования. Ученый был убежден, что каждым человеком движет стремление добиться превосходства над другими. Во сне эти устремления принимают форму фантазий. Сновидения эмоционально точно отражают «стиль жизни» сновидца. Под стилем подразумеваются долговременная цель жизни, устремления, желания, поведенческие установки и т.д., которые преобладают в сознательных помыслах и деятельности. Во сне человек подсознательно готовится к новым дневным «битвам». Все ожидаемое им в ближайшем будущем во сне «проигрывается» в подсознании чувственно заряженными фантазиями. Это своего рода репетиция будущего, но не с реальным материалом, а на эмоциях, близких к событиям, в которые вовлечен сновидец. Это как бы поэтическая метафора того, что сновидец с беспокойством ожидает, и одновременно – его эмоциональная реакция на это. Но сновидения могут быть и токсичными, отравляя чрезмерной и ненужной эмоциональностью. С этим можно с успехом бороться, что хорошо умел и описал сам ученый. Вот несколько ярких цитат из его книги, упомянутой выше:

«Задача любого сновидения – найти путь к цели превосходства». «Сновидение – это мост, связывающий проблему, которая стоит перед сновидцем, с целью, которой он стре-

мится достичь». «Во время сновидения сновидец проигрывает свою роль, и таким образом готовится к тому, чтобы задуманное стало правдой». «Когда человек умен и проницателен, он может предвидеть будущее, независимо от того, анализирует ли он свою жизнь наяву или свои сновидения». «Сновидение – это одна из составляющих творческой силы человека». «Сновидения дают нам важные ключи к проблемам эмоциональной жизни человека».

Некоторым людям снятся повторяющиеся сны или их сюжеты, и бывает, это длится десятилетиями. Причиной может быть некоторый застарелый комплекс, укоренившийся в бессознательном. Анализ этих «серий» может пролить свет на причину. Это может быть комплекс вины, в частности, перед самим собой за жизнь «наперекор совести», или длительного травмирования психики неспособностью или пренебрежением следовать ее призывам.

Судя по активности нашего бессознательного, которое мы склонны замечать только во сне, оно, как и рассудок, но по своему «вглядывается» в будущее, оценивает и готовится к его вызовам. К. Юнг писал: «сны содержат предсказательный или прогностический элемент. ... Бессознательное способно исследовать ситуации и делать свои выводы ничем не хуже, чем сознание» (из книги «Подход к бессознательному»).

Предупреждения бессознательного рассудку в сновидениях могут принимать одновременно и причудливые формы, и достаточно ясный смысл. Лучше всего убеждает в этом ана-

лиз ежедневных записей снов. Мой личный опыт в этой области подтверждает эти положения и демонстрирует пользу анализа сновидений и восприятия их сигналов. Приведу для примера сюжеты двух снов, имевшие все признаки «предупреждения» бессознательным рассудка.

Недавно зимой, катаясь на коньках, я дважды с разбега упал на лед. Второе падение закончилось двойным переломом костей запястья. В обоих случаях я не мог потом понять причины и восстановить ход падений.

Позже я просмотрел краткие записи своих сновидений, которые веду для исследований. Приведу две записи, определенно связанные с этим несчастным случаем. За полторы недели до случившегося я записал:

«На красном новом мотоцикле я езжу сначала по торговому залу, потом по проселку. Оказалось, у мотоцикла не работают тормоза. На повороте для торможения я кладу его на скорости на бок и останавливаюсь. Благополучно».

Меньше, чем за неделю до несчастного случая мне приснилось следующее:

«Нахожусь на горном склоне, над пропастью, у медленно сползающего, как ковер, и падающего вниз гребня. Опасно. Я отползаю на спине назад от края».

Весь фактический материал этих снов – из моей жизни, и красный мотоцикл, и горы. Но здесь ясно прослеживается понимание бессознательным возможной физической опасности. Анализируя позже события и свои ощущения на кат-

ке, я теперь понимаю, что бессознательное предупредило меня о легких головокружениях, о снижении реакции, обычных в моем возрасте (77 лет), то есть об ухудшении способностей, необходимых для подобных видов спорта, но я проигнорировал это.

Разумеется, нельзя предполагать, что мое бессознательное предугадало несчастный случай на катке. Но оно, будучи осведомленным лучше рассудка о состоянии стареющего организма и о моих рискованных «не по возрасту» спортивных интересах, очень вероятно, предостерегало рассудок об этом несоответствии и грозящей мне опасности. Надо отметить, что после того несчастного случая – то есть, после «исполнения предсказания» – подобных снов со столь прозрачными предупреждениями об опасности у меня уже не было.

В снах, предшествующих несчастному случаю, оба приключения – на неисправном мотоцикле и у края пропасти – окончились благополучно, но этим было драматично показана необходимость осторожности, заблаговременно дано предупреждение о грозящей опасности и дан совет остерегаться опасных видов деятельности. Рассудку требовалось «лишь» вникнуть и прислушаться к этим предупреждениям.

Вообще я не верю суевериям, приметам и магии, не доверяю сомнительным мнениям и т.п., однако к собственным снам я стал теперь относиться серьезно, особенно к «значительным», т.е. настораживающим.

Возможно, в сновидениях бессознательное разыгрывает

вероятные будущие жизненные ситуации и вероятное поведение в них человека – при предполагаемых угрозах и обнаруженных им личных слабостях. Бессознательное не может предвидеть будущие обстоятельства, в которые заведет человека его рассудок. Поэтому сон становится необходимой «виртуальной» репетицией или психической тренировкой на фантазийном материале перед возможными испытаниями, способом ментального согласования и помощи.

Сны – это театр или кино, которые могут демонстрировать варианты поведения или решений человека в сложившихся условиях. Причем сцены разыгрываются из случайного материала со старыми буафориями, накопленными из личной жизни, почерпнутых из книг и кино, из хранимых архетипов и тому подобного, т.е. слеплены из «того, что было», не заботясь о «приличиях» или чувствах спящего. Главное – чтобы было интуитивно верно и доходчиво. Можно понимать это, что так к нам вламывается сама природа, в поиске контакта со слишком развившимся и «цивилизованным» рассудком человека.

В театре зрителям интересно следить на сцене за проблемами чужих людей, они вживаются в их образы и так учатся решать собственные проблемы, это им близко, и поэтому они сюда ходят. Мы «смотрим» сны тоже почти всегда с интересом, как сериал, – он необычен, интересен, волнителен и «заставляет задуматься», если отнестись к этому серьезно. По-видимому, во сне мы тоже чему-то учимся или усваива-

ем что-то – рассудком или тоже бессознательно. Существует также мнение, что во сне люди и животные ментально общаются с общим для каждого вида внешним разумом, координируют коллективные действия и т.п. Подобная телепатия, как предполагается, существует у многих общественных насекомых – муравьев, пчел, в стадах и стаях животных.

Сновидения, полные сексуального содержания, если, во всяком случае, они имеют естественную ориентацию, свидетельствуют вовсе не о психических отклонениях, а вероятно, о повышенной жизненной силе – либидо, в самом широком его понимании. Такие сны бывают не только у молодых людей, но и у выздоравливающих больных после длительной слабости, и у крепких здоровьем пожилых. Такие фантазии, часто кажется, нарушают все нормы приличий. Но сути это не меняет, а свидетельствует о повышенной в этот период бодрости и крепости здоровья, и высокого либидо в самом широком его понимании. Архетипы и инстинкты, доставшиеся нам в наследство от животных, всегда пренебрегают принятыми нами условностями и приличиями, и ведут себя во снах очень откровенно.

Классики психоанализа посвятили много времени и трудов интерпретации сновидений, однако единственное, в чем они убедились – сновидения «имеют смысл». Теории, схемы и клинические методики толкования снов оказались непродуктивными, в частности, из-за непреодолимого психологического барьера между аналитиком и пациентом. Наука в

этой области пока бессильна, и терапевтический успех полностью зависит от способности врача установить дружеский и доверительный контакт с пациентом, когда тот готов раскрыться «как на духу», что бывает крайне редко. Тем не менее, вдумчивый человек, анализируя собственные сны, на протяжении нескольких месяцев и более, может понять – на иносказательном языке – о себе и своих проблемах много больше, чем профессиональный психоаналитик.

Разумеется, невозможно понять смысл большинства снов или «посланий», поскольку они так сумбурны и нелогичны. Тем не менее, можно реагировать на них не разумом, а на том же бессознательном уровне. Возможно, это даже эффективнее, поскольку происходит без посредников

Сновидения часто к утру запоминаются только в виде кратких сюжетов с их «главными» персонажами. Однако общая «драматургия» обычно некоторое время помнится. Если попытаться тем же драматургическим способом – придумать и представить про себя иную концовку сна – т.е. разрешить иначе кризис сюжета, тогда «узел» конфликта и трудности будут разрешены, конфликты улажены. Причем, это можно устроить безотносительно к личности самого сновидца, просто привести все узлы конфликта к миру и спокойствию. Это потребует некоторого сознательного творчества, но окончание ночной истории с «хэппи-эндом» вызовет приятное чувство и «одобрение» бессознательного – это самое ценное, и то, что было, возможно, нужно психике. Бессозна-

тельное, вероятно, сумеет использовать этот положительный заряд на общее благо, направив будущие мысли и поступки в правильное русло.

Яркие, драматичные и надолго запоминающиеся сны свидетельствуют, вероятно, о текущем расстройстве отношений бессознательного с сознанием. Ведь крепкий и освежающий сон чаще протекает без сновидений, или они почти не помнятся к моменту пробуждения. Тревожные, пугающие сны имеют часто очень драматичный и «проработанный» сюжет, долго помнятся, иногда повторяются, и как будто приглашают разбирать их и докапываться до скрытого смысла. Это явный признак расстроенного бессознательного, его неудовлетворенных желаний, опасений и т.д. Наличие или отсутствие снов, детальность, драматичность и сохранность их в памяти – непонятые еще показатели состояния ментальных отношений, не менее важные, вероятно, чем сюжеты и впечатления от сновидений.

Во снах бессознательное в виде символов и метафор представляет события вокруг нас, наши мнения о других людях, отношения с ними, чувства и тревоги о себе и других, желания, страхи и т.д. Никогда бессознательное не высказывается прямо и однозначно с указаниями или советами. Это всегда драмы с множественным смыслом. Как будто бессознательное в поставленных им представлениях собирает имеющиеся проблемы, затем разыгрывая и вызывая нужные чувства, лишь намекает о выводах, оставляя за рассудком вы-

бор действий. Чтобы анализировать сны надо распознавать в них символы. Это как из одинаковых нескольких нот складываются непохожие музыкальные фразы, возбуждающие самые разные чувства. Приведем пример символического языка сновидений, его связи с возникающими чувствами, возможно, «предупреждающие» спящего о чем-то.

Каждый бытовой предмет может предстать во сне символом чего-то иного, более общего, и при соответствующем антураже он легко возбудит особые чувства и память. Представьте, что во сне вы попали на выставку современной живописи, и в одном из залов увидели картину, реалистично изображающую обыкновенный стул. Если в этом стуле вы узнали типовой канцелярский стул, то вас тотчас посетят во сне чувства скуки и тоски очередей в официальных учреждениях, неприятные «казенные» хлопоты и т.п. Вы воспримете этот стул как символ или обобщение именно таких чувств. Но если стул похож на ваш удобный домашний стул, то вы перенесетесь душой к своему «домашнему очагу», с теплым радостным чувством.

Однако если картина со стулом была бы дополнена фигурой человека в черном, стоящего рядом, то символизм самого стула немедленно меняется. Статичный символ неподвижного стула обогащается сложным и тревожным сюжетом, где человек с его позой и выражением лица становится загадочным или, наоборот, вполне узнаваемым символом чего-то большего, но тоже драматичного, личного.

Только глубоко вникая в символику сна, можно понять послание бессознательного, и только интуитивно, не ожидая от него здоровой и связной логики. Символизм самых обыкновенных вещей, которые могут появиться во снах, бесконечен, только представьте их многозначность – часы, ломоть хлеба, пустая бутылка, разбитая лампочка. К символике бессознательного можно отнести и мнение великого русского художника Василия Кандинского: «Все имеет тайную душу, которая чаще молчит, чем говорит».



Символы в картине В. Кандинского

Молитва

При оздоровлении психики молитва, помимо духовной практики, может стать активным аутотренингом и психотерапией. Каждый молящийся верит, что суть его моления возносится к объекту поклонения. В этой книге творцом человека понимается Поток жизни, как самое близкое и наглядное свидетельство трансцендентного источника нашего бытия. Поэтому молитва – это, прежде всего, обращение сознания человека к своему бессознательному, тесно связанному с Потокom жизни.

Творение молитвы может стать важным терапевтическим процессом, стабилизирующим психику, и очень естественным, поскольку почти каждый расположен к этому в трудные минуты. Представитель Потока жизни есть в каждом из нас как «искра Божия», поэтому искренняя молитва не только богоугодный акт верующего, но и средство оздоровления психики каждому, независимо от религиозных убеждений.

Искренняя молитва всегда бывает «услышана», и прежде всего, собственным бессознательным, полномочным представителем Потока жизни, текущего в каждом из нас. Молитва вполне способна менять ход событий у молящегося человека, если это касается лично его или круга его общения. Когда бессознательное проникается «нуждой» молящегося, оно вполне способно «сочувственно» направить принимае-

мые им подсознательные решения к достижению блага. Кроме того, это есть еще один путь к достижению ментального мира и согласия. Именно в этом смысле здесь рассматриваются молитвенные обращения к Потоку жизни, через бессознательное.

Человеку, не проникнутому ранее религиозной верой, движение навстречу Богу можно понимать, как Богоосознание внутри себя – узнавание или ощущение в себе искры Божией. Затем это чувство можно перенести на весь живой мир, на все растения и животные. Богоосознание – это тоже творчество. Как художник создает картину, выражающую его глубинные чувства и мысли, так и познающий Бога воплощает в себе свое понимание жизни и насыщает его чувствами, он творит личное, уникальное верование. Богоосознание – это и компас, своего рода система ориентации и позиционирования человека в сложном и опасном мире.

Религиозное убеждение человека состоит из двух областей. Первая – интуитивная, сильное неосознанное чувство «присутствия» рядом или «на небе» некоего великого, сильного существа или силы, которая положила начало всему и всем. Вторая сторона – мысленная. Человек изначально всего боится – грозных сил непонятной природы, несчастной судьбы, несчастного случая, и т.п. Если первая сторона человека рождает в нем поклонение и любовь, то вторая, мысленная, – страх.

Молитва – это мысленное или словесное обращение к бо-

жеству, почти всегда с просьбой. Однако более важно молитвенное чувство и сознание долга перед ним. Ваша Жизнь-внутри и бессознательное, знают и понимают ваши чаяния и проблемы еще до того, как они облеклись в мысль или слова. Жизнь-внутри делает и без этого все, что в ее силах. Но и ваша мысленная молитва не останется без внимания.

Непосредственно молиться Потоку жизни или личной искре Божией можно, но не обязательно. Важнее памятование Бога – т.е. чаще вспоминать о нем, о его частице в каждом человеке, но, главное, о том, что Бог ждет от каждого только побед в своей жизни. Мольба о помощи во внешних событиях, просьба об удаче в судьбе, спасении от несчастий, казалось бы, далека от возможностей внутренней жизни человека, и это находится в ведении слепого случая или неуправляемых обстоятельств. Тем не менее, в удачу-неудачу вовлекаетесь вы сами, по своей воле, по своей ошибке или по своей слабости, и почти всегда из-за недочета собственных мыслей. Подсознательная Жизнь-внутри за исключением редких случаев бережет вас от несчастий без просьб или молитв. Это есть и прямая обязанность вашего бессознательного – беречь от ограничений и ошибок мысли. Однако молитвенное обращение к Жизни-внутри, к искре Божией или Потоку жизни в виде мысленного и подсознательного сосредоточения на конкретном предстоящем событии, соберет ваше существо, подготовит для успешного преодоления трудности. Такая молитва может быть мысленной, или одновре-

менно обращенная на икону или на иной вещественный образ. Верующие православные могут обычным образом молиться святым иконам, произнося привычные для них молитвы Спасителю и святым угодникам, даже не упоминая Поток жизни. В восприятии подсознательной Жизни-внутри все это едино и одинаково сосредотачивает ваше существо для преодоления трудности.

То, о чем здесь говорится, это одновременно и психотерапия – способ побороть стресс и восстановить психическое равновесие, уверенность в себе, обрести душевную силу и веру. Для этого, главное, во-первых, обрести понимание и ощущение в себе Божественного или, что то же самое, за-предельного, трансцендентного начала. Во-вторых, ощущение принадлежности к общему Потoku жизни – несомненному, наблюдаемому феномену повсюду вокруг нас. И третье, не подлежащее сомнениям или уклонениям требование Потока жизни к каждому существу: бороться и побеждать в своей жизни, всегда и везде. Побеждать и выживать.

Это можно практиковать, по желанию, словесной молитвой – особенно тем, кто склонен или привык к молитвенному поклонению. Это можно понимать и как «немую» восточную медитацию или как современный аутотренинг, можно просто глубоко размышлять об этом. Или включить, как составляющее, в иное собственное верование или молитву, или в самостоятельную и независимую личную религию. Главное, что вызываемый так душевный настрой «работает»,

ощущается реально, подводит под вашу личность фундамент – наполняет человека уверенностью в себе и в свою судьбу.

Но о чем можно молиться и просить у собственной искры Божией и Жизни-внутри? Верующие в своих молитвах обычно просят или «молят» своего Господа о какой-либо милости. В нашем понимании Бога и Потока жизни нам просить их нечего и незачем. Все силы и качества нами уже давно получены, время и место для нашей жизни заданы, обстоятельства и окружение сложились вне нашей воли, а если и могут измениться, то только нами самими и собственными силами.

Поэтому обращаясь к Богу, в нашем понимании, следует не просить его, а вновь и вновь убеждать его, как друга, в преданности ему, готовности исполнить долг перед ним. Этим вы убеждаете, прежде всего, себя – свое глубокое бессознательное, орган вашей Жизни-внутри. Исполнение своего жизненного долга станет так более естественным, не вызывающим возражений или «капризов» его слуги – разума, всегда желающего в мыслях большего комфорта, покоя или удовольствий.

Долг перед Богом и Поток жизни – один и очень «прост»: снова и снова побеждать в своей жизни, во всех затруднениях, столкновениях и бедах. Но побеждать не грубой силой, попирая и растаптывая окружающих, не «для себя любимого», но для Потока жизни, на его стороне и ради только его «пользы».

Отношение человека к Богу, к своему внутреннему трансцендентному «Я» можно выразить следующим похожим на молитву обращением. Но это лишь поэтическая форма состояния человека, его мыслей, его надежды и нужды. Напомним, это обращение не только разума, верного слуги Жизни-внутри личного «Я», но и чувства. Такая молитва – лишь пример состояния человека, первый шаг навстречу Запредельному. Затем каждый человек может найти собственные мысли или слова для подобного обращения.

«Искра Божия внутри меня, ты живишь каждую клетку и каплю моего тела, ты выбрала меня и зачала, растила и берегла. Ты – частица великого Бога, ты моя неразрывная с ним связь, через тебя он слышит мои слова. Господи Боже, ты Поток жизни, что несет нас всех. В его чистых водах нет ни зла, ни греха, они бурлят и мечутся, падая из-под небес, но в них выплывают только сильные духом.

Ты мне все уже дал, и разум и силы, мне не о чем больше тебя молить. И я только снова и снова повторяю тебе свою клятву.

Я знаю, моя жизнь не обойдется без несчастий и бед. Это – испытания и борьба, и я поджидаю их. Я не сломясь, я все выдержу с мыслями о тебе. Будет больно, горько, страшно, но я вынесу. Ведь на свете нет зла – то лишь наши чувства, которые оберегают нас и помогают выжить в трудном мире.

Нас всех несет единый чистый горный поток. Но некоторых он выбрасывает на скалы, других бьет о камни, третьи

выбиваются из сил и тонут. Господи, я доплыву до конца! Я не обману твоих надежд, ты не напрасно вдохнул в меня жизнь. Что бы со мной ни случилось, как бы ни сложилась судьба, в любом месте, я буду бороться до конца, и в своем последнем усилии, возможно, уже ползком, я буду только побеждать. В этом я найду свою радость и счастье. Я остановлюсь и замру, только когда на то будет твоя воля. Но и тогда я умру с чувством победы и счастья. Я клянусь тебе в этом.

Я не позволю одолеть себя скуке – это душевной боли и наказанию за лень и слабость. Даже если жизнь не пошлет мне трудностей, тогда я сам выйду на их поиск.

Господи, ты доверил мне жизнь для непрестанной борьбы, и я не спрячусь от нее. Я верю, Господи, чем больше препятствий и трудных испытаний я преодолею на своем жизненном пути, чем больше будет моих побед, тем радостней станет моя жизнь, и это единственный путь к счастью. Но это будут не те победы, которые ценят жадные или тщеславные люди, но только те, которые одобрит мое сердце – моя искра Божия. Тогда и только тогда я выполню свой долг перед тобой, исполню «задание», которое ты дал, когда создал и принял меня в свой Поток жизни».

Это похоже на клятву, это и есть клятва. Она дает человеку уверенность в себе, цель и силы, чтобы жить и преодолеть. Этого не могут сделать ни плаксивые мольбы, ни просьбы, которые только расслабляют. Не обязательно часто повторять эту молитву-клятву, но важно о ней всегда помнить.

Чаще уноситесь умом к сути своей жизни – к победам на своем пути. «Для чего жить? Чтобы побеждать!» Вы и теперь побеждаете – почти всегда, и только поэтому живы и нужны Потоку жизни. Умом и чувством, всей «душой» представляйте себе новые победы. Они нужны вам не «для себя», а для того, кто создал вас. То чувство, которое вы обращаете в свою глубину – это одновременно и надежда, и обещание, и клятва. Так вы проникаетесь чувством безграничной свободы, выходите из границ брэнного тела: вы способны встретить любой вызов, вы идете ему навстречу, и поэтому свободны, вы – в полете. Свобода – условие личной победы, а ее предчувствие рождает радость и смелость в ее достижении.

Но вам нужна победа только согласная с вашим пониманием замысла Потока жизни, ведь вы на его службе. Все ваши победы – это шаги или прыжки вперед по жизни. Неудачи и поражения – остановки или отступления.

Однако человека часто обуревают сомнения. Тогда мысли становятся неуправляемы. Не встречая согласия или понимания у бессознательного, мысли причиняют боль и ведут к депрессии. Тогда вашей психике может помочь следующее обращение – или только понимание и согласие с этим.

«О, струйка вечной жизни внутри меня, частица и искра Божия! Я думаю о тебе, я твой верный разум и слуга, как умею я направляю свои путанные мысли, чтобы помогать тебе. Прости, если у меня не выходит, но я стараюсь работать лучше. Порой я забываю, зачем живу на свете – ведь не для

меня все это, не для моих удовольствий! Мы на службе! Кому не нравится – выход рядом. Но это для слабых или глупых, и тебе ненужных.

В тебе я сливаюсь со всей жизнью вокруг. Деревья, птицы, звери – мы одна семья. В каждом искра Божия, каждый на своем посту у Господа, мы вместе – великое братство на пути из прошлого в будущее. Мысли об этом рождают во мне любовь и ожидание радостных странствий.

Я хочу стать счастливым, но мои мысли, как дикое стадо, порой мечутся и не слушаются меня. Желания, как собаки, кусают и рвут меня на части, неразумные страхи и боль давят мне горло.

Но когда я обращаюсь к тебе, ищу тебя мысленным взором в своей груди, слушаю стук сердца и бег крови, я понимаю – ты рядом, глубоко, ты со мной, ты слышишь меня. Но ты ждешь от меня службы, а не слабости и капризов. Тогда я успокаиваюсь, мысленный сор разлетается прочь, и я вспоминаю свой долг – единственное, что приносит счастье. Служить мыслями и делом единому Потoku жизни, что несет всех нас к неведомой и великой цели. Побеждать во всем и всегда! – не для себя, но только для Бога, для его Потoka жизни, в который он взял и меня. Тогда я чувствую, что выхожу за пределы своей боли, удовольствий или желаний, сливаюсь с тобой, и снова уверен, что исполню свой долг».

Однако в каждом человек живет еще и потребность иногда «поплакаться», обратиться за помощью к сильному и

очень доброму, который утешит и успокоит. Это потребность живет в нас с раннего детства, когда только добрая мать или отец могли успокоить и унять наши слезы и страхи. Позже, без добрых родителей, но не в меньшей нужде душевной поддержки, люди обращаются к Богу, и тоже как к Отцу, или к Богородице – как дитя к матери, и с теми же чувствами и растерянностью в душе. Это естественно для человека, и в этом помогут знакомые православным молитвы, например, «Отче наш» или краткая «Иисусова молитва».

С каждым углублением в себя, с каждым «сеансом» Богоосознания мысленно уверяйте себя в твердом намерении бороться и только побеждать – везде, всегда, в любой, даже самой несчастной ситуации. Это ваш единственный долг и служба у Потока жизни. Только этого ждет от вас Бог. Эта одновременно молитва, аутотренинг и психотерапия.

Помимо понимания своего места и роли в жизни, выработка такого убеждения даст и «практический» результат. Вы станете на несколько ступенек выше и крепче духом. Вы станете увереннее в себе, будете твердо знать и понимать, что делать в трудной ситуации, даже в самой критичной или «безвыходной». Ведь победу оцениваете и признаете только вы сами и Бог, поэтому победой может оказаться самый неожиданный результат любого конфликта. Каждого человека ждут трудные испытания, и если знать душой, что даже в несчастье или в горе вы сможете по-своему победить, это придаст вам силы и благородную гордость. Как пример тако-

го настроения, вопрос и ответ: «Что я буду делать, когда состарюсь, стану немощным и больным?» Ответ: «Побеждать».

Религиозные мыслители издревле учили, что приблизиться к Божеству или к трансцендентности помогает произнесение мысленно или вслух имени Божества, с краткой молитвенной просьбой. Имен у Бога множество, как и народов в человеческой истории, и неважно какое из них произносить в молитвах, важно состояние верующего, именно оно приближает к запредельному, у которого нет имени.

В познании Потока жизни нет веры в чудеса или в магию, все в нем зримо, научно познаваемо и осязаемо – внутри себя, и вокруг. Это как бы еще один закон природы, который можно понять и принять. Все молитвы и обряды верующего в любой образ божества остаются прежними: вера не изменяется, вера только дополняется и обогащается. Молитвы, обращенные верующими к своему Господу, не только могут, но должны оставаться теми же, с теми же обрядами. Жизнь-внутри верующего, его подсознание давно привыкло к поклонению в выбранной форме, это правильно и не меняется. Ваша Жизнь-внутри прекрасно чувствует, к кому вы обращаетесь, знает то благо, которое вам нужно, и оно сумеет помочь.

Исповедь

Исповедь перед священником в церкви, разумеется, не относится к психотерапии, что могло бы принизить ее достоинство как христианского таинства. Это искреннее и правдивое откровение о своих проступках или грехах, которые отягощают душу – горестное или трагическое. Единственное, что есть у исповеди общего с терапией, и почему она здесь упоминается, это тоже способ достижения мира между рассудком и бессознательным.

Православная церковь издревле оказывает великую психологическую помощь верующим людям, сломленным внутренними терзаниями за совершенные в прошлом нравственные проступки или тяжкие преступления. Церковь столетиями снимает груз угрызений совести с душ верующих.

В детстве многие, совершившие «нехорошие» поступки, не выдержав терзаний совести, со слезами каялись об этом матери, получали от нее утешение, и так исцеляли свою душевную боль. Верующим взрослым людям в этом помогают священники, выслушивающие их покаяния в виде искренних исповедей и «отпуска грехи».

Поступки, деяния, совершенные человеком против совести, против принятой обществом нравственности, против личности оставляет в его души шрамы, часто на всю жизнь. Каждое жизненное решение, принятое против сове-

сти, оставляет глубокий отпечаток в памяти, который напоминает о себе долгие годы. Когда их накапливается много, тогда душевная боль сливается в один непрекращающийся, непереносимый гул. «Подобно тому, как сотни комариных укусов сливаются в один болезненный зуд». Эта душевная боль гнездится в бессознательном. Она неподвластна рассудку и его увещаниям.

Православные пастыри учат: «Наше нынешнее состояние корнями своими уходит в прошлое. Совершивший преступление, помимо суда человеческого, наказывается судом внутренним. То есть постоянным переживанием образов, напоминающих ему о совершенном. Постоянное присутствие в сознании образов и переживаний преступления неизбежно разрушает личность совершившего его. Это и есть негативный комплекс осужденного, преодолеть который самостоятельно он не в силах».

«Покаяние дает человеку возможность не только освободиться от последствий греха, но и изменить саму жизнь». «Если у человека есть мирное расположение духа, то он не испытывает тяжелых потрясений при столкновении с неприятностями. В его душе присутствует как бы некий иммунитет против стресса. При наличии такого иммунитета психика защищена от негатива, идущего извне. Если в душе есть мир, то и тяжелое становится легким. А если мира нет, то и легкое становится трудным».

Архиепископ Солунский (15 в.): «Покаянием мы исправ-

ляем всё новые и новые грехи наши. Дар покаяния дан нам потому, что после крещения нет иного способа призвать нас ко спасению кроме подвигов и слёз, кроме исповедания прегрешений и удаления от зла». Святитель Игнатий: «После такого покаянного труда бетонная плита, придавившая душу, может быть снята».

Искренняя исповедь благотворна не только для души. К. Юнг был свидетелем истерической лихорадки с температурой 39 градусов Цельсия, исчезнувшей через несколько минут после исповеди. Существует также мнение, что и физиологически опасно оставлять у себя в душе, т.е. в своем бессознательном, неразрешенные конфликты и терзающие совесть проступки или преступления. По убеждению схииерхимандрита Власия, у человека, нанесшего кому-либо тяжёлую обиду или который не может простить оскорбившего его, «обязательно открывается онкология, раковое заболевание. Всегда». Это показывают важность для общего здоровья «покойной совести», согласия между бессознательным и сознанием, их синтез в новое качество – мир в душе.

Исповедь священнику требует обязательной предварительной подготовки. Вот церковная рекомендация верующему: «Кающемуся, прежде всего, необходимо простить всех, кто, так или иначе, причинил обиды и огорчения ему самому, а также попросить прощения за нечаянно или преднамеренно причинённые обиды. Нужно покаянным взглядом окинуть свою жизнь и свою душу, проанализировать свои

поступки, помышления и желания с точки зрения заповедей Божьих (лучше даже записать свои грехи, чтобы не упустить чего-либо во время совершения таинства)».

Это означает, кающемуся необходимо своими мыслями и чувствами, т.е. его сознанию начать заблаговременно искать мира с бессознательным, погасить все помнящиеся конфликты, вытащить из совести все занозы, признать за собой вину и поступиться всем, что этому мешало. По сути – это исповедь рассудка перед своим бессознательным, некая репетиция, а церковное покаяние станет этому завершением.

Вероятно, человеку, редко посещающему церковь, или вообще неверующему, трудно преодолеть себя и раскрыться своими тягостными и сокровенными тайнами перед незнакомым человеком в рясе. Тогда предварительная подготовка к исповеди, приведенная выше, может во многих случаях ее временно заменить или предварить. Однако и здесь ключевое условие – искреннее покаяние. Оно означает признать и принять на себя вину за все конфликты в прошлом. Все дурное, что помнится в жизни, должно быть миром улажено мыслями и чувствами. Не должно остаться ни одного проступка или ссоры, о которых «болит» душа и совесть, не улаженных мысленной просьбой о прощении.

Однако у людей бывают в их прошлом преступления с непоправимыми последствиями – против жизни. Каяться о них себе самому не является достаточным, совесть не простит этого рассудку. Облегчение души может быть получено

только исповедью перед человеком, имеющим высокий духовный авторитет – главное, для самого кающегося. Тогда наложенное им в обязанность грешнику исполнение «искупительных» трудов, то есть «совершение благих дел, противных прежним грехам», со временем снимут с его души «бетонную плиту» боли.

Из этого следует, что только мир в душе, т.е. согласие бессознательного и сознания доставят виновному человеку, по меньшей мере, надежду на «сносную» жизнь. Без этого невозможно заглушить в себе тревоги, страхи, терзания совести, а надежд на счастливую жизнь быть не может. Поэтому только способность к внутреннему покаянию, примирению, готовность признать за собой вину за былые конфликты или даже за враждебные помыслы, приводит даже помимо нашей воли к ментальному миру и покою. Это может проверить на себе каждый. И наоборот, поиски и обличение повсюду «врагов», нетерпимость, ожесточенность, неспособность или нежелание уступить «ближнему» – ведет напрямик к мучениям и болезни.

Коллективное бессознательное

Если личное бессознательное руководит жизнью отдельных людей, то коллективное бессознательное – судьбой народа. Под коллективным бессознательным можно понимать не только хранилище общих архетипов и полезных инстинктов, доставшихся от предков, но также нравственные и идейные установки, укоренившиеся в каждом обществе в результате воспитания, образа жизни, пропаганды, общественного мнения и т.п. Коллективные бессознательные отличаются у мужчин и женщин.

Коллективное бессознательное легко поддается перевозбуждению и перевоспитанию властями под знаменем защиты или утверждения «беспорных» нравственных, религиозных или политических ценностей. Тогда не только тоталитарные государства, но и вполне демократические, с выборной властью, с легкостью отказываются от «свободы слова». В средствах массовой информации тогда доминирует единственная политическая позиция, а оппозиционные точки зрения надежно изолируются от населения, их носители репрессируются.

История человечества демонстрирует, что достаточно перевоспитания в соответствующем ключе лишь одного поколения народа, чтобы полностью изменить коллективное бессознательное активной его части. Именно «перевоспитан-

ная» за два десятка лет коллективная психика германского народа, после его поражения в Первую мировую войну, отдала его без раздумий, зато с восторгом в руки Адольфа Гитлера. К. Юнг называл эту способность людей с легкостью поддаваться внушению разрушительных идей и устремлений Тенью – опасной и преступной стороной человеческой психики, часто разрастающейся и затмевающая рассудок, как раковая опухоль.

Он писал: «Мы никогда не можем быть уверены в том, что какая-нибудь новая идея не захватит нас целиком – или наших соседей. В итоге мы получаем сожжение заживо или рубку голов всем инакомыслящим, сколь бы благонамеренными и рассудительными они ни были; а сегодня в ход идет более современное, автоматическое оружие. Мы даже не в силах успокоить себя той мыслью, что подобного рода вещи принадлежат отдаленному прошлому. К сожалению, они принадлежат не только настоящему, но и будущему. Ното homini lupus (лат. «Человек человеку – волк») – это печальный, но все же вечный трюизм». «Стоит людям собраться вместе и образовать толпу, как высвобождается динамика коллективного человека. Звери или демоны, сидящие в человеке, не проявляют себя, пока он не сделался частью толпы. Там человек бессознательно нисходит на низший моральный и интеллектуальный уровень. Тот уровень, который всегда лежит за порогом сознания, готов прорваться наружу, стоит подействовать стимулу совместного пребывания в

толпе» (из книги «Психология и религия»).

В настоящее время подобные Тени часто накрывают коллективные умы во многих уголках мира. Терроризм, как инструмент религиозного или политического фанатизма, – одно из проявлений этого.

Коллективное бессознательное с архетипами и инстинктами, доставшимися от животных, обремененное политической пропагандой, представляет большую опасность, когда затмевает сознание толпы. Если личное бессознательное доставляет человеку мир и покой – либо душевные мучения и даже сумасшествие, то коллективное бессознательное доставляет народам или согласие и дружбу – либо кровавую войну и бедствия.

Структуру коллективного бессознательного наглядно описывает теория персонализма. Согласно ей помимо ментальности отдельного человека имеются коллективные сознания или личности, объединяющие большие и малые группы каждого народа. В каждом обществе возникает иерархия таких личностей – семья, племя, этнос, государство. Это своего рода «матрешка». Каждый индивид включен в более высокую личность или общность, как например, племя. Но и племя включено в более высокую личность – этнос, а тот, в свою очередь, в государство, которое затем в цивилизацию. Каждая личность в такой иерархии есть некоторый общественный институт, обладающий внутренней структурой, правилами, традициями, историей, нравственными принци-

пами и т.д. Эти личности пересекаются, и каждый индивид может быть членом множества местных личностей, например – своей семьи, спортивной команды, трудового коллектива, политической партии, этноса и т.д. В ментальности каждого человека образуется уникальное сочетание сознательных и бессознательных установок, присущих коллективным личностям, которым он принадлежит. Коллективные личности взаимодействуют с индивидами как на сознательном, формальном, так и на подсознательном, интуитивном уровне.

Русский философ Н. Лосский, работавший в этой области, писал: «Каждое общественное целое, нация, государство и т.п. есть личность. В основе его есть душа, организующая общественное целое так, что люди, входящие в него, служат целому, как органы его. Еще древние римляне заметили это явление в жизни своего государства. Они говорили: сенаторы добрые люди, а сенат – злая bestia».

Высказался на эту тему и русский император Александр III: «Англичане как отдельные личности очень симпатичны, но как нация – они инстинктивно нас не любят, и не любят потому, что боятся нас из-за Индии. Это у них *idée fixe*, которую вы ничем из головы не выбьете». Император имел в виду опасение англичан за русское влияние и продвижение рубежей к их колонии.

Пример взаимодействия отдельного индивида с личностью более высокого порядка, – отношения человека с его

родным этносом. Выдающийся этнограф Л.Н. Гумилев открыл существование «этнического поля», объединяющего членов одного этноса. Это есть подсознательная, психическая связь и интуитивное общение, причем рассудок при этом не играет роли. Отдельный индивид с рождения, в первых лет воспитания воспринимает от матери и ближайшего окружения этническое поле, затем укрепляет эту связь. Тем не менее, сироты, попав в младенческом возрасте на воспитание в другой этнос, легко воспринимают и закрепляют «чужое» этническое поле, и вполне естественно, «по факту» меняют свой этнос.

Вероятно, это есть особая настройка памяти или биохимическое изменение мозговых центров, что остается у человека неизменным на всю жизнь. Эти центры дружески откликаются, входят в резонанс с родственными сигналами, и наоборот, остаются безразличными или ощущают неприязнь при получении сигналов от чужого этноса. Реакция на такие сигналы у человека происходит в чувствах, глубоко на подсознательном уровне, и только вторично может проявляться в сознании и мыслях. Каждое этническое поле имеет особый ритм и характер, оно может быть в гармонии или дисгармонии с полями соседних этносов. Это определяет мир и сотрудничество, или враждебность между ними. Подобные подсознательные связи образуются между индивидом и прочими коллективными личностями, которым он принадлежит, однако с разной степенью единения или «преданно-

сти».

Каждая коллективная личность над индивидом, в которую он включен, обладает особым характером, нравственными установками, волей и «душой» с соответствующими реакциями на происходящие в мире события. Отдельный человек, включенный по рождению, воспитанию или по сложившемуся мировоззрению в тот или иной набор коллективных личностей, усваивает сложное и уникальное сочетание их коллективных бессознательных установок. Так возникает у него область личного бессознательного, управляющая его отношениями с людьми и поступками, однако способная изменяться в отношении тех или иных коллективных личностей по ходу развития его судьбы.

Каждое государство, как самостоятельная личность, может быть членом личности более высокого порядка, вплоть до цивилизации, как высшей личности. Пример – имперские суперэтноты «Римский мир», «Византийский мир», «Мир Ислама», включавшие или поныне включающие множество отдельных этносов и государств. Сюда относятся и государственные объединения ЕАЭС, Европейский Союз, НАТО и т.п. Более высокие личности в такой иерархии обладают и более высокими правами, полномочиями, прерогативами, выгодами. Но кроме формальных и осознанных всеми практических выгод, они олицетворяют собой и подсознательную, интуитивную близость политических взглядов или религиозных ценностей большинства их населения.

Возмущенное и раздраженное бессознательное любой из личностей такой иерархии – причина беспорядков, восстаний и войн, периодически сотрясающих любое человеческое общество. Коллективные личности среднего уровня, такие как протестующие профсоюзы, выводят своих членов на сравнительно мирные уличные шествия, но «обиженные» национальные меньшинства, как во Франции, громят витрины магазинов и жгут автомашины. Личности, объединенные расовой неприязнью, требуя справедливости и возмездия, как в США, сносят памятники и поджигают полицейские участки; маргинальные личности политического спектра, несогласные с результатами выборов в США, штурмуют Капитолий; личности, скрепленные религиозным фанатизмом, взрывают самолеты и вокзалы. Личности-этноты провоцируют и ведут кровавую межэтническую усабицу, вплоть до геноцида своих соседей. Личности-политические партии поднимают восстания и свергают власти; личности-государства, возбужденные и сплоченные массовой пропагандой, воюют между собой на уничтожение.

По-видимому, подобные волнения и насилия – естественный процесс развития человеческого общества. «Старое» никогда не уступает место без борьбы, и восставшая коллективная личность не может обойтись без демонстрации своей силы, готовности к крайним мерам и применения насилия.

Ярким проявлением коллективного бессознательного являются политические восстания народов против своих вла-

стей. Однако восстания, как горькие лекарства, помогают не всем народам, но только тем, у кого есть воля стать здоровым. Только те восстания приводят к устойчивому изменению политического режима и желаемому благополучию, которые поддерживаются большинством народа. Это бывает когда его коллективное бессознательное однозначно на стороне опасного, часто кровавого восстания. Перевороты, в которые народ эмоционально не вовлечен, нежизнеспособны и ничего существенного не меняют в политическом строе. Это – путчи, перетасовки в правящей элите, обычно с иностранной поддержкой.

Подсознательная цель восставшего народа предопределяет долговременный успех или провал в улучшении его жизни. В одних случаях население отнюдь не голодает, не подвержено опасности извне, зато имеет перед глазами пример богатства и процветания, например, у соседа. Из-за неискоренимой неудовлетворенности человека своей жизнью, часть населения начинает испытывать, попросту говоря, зависть и желание жить «не хуже» или «как у них». Такого содержания коллективного бессознательного большинства населения вполне достаточно для начала политического брожения и переворота.

Однако «жизнь как у них» без укрепления силы и достоинства собственного государства никогда не достигается. Со слабыми не дружат «за так», и слабые нигде и никогда не живут как сильные. «Комфорт», «сытость», «благоденствие» –

лишь бонусы. Они лишь «вишенки на торте», награда за труды, силу и доблесть как нынешнего, так и ушедших поколений каждого народа. Подобное приводит только к дальнейшему ослаблению и разрушению государства.

Вторая группа восстаний имеет причину в непереносимых условиях жизни народа. Это нищета, голод или, что важнее, утрата государством сопротивляемости, что может привести к потере независимости или рабству. Это есть прямая угроза жизни, и глубоко затрагивает подсознание народа. Коллективное бессознательное этноса тогда прорастает отвагой и решимостью. Постепенно это преобразуется в костяк, организованную структуру, народ совершает переворот и начинает восстанавливать свою силу. Благодаря обретенной в борьбе дисциплине он продолжает ее наращивать и так обретает суверенитет и благополучие.

Яркие примеры вышесказанного – причины и следствия наших революций 1917-го года, идейный и экономический коллапс России в 1990-х годах, но затем успешный ее подъем; переворот и бедствия Украины после «майдана» 2014 года. Подробнее это рассмотрено в моей книге «Россия – возврат к могуществу. Обретение силы и национальной идеи».

С развалом Советского Союза и рождением новой России постепенно изменилось коллективное бессознательное населяющих ее земли народов. После крушения коммунистической идеологии коллективное бессознательное росси-

ян обогатилось двумя новыми ценностями. Обе пришли с Запада, где за пятьсот лет они подняли его на вершину власти над миром. В России, однако, эти ценности не могли до этого прижиться. Коллективное бессознательное, выработанное у россиян их трудной историей, суровыми природными условиями, общинным бытом, веками отторгали их. Но теперь они легли в российскую ментальность неожиданно легко и естественно. Эти ценности – политический плюрализм и свобода частного предпринимательства.

Обретенная политическая свобода и частное предпринимательство за тридцать лет в корне изменили Россию. Впервые не только молодые люди, родившиеся уже в новой России, но и поколение их родителей, прониклись пониманием и внутренним чувством, что каждый может добиться в жизни всего сам, своими энергией и умением, не дожидаясь милости от государства или правящей партии. Такого раньше никогда не было. Все блага поступали от государства, и только от него, – должность на работе, повышение зарплаты, еда в магазине, отдельная квартира, «очередь» на автомашину, шесть соток на дачу, талон на импортную мебель, путевка на отдых и т.д. Иного источника благополучия не существовало.

Новое поколение не знает этого, а предыдущее начинает забывать. Теперь место на работе и зарплата зависят от самой личности и ее вклада в деловой успех, а не от «коммунистической сознательности», которую оценивали партия и

профсоюз. О повсеместном и давящем засилье государства можно со вздохом забыть. Постепенно изменилась и ментальность миллионов россиян. Безынициативность и скука на неэффективных государственных предприятиях сменились на интерес и активность в частной экономике, движимой не идеологией, а пользой.

Политические свободы и раскрепощенная частная инициатива были то последнее, что мы с большим опозданием переняли у нашего старшего западного «брата». Они превращают Россию из вечного отстающего в победителя и одного из мировых лидеров. Россия вновь суверенна, восстановив сопротивляемость после слабости 90-х годов. По росту трех базовых показателей – обеспеченностью едой, кровом и внешней безопасностью – мы теперь среди первых. Коммунистическая идеология, замутнившая сознание и коллективное бессознательное на семьдесят лет, не смогла этого достичь за все годы своего господства. Это есть материальное воплощение свершившегося переворота в коллективном бессознательном россиян.

В Отечественную войну 1812-го года национальную идею выражал призыв «За Веру, Царя и Отечество. После большевистской революции девизом страны Советов стал марксистский лозунг «Пролетарии всех стран, соединяйтесь!». С этим девизом Россия, забыв о национальных интересах, пустилась в дурмане заблуждения за всемирным счастьем. Только теперь российский народ живет и крепнет с це-

лю, выражающей историческое величие страны, с заботой, прежде всего, о национальных интересах, о россиянах. Девизом, отражающим это, может быть «Единство, Величие и Сила». Это и есть национальная идея России, и лучше всего отражает идеал и содержание коллективного бессознательного нашего народа.

Узнайте себя глубже

(Приложение: глава из моей книги «Поиск счастья. Тупик и выход»)

«Плохой» или «хороший» тот или иной человек? Такая оценка предполагает наличие ясных и незыблемых критериев. Однако такие критерии не найдены, несмотря на множество противоречащих друг другу этических теорий и религиозных учений. Но главное, они не могут быть найдены, потому что «плохой-хороший» – это потребительские оценки, но у Потока жизни требования совсем иные.

Великий философ Иммануил Кант полагал, что у человека имеется естественная склонность ко злу («Религия в пределах только разума», раздел «О склонности ко злу в человеческой природе», 1793 г.). Под «злом» он подразумевал сознательное совершение по отношению к другому человеку не доброго, а наоборот, злого поступка. При этом философ полагал, что каждый человек может быть вполне согласен с основными принципами человеческой морали, может быть убежден в полезности для общества библейских заповедей («Не убий», «Не укради» и т.д.), представляя при этом себя в роли жертвы. Однако одновременно он может чувствовать себя лично не связанным этим и не обязанным всегда соблюдать ту или иную заповедь, особенно в чрезвычайных обстоятельствах.

Иными словами, у каждого человека может иметься в сознании и подсознании целый ряд нравственных максим, т.е. высших принципов морального поведения, и личных убеждений. Это как колода карт, уложенная первоначально в соответствии нравственными обычаями и требованиями общества. Однако внезапный инстинктивный их выбор и применение в реальных обстоятельствах может резко отличаться от их первоначального порядка в такой колоде, уложенной по высоко моральной иерархии. Каждая уникальная жизненная ситуация диктует человеку особый выбор того или иного образа поведения и действия, и любая высоко нравственная максима может быть легко отставлена в сторону в пользу «злой» и «безнравственной». Мужчины и женщины, кроме того, имеют отличающиеся наборы и порядки нравственных принципов, соответствующие и свойственные добродетелям и высоким «предназначениям» каждого пола.

Безусловно, воспитание, образование, религиозная вера оказывают влияние на моральную «стойкость» человека в его поведении и выборе «нравственного» пути в жизненной ситуации. Однако отмеченная И. Кантом «прирожденная, естественная склонность ко злу» почти всегда берет верх над внушенными человеку моральными принципами. Напомним, это «зло» у Канта – в самом потребительском смысле, как вредное неудобство, никак соотносимое с «божественным» замыслом.

Блез Паскаль: «Человек – сплошное притворство, наду-

вательство, лицемерие, причем не только когда речь идет о других, но и о нем самом. ... Люди ненавидят друг друга – таково уж их природа. И пусть они усердно пытаются поставить свое корыстолюбие на службу общественному благу – эти их попытки только лицемерие, подделка под милосердие, потому что в основе основ лежит все та же ненависть».

Философ-моралист Жан де Лабрюйер: «Сравнивая различные состояния людей, можно заметить в них смесь добра и зла, которые компенсируют и уравнивают друг друга».

Апостол Павел: «Здесь все грешники, нет никого, кто делал бы доброе, даже не одного человека» (Посл. к Римл., III, 12).

Эти мыслители также оценивали человека, как потребители, для бытовых и общественных нужд. Однако нет ничего однозначно плохого или хорошего. Так уж устроен человек, и создан он не другими людьми, а Богом, и живет он равноправно в общем Потоке. Обвинение его в нарушении выдуманной людьми нравственности, желательных правил общежития, при нашем общем непонимании действующих в Природе сил и ее целей, не имеет под собой твердых оснований, которому подчиняется главное в человеке, что им управляет – его бессознательное. Поэтому представляется, единственное, что «отрезвляет» человека, принуждает его к «добропорядочному» поведению – это его сознание, а еще страх и опасение неминуемой или хотя бы вероятной расплаты за содеянное. Это называлось в нашу коммунистическую эпоху

– «сознательность», как нечто, превышающее власть бессознательных желаний. Но чаще всего это не действует – однако, как ни странно, не всегда в ущерб обществу.

К несчастью, среди людей по статистике один процент относится к психопатам. Это индивиды, проявляющие жестокость к своим ближним, ничем не оправданную агрессивность и т.п. То же наблюдается в стаях обезьян шимпанзе. Зачем это нужно Потоку жизни, почему такой «порок» не исчезает с естественным отбором? Случайный брак? Мы не знаем. Но, возможно, это как-то полезно человеческому роду. Поэтому всем нам недостаточны увещевания и проповеди, а нужны законы, власть и жесткое принуждение к «нравственному» общежитию.

Размышляя о людях, их поведении и судьбах, всегда полезно помнить, что каждый человек это процесс. Человек только внешне выглядит как нечто вполне определенное, плотное, установившееся, но на самом деле перед нами протекает процесс – одновременно физиологический, биологический, психический, химический, физический, и под одеждой человека все меняется каждую секунду. Человек «течет», и поэтому как процесс он вовсе не есть материя.

И. Кант выделял в человеке 3 вида «задатков», или элементов состава природы человека. Это не утратило актуальности, ничего не изменилось за 300 лет после него.

«1. Задатки животного в человеке, как живого существа, стремящегося лишь жить и выживать.

2. Задатки собственно «человека», т.е. одновременно и животного, и вместе с тем разумного.

3. Задатки личности человека как существа, «способного отвечать за свои поступки».

Задатки животности, т.е. общего себялюбия в трех видах: стремление к самосохранению, к продолжению рода через влечение к другому полу и «влечение к общительности», т.е. объединение в группы. Из этих задатков могут возникать пороки «естественной грубости, а при наибольшем отступлении от целей природы они становятся скотскими пороками: обжорства, похоти, дикого беззакония по отношению к другим людям».

Задатки «поднявшегося» над животным человека «можно подвести под рубрику сравнительного себялюбия». Это – «наклонность судить о себе как о счастливом или несчастном только по сравнению с другими. Отсюда влечение добиваться признания своей ценности во мнении других», или как минимум «как ценности своего равенства с другими: никому не позволять превосходства над собой. Отсюда прямо возникает несправедливое желание добиться превосходства над другими. Именно ревности и соперничеству могут быть привиты величайшие пороки тайной и открытой враждебности против всех, на кого мы смотрим как на чужих для нас». Заметим, это то самое, что Карл Юнг считал определяющим фактором всех психических проблем и комплексов. В этом Альфред Адлер видел основной мотив поведения любого че-

ловека.

Прочие широко распространенные пороки из этого корня – «зависть, неблагодарность, злорадство и т.д.». Поэтому «хорошим нам кажется уже и человек, злое в котором не выходит за обычные рамки».

Третий задаток человека – это «способность воспринимать уважение к моральному закону». По мнению автора настоящей книги – это есть «совесть» человека, орган, сообщающийся с Жизнью-внутри индивида и общим Потокom жизни. Нельзя сказать, что такой орган имеется исключительно в человеке. Многие хищники, даже в состоянии голода, избегают нападений на беззащитную молодежь своих обыкновенных жертв. Возможно, они подсознательно приберегают их для будущего, но здесь существенно, что не обязательно для себя, а для своего вида или рода в целом. Взаимодействие высших животных в группах (волки, обезьяны и др.) демонстрирует сложное коллективное поведение, установление иерархии, выработку табу и т.п. что также не соответствует нашему пониманию их поведения, как тупой запрограммированной «животности».

Не надо забывать и о дурной наследственности, доставшейся человеку от далеких предков – обезьян, а именно, от ближайших к нам шимпанзе. Это агрессивность, как между отдельными индивидами, преимущественно мужского пола, так и между «бандами», включающими и самок. Среди шимпанзе непрерывно идут смертельные стычки и войны не

только между особями, но и группами, которые воюют за территорию, кормовые угодья, самок, власть. Эти животные не могут существовать без войн, уничтожения себе подобных, без утверждения своей власти.

Люди с доисторических времен и поныне воют почти так же, как шимпанзе, непрерывно, повсеместно. Антропологами установлено, что кости скелетов и черепа ископаемых предков человека почти всегда имеют следы тяжелых ранений орудиями – каменными топорами, ножами, копьями, стрелами и т.д. Это явные следы убийства, а не гибели во время охоты. Вероятность древнего человека быть убитым членом соседнего племени или соплеменниками достигала тогда 100%, то есть никто не умирал «естественной смертью». Средняя продолжительность жизни, как и до начала последнего века, составляла менее 30 лет.

Племенные войны по-прежнему непрерывно сотрясают отсталые регионы Африки и Азии. Стороны могут публично объявлять иные цели и причины своих войн, но движитель тот же – врожденная агрессивность. Подростковые банды в «неблагополучных» районах западных городов, населенных, чаще всего, нацменьшинствами, вооруженные холодным и огнестрельным оружием, ведут между собой непримиримую смертельную войну.

Однако с распространением миролюбивых религиозных учений, образования и либеральных идей эпохи Просвещения повсеместная агрессивность человека несколько укро-

тилась. Число крупных регистрируемых войн в «цивилизованном» мире также значительно уменьшилось.

По мнению автора, снижение числа войн во многом связано с переходом от экстенсивного хозяйствования, в котором урожайность зависит, прежде всего, от площади угодий или величины государства, к интенсивному, в котором площадь уже не имеет решающего значения, а связана, в основном, с применяемой технологией и культурой производства. Развитие же технологий лежит вне поля воздействия агрессивности в ее первобытном виде. Хотя конкуренция, сокрытие технологических секретов тоже есть проявление агрессивности. Но это несравнимо более легкий и «жидкий» ее вариант, т.е. соперничество в рамках хорошо развитого и, в основном, соблюдаемого законодательства.

Возникший и развившийся за несколько веков капитализм, как социальный строй и способ производства, значительно умиротворил массы затронутых им людей. Бизнес, здоровая конкуренция, соперничество за рынки сбыта товаров и услуг, от которых зависит выживание производства и рост богатства собственников, ведет не к агрессивному, а, наоборот, к миролюбивому взаимодействию, хотя бы внешне. «Покупатель всегда прав», «Клиент – король» – вот девизы потребительской эпохи. Для достижения делового успеха требуются улыбки, вежливость, учтивость, готовность помочь и услужить, но отнюдь не враждебность, и даже не безразличие к интересам покупателя или делового

партнера. Миллиардер Ричард Брансон: «Нравственность – вовсе не пустой звук в бизнесе. В ней весь смысл». Требования менеджеров к работникам в сферах услуг и торговли это – вежливость, доброжелательность, помощь. Не выполняющие эти требования не задерживаются на современных успешных предприятиях.

Успех потребительского общества и его привлекательность для населения стран, поздно вступивших на этот путь, заключается и в том, что там давно и негласно выработался следующий «общественный договор». Все согласны с таким принципом и считают его справедливым: «на работе с 9 до 17 часов я слуга и раб, но с 17 и до утра следующего дня я гордый господин, хозяин, все покупаю, и все меня покорно обслуживают за мои деньги. И так каждый день...». Все внутренне согласны с таким порядком, потому что это выгодно, «сытно» и, в общем, справедливо. Когда утренняя работа и послушание заканчиваются, каждый становится богатым независимым господином, и все ему с улыбками служат. Это своего рода еще одно современное «разделение труда», теперь по времени суток, и ролевая игра «утром слуга – а днем и вечером господин».

Капитализм с его конкуренцией, не выходящей преимущественно за рамки закона, и потребительское общество с требованием вежливости и услужливости, во многом сдерживают и канализируют врожденную агрессивность человека. Речь идет не о достижении потребительского «счастья»

и мира, а лишь о снижении враждебности между людьми. С другой стороны, наблюдаемый рост психических и нервных заболеваний, самоубийств, возможно, как-то связан с новыми требованиями и ограничениями, давящими на подсознание личности.

Оставив в стороне характеристики человека «хороший» или «плохой», как совершенно неясные и неприемлемые для оценки его роли и пользы для общества (этноса, народа), отметим следующее его основное и важное свойство. Отдельный человек в любых обстоятельствах стремится распространить свою силу, влияние, могущество как можно шире вокруг себя, захватывая и попирая часто интересы окружающих людей – своей властью, деньгами, влиянием, физической силой и т.д. Для него личные амбиции часто оправдывает любые средства. Границей захвата чужой «территории» становится только сопротивление столь же амбициозных соседних личностей, или действенное вмешательство закона.

Это есть естественный процесс не только между людьми, но и среди животных, живущих группами, сообществами, стаями. У людей так образом избирается естественный лидер работников на производстве, среди животных выдвигается вожак стаи, доминантный самец, и т.п. Это необходимо сообществу, и поэтому естественно. «Свято место пусто не бывает», и в любом обществе обязательно «сам собой» появляется уважаемый, «авторитетный» лидер – в государственном управлении, в политической партии, в бизнесе, в

криминальном сообществе и т.д.

Расширяя свою власть и влияние, человек иногда может идти на любые нарушения, включая попрание высших моральных принципов. Свойственная ему нравственность или, наоборот, безнравственность определяют, в конечном счете, становится ли этот человек при удачных для него обстоятельствах кровавым и проклинаемым диктатором или любимым и прославляемым в веках правителем. Наполеон Бонапарт заявлял: «Я не такой человек, как другие. Законы морали и обычаи для меня не обязательны». Своим воинам он заявил перед боем: «Солдаты, мне нужна ваша жизнь, и вы обязаны дать мне ее».

Можно сделать выводы:

1. Человек по своей природе ни «плох» ни «хорош», ни «зол» ни «добр», он таков, каким его создала Природа, точно так же, как и любое животное или растение. Мы ведь не предъявляем им претензий в этом отношении. Все мы соседи по живой природе, включены во всеобщий Поток жизни и несем на его волнах к недоступной для нашего понимания цели. А понятия «хорошо» или «плохо» – лишь потребительские качества.

2. В своих поступках и мыслях, человек, как коллективное существо, склонен руководствоваться выработанными его обществом правилами общежития, т.е. сложившимися в этом месте и в это время нравственностью и моралью. Однако обстоятельства, воспитание, образование, характер могут

бессознательно, неожиданно для самого индивида, или даже вполне им осознанно, менять порядок и подчиненность признанных им же моральных принципов, или поступать вопреки им. Но это нельзя считать за присущую человеку склонность ко «злу». Так создан человек, и в этом отношении, как и все в природе, вероятно, это полезно и нужно Потоку жизни.

3. Каждый человек, как коллективное существо, включен с рождения в группу более высокого порядка. Это семья, общность по вере, компания друзей, коллектив на работе, племя, воинский полк, этнос, нация, государство. Эти группы, естественно, могут пересекаться, т.е. индивид может входить одновременно в несколько, и в каждой чувствует себя «как дома», разделяет общие интересы и обязанности. Важно то, что каким бы ни был человек «эгоистом», он всегда подсознательно, поступками или мысленно включен в более высокую общественную Личность, получает от нее блага, признает свои обязанности, как равноправный член, и воспринимает ее как «родную».

Важнейшее значение в жизни и судьбе человека имеет его бессознательное, область психики, не только не контролируемая рассудком, но полностью независимая и скрытая от него. В чрезвычайных обстоятельствах именно это область управляет человеком, как это происходило на заре его эволюции, и как это происходит у всех животных.

Люди дружелюбны и бескорыстны друг к другу только ес-

ли объединены общим делом или, особенно, страхом. Те, кто лежал в больницах, ожидая серьезную операцию или после нее, хорошо помнят, как больные быстро сходятся в своей палате. Тогда с инстинктивным страхом у людей просыпается ощущение единого для всех начала, а их чины или заслуги в обыденной жизни ничего уже не значат и быстро отлетают, каждый тогда одинаково жалок и наг перед судьбой.

Аналогично происходит во время бедствий и войн. Общие усилия для победы и известный страх – не столько за себя, но за близких и общее будущее – сплачивают людей. В воспоминаниях людей, переживших войну, всегда светлое место занимают человеческие отношения, взаимопомощь, дружелюбие. Прошедшие войну пожилые люди часто сетуют на изменившиеся нынче нравы – душевную черствость и равнодушие. Иными словами, обычное стремление людей достичь превосходства над другими сменяется в тяжелые времена усилиями просто вместе выжить.

Можно кстати заметить, что в странах, где частный бизнес процветает сотни лет, и доходы каждого зависят от умения не только произвести, но и продать товар, или оказать вежливую услугу, причем лучше, чем другие, – там люди вырастают значительно вежливее и «уважительнее» между собой, чем в странах, лишь недавно вставших на путь рыночной экономики.

Однако одно дело изучать человека отвлеченно, как это делают философы, социологи, религиозные мыслители. То-

гда их выводы – «зол» человек или «добр», – остаются лишь выводами кабинетных мыслителей. Иное дело, если решение «зол человек по своей природе или добр» принимается как доктрина для целого государства. Еще важнее, если государство принимает это на вооружение как практический инструмент для внутренней и внешней политики. Последствия этого могут быть исторически грандиозны, эпохальны, они приносят либо успех и великое процветание многомиллионному народу, либо приводят государство к полной катастрофе. Можно привести в качестве примера таких последствий историю только двух великих государств – СССР и США.

Соединенные Штаты Америки на заре своей трехсотлетней истории, приняла в лице отцов своей демократии, революции и независимости, концепцию, что человек, при всей его приверженности Богу и Вере, при его очевидном стремлении к добру и благу, несмотря на его молитвы, пока еще слишком слаб и немощен в этом похвальном начинании. В текущем же историческом периоде человек крайне эгоистичен, «зол», переполнен опасными страстями, и вообще пока «человек человеку – волк».

Это мнение и решение основателей американского государства обрело со временем великую силу. С учетом этой концепции создана Конституция государства, принимались в течение последующих столетий тысячи законов, регулирующих как хозяйственную деятельность, так политическую и социальную жизнь. В результате появилась прагматичная

и эффективная правовая среда, в которой «злые» стороны характера человека, его эгоизм, его задиристость, его вечная склонность к соперничеству и «волчьему поведению» разумно обуздывались, но, главное, очень эффективно «запрягались» и направлялись в новую сферу в истории человечества – к материальному успеху, к производительности, к благосостоянию «для всех». Это стало «Американской мечтой». Провозглашалось: труд, труд и еще раз труд, и тогда эта мечта обязательно сбудется для каждого! Иное дело, что это происходило еще при рабовладельческом строе, в условиях жестокой эксплуатации, неравенства и «диктатуры кольта». Однако здоровые, жизнеспособные и прагматичные начала привели позже страну к невиданному в истории благосостоянию населения, мощи государства, к культурному и политическому лидерству в мире.

Теперь вспомним историю и катастрофу другого великого государства – из-за ошибочно воспринятых идей о благостойной природе человека, неразумно возведенных в основополагающие принципы целого государства. Речь пойдет стране, именовавшейся СССР.

Большевистская революция 1917 года провозгласила: «человек человеку – друг и брат», всеобщее равенство, долой эксплуатацию человека человеком, «кто был никем – станет всем». В советской стране поверили, что будет создана совершенно новая общность людей – свободных, счастливых, лишенных эгоистичных эксплуататорских замашек.

Тогда общество предложит каждому вносить свой трудовой вклад «по способностям», а получать блага каждый сможет «по потребностям». Эту утопию называли «коммунизмом», он провозглашался, как нечто несравнимо лучшее, чем библейское «царство Божие на земле». Заметим, все это началось и происходило в тяжкие десятилетия репрессий, когда десятки миллионов томились и «перевоспитывались» в концентрационных лагерях, а миллионы подвергались жестоким пыткам и без правого суда казнились. Позже очередной генеральный секретарь партии коммунистов объявил даже год наступления коммунизма и счастья в СССР – 1980.

Для продвижения народов к коммунизму был составлен «Моральный кодекс строителя коммунизма», некая «нагорная проповедь» новой веры и нравственности, где закрепились благостные мнения о природе человека и о его победоносном пути к всеобщему счастью. Поскольку по принципиальным, идеологическим и моральным соображениям запрещалась «эксплуатация человека человеком», то запрещалось и частное предпринимательство. Всякий, уличенный в незаконном частном предпринимательстве, признавался судом преступником и направлялся в места лишения свободы – в полном соответствии с Уголовным кодексом (Частнопредпринимательская деятельность, Статья 153). Оставались лишь редкие кустари-одиночки, чистильщики обуви, сапожники, фотографы – вполне невинные в отношении эксплуатации человека человеком. Вся же сфера производства

и услуг была национализирована. Вскоре это превратилось в государственный капитализм с невиданной эксплуатацией работников и подневольным трудом.

Оставляя в стороне возможную оправданность в то время жестких мер, отметим, что выживание государства тогда зависело от ускоренного создания в стране тяжелой промышленности – угольных шахт, металлургических заводов, гидроэлектростанций, заводов по производству примитивных тракторов и грузовиков и т.д. Это не требовало высокой «креативности», вполне достаточно было тяжелого, в основном, физического и подневольного труда, энтузиазма и массовости. Принудительный государственный капитализм вполне отвечал этим условиям. Рост производства первых «пятилеток», ускоренная индустриализация отсталой страны действительно впечатляли, казалось, на первых порах, страна замечательно обходилась без частной инициативы. То, что было тогда построено, спасло народ через несколько лет от порабощения врагом с Запада.

Разумеется, о голоде, принимавшем порой страшные масштабы, умалчивалось, как и о трагической судьбе обманутого крестьянства. Однако, как выяснилось, накормить страну крестьяне способны были лишь на основе личной, т.е. частной заинтересованности и инициативы. Только таким образом земля, посевы и урожай могут получать от земледельцев необходимую заботу и труд. Страна, которая до революции кормила пшеницей всю Европу, позже, через полвека, на-

чала побираться и ввозить хлеб из-за рубежа. Примитивное понимание природы человека, возведенное в государствен- ный принцип, имело трагические последствия в виде голо- да, бедствий и истощения миллионов человек в течение всех десятилетий господства коммунистов.

Так социалистическое государство, основанное на мечтах о всеобщем коммунистическом счастье, на ошибочных док- тринах о природе человека, о возможности его перевоспи- тания, запрещении личной инициативы, необходимой чело- веку для его существования, на примитивном «безбожии» и догматическом понимании «прогресса» человечества, до- бралось до конца прошлого века. В окружении высокораз- витых стран, с которым из-за идеологических разногласий СССР после Великой Отечественной войны принципиально не прекращал «холодной войны», страна стала надрываться в тщетных усилиях сохранения военного паритета и защиты своих надуманных идеологических принципов, быстро увя- давших во мнении народов мира.

Однако в новых условиях социалистическая система, ис- коренившая в народе здоровую инициативу, соперничать не могла с частной инициативой, на которой была основана производительная сила капиталистических стран. Неспособ- ность «социалистического» строя накормить свое население, дать ему современные материальные блага – стало очевид- ным как народу, так и всем былым друзьям-попутчикам.

Поэтому первое в мире социалистическое государство по-

терпело крах и вскоре распалось на части – из-за своих основополагающих ложных принципов, бывших полвека назад гордостью страны, из-за хромающего «планового» хозяйства, из-за развалившегося «коллективного» сельского хозяйства, неспособных накормить и обеспечить население не только по ассортименту, но даже «по валу».

Главная причина такой судьбы – в принятых за научную истину глубоко ошибочных идеях о природе человека, его склонностях, о «назначении» человека, в горделивом и пустом заявлении, что человек «создан для счастья». Государственная машина, не готовая и не сумевшая вовремя «поступиться принципами», двигалась десятки последних лет, скрипя и мучаясь на удивление всему миру, пока у нее не отвалились колеса.

Человек часто разочарован жизнью. После добрых сказок, рассказанных мамой в детстве, после прочитанных книжек со счастливыми окончаниями, он попадает с ранней юности в жестокий мир взрослых, который действительно полон «зла», ненависти, подлости и физических страданий. Артур Шопенгауэр: «Каждый думает, что он имеет законнейшее право на счастье и наслаждение; и если, как это обыкновенно бывает, последние не выпадают на его долю, то он считает себя несправедливо обиженным и не достигшим цели своего бытия».

Этот философ-пессимист полагал, жизнь каждого чело-

века фундаментально несчастна. Суммарный негатив в его эмоциях всегда превышает незначительный позитив, получаемый лишь изредка в качестве психической награды. «Жизнь с ее ежечасными, ежедневными, еженедельными и ежегодными, маленькими, большими невзгодами, с ее обманутыми надеждами, с ее неудачами и разочарованиями – эта жизнь носит на себе такой явный отпечаток неминуемого страдания, что трудно понять, как можно этого не видеть, как можно поверить, будто жизнь существует для того, чтобы с благодарностью наслаждаться ею, как можно поверить, будто человек существует для того, чтобы быть счастливым». «Предметы наших желаний всегда обманывают нас, колеблются и гибнут, приносят больше горя, чем радости».

Философ и поэт Франсуа Вольтер не более оптимистичен: «Мухи рождаются для того, чтобы их съедали пауки, а люди – для того, чтобы их глодали скорби».

Действительно, скорби в наших чувствах больше чем удовольствий. Жизнь не стоила бы ничего, если придерживаться таких взглядов на ее ценность, подсчитывать и сводить баланс, полагаться только на ощущения тела или мысли, ожидая от них удовольствий. Но ведь чувства – это лишь сигналы или язык более глубокой нашей Жизни-внутри, ради которой мы существуем, и через нее связаны со всеобщим Потокom жизни.

Лев Толстой: «Если человек живет только телесной жизнью, он все равно, что запирает сам себя в тюрьму. Только

жизнь для души отворяет дверь тюрьмы и выводит человека в радостную и свободную жизнь, общую со всеми».

Это может показаться слишком туманно, но великий И. Кант показал и практический путь к осуществлению этого: «Исполняй свой Долг, все остальное не так важно». Это можно понимать так, что нужно следовать нравственному закону, установленному каждому существу Потокom жизни в его подсознании. А личные ощущения, чувства, радость, горе – это лишь сигналы, удары хлыста или ласка, посылаемые нам настоящей «возницей» в нас и главной нашей личностью – Жизнью-внутри. И только исполнение этих приказаний, как выполнение долга с чистой совестью, ведет нас верным и добрым путем. Служение внутренней госпоже Жизни-внутри – это есть великая обязанность нашей рассудочной обслуги. Исполняя этот долг, мы не только искупаем и оправдываем выпадающие нам невзгоды, но и обретаем особую гордость, правоту и внутренний покой.

Каждому знакомо: всегда хочется чего-то большего, всегда хочется счастья, а его нет и нет. Для «научного» понимания проблемы неудовлетворенности человеком не только жизнью, но и текущим своим состоянием, обратимся к «теории потребностей» социолога А. Маслоу, широко применяемой теперь в управлении трудовыми отношениями.

Основная идея этой теории в том, что человек практически всегда испытывает если не неудовлетворенность, то насущную потребность в чем-либо. Действительно, если бы

этого не было, и если бы не скука, то человек не сдвинулся с места, спал, лежал, размышлял, наслаждаясь покоем. Но этого никогда не происходит. Всегда начинается что-то «зудеть» в голове или теле, нарушая желанное спокойствие и покой, вынуждая вставать и приниматься за дело.

По этой теории, возникающие непрерывно у человека потребности делятся на группы с различными степенями насущности или необходимости, по срочности их удовлетворения. Графически это представляет собой пирамиду из 5 или 7 этажей, в которых группируются близкие потребности. Подчеркнем, большинство этих потребностей всегда присутствуют в человеке, причем одновременно, лишь ослабевающая, будучи удовлетворенными, но затем всегда настойчиво вновь напоминая о себе. Начнем с нижнего этажа. Это потребности жизненно необходимые, которые требуют первоочередного внимания и удовлетворения, без чего прочие кажутся в этот момент незначительными и могут ждать. И далее вверх по пирамиде:

1. Базовые потребности человека, требующие первоочередного удовлетворения – физиологические. Это потребность удовлетворить чувства голода, укрыться от непогоды, унять источник боли, срочно согреться или охладиться, выспаться, а также потребность продолжения рода (секс) и прочие базовые инстинкты – так же как у животных.

2. Удовлетворив эти нужды, человек начинает испытывать новые потребности, почти столь же важные для выживания.

Это потребность безопасности. Человек ищет, и обязательно должен найти способы защиты от врагов, которые вечно окружают каждое живое существо. Он должен нейтрализовать причины своего страха, обрести уверенность в себе, стабильность. Например, усталый и голодный человек, вынужденный заночевать один в дороге, постарается первым делом согреться и поесть, разведя костер. Но после этого сразу займется устройством безопасного ночлега – от комаров, хищников, «злых» людей и т.д. Так он подавит причины естественного страха, обретет уверенность и спокойно уснет.

К этой группе потребностей у современного человека можно отнести также заботу о своем здоровье, укрепление себя физическими упражнениями, здоровой диетой и т.д., что полезно, успокаивает и приносит ему чувство безопасности.

3. Человек – коллективное существо, произошел от обезьян, живущих группами, поэтому имеет врожденную потребность примкнуть к какой-либо группе. Необходимость общения, принадлежность к родной семье, компании друзей, сотрудников и т.п. есть следующая по важности потребность большинства людей. Однако, желание общаться, болтать по телефону «о пустяках» может возникнуть только, когда будут удовлетворены более важные, нижние этажи пирамиды, чувства голода и безопасности.

4. Человек всегда стремится к новым свершениям – к славе, власти, деньгам, открытиям и т.д. – по характеру каждо-

го. Это происходит из-за следующей непреодолимой потребности – самоуважения, самоутверждения. Человек, с удовлетворенными низшими потребностями испытывает нужду в уважении со стороны окружающих. Ему нужно с их стороны одобрение своих поступков, некоторым – восхищение, признание его значимости.

5. С удовлетворением предыдущего, у человека просыпается тяга к творчеству. Это потребность в самовыражении – то ли в рукоделии, в искусстве, техническом творчестве, в науке и т.д. Это вполне бескорыстная потребность, возникающая независимо от желания снискать славу или получить вознаграждение. Последнее даже мешает успешному творчеству.

6. Выше основных, «классических» категорий потребностей отмечают также эстетические потребности человека – стремление украсить свою жизнь, насытить ее гармонией и порядком.

7. К высшей потребности человека относят духовность. Это созерцание окружающего мира, познание Природы, восхищение ее величием, интуитивное проникновение в ее сокровенную Цель. Это и потребность в религиозном поклонении, и личной жизни, согласной с высшими нравственными принципами.



Пирамида потребностей человека

Соседние категории потребностей, особенно более высокого порядка, часто смешиваются, пересекаются, выступают вместе и удовлетворяются одновременно. Важно, что все они беспрестанно зарождаются в человеке, настойчиво требуют своего удовлетворения. Такова неутомимая природа человека, неспособная надолго удовлетвориться и успокоиться. Поэтому, как писал поэт, «покой нам может только сниться».

Пирамида потребностей справедливо описывает неудовлетворенность человека в обычных, житейских условиях. Однако она перестает быть справедливой во времена исторически беспокойные, когда происходят социальные и этнические пертурбации. Тогда эта пирамида часто переворачива-

ется «с ног на голову». Физиология отстывает перед долгом, самореализацией, духовностью. Тогда отдельные люди готовы жертвовать собственной жизнью ради достижения высоких целей или реализации своих нравственных убеждений.

С развитием и усложнением жизни меняются и пирамиды потребностей. Развитие, прогресс, цивилизация, присущие только человеку, требуют творчества, личных амбиций, общительности, соблюдения выработанных обществом моральных правил, «духовности» и т.д. Это усложняется жесткими требованиями климатической сезонности жизни человека. Смена времен года, короткие периоды пищевого изобилия, когда необходимо аврально трудиться и запасаться пищей на долгие месяцы, затем следует долгая, смертельно опасная зима, требующая подготовки жилья, заготовки топлива и т.д. Разумеется, потомки тропических обезьян не были к этому приспособлены естественным образом. Это вынужденно приучило человека к новым заботам, а Жизнь-внутри – к непрерывным напоминаниям и подсознательным «понуказаниям» своей умственной обслуги. Более того, выжидали чаще те, у кого проявились и закрепились такие «сигнализирующие» тревоги и беспокойства, понуждающие человека к активности и саморазвитию. Эти тревоги, часто атавистического, «ископаемого» происхождения присутствуют теперь в каждом человеке, живут в его подсознании и жестко требуют принятия своевременных мер.

Современный человек, привыкший ныне к комфорту,

обеспеченный новейшей техникой, вовсе не освобожден от древних тревог. Они стали только малопонятными, «зашифрованными», переходящими в психические отклонения и неврозы. Скука – простейшая из этих новых тревог, и самая «безобидная» в легкой стадии. Она часто поражает современного человека, освобожденного технической «цивилизацией» от естественных забот по «натуральному» обеспечению личной жизни, существовавших у людей тысячелетиями.

Откуда приходит такая беспричинная неудовлетворенность, как, например, эта скука? Представляется, что это «язык» и сигналы Жизни-внутри каждого человека, ее требования к своей умственной обслуге, чтобы та не «прохлаждалась», а занималась насущными делами – ведь их всегда бесконечно много! Над каждым человеком высится вся пирамида насущных потребностей, никогда не способных к полному и окончательному удовлетворению! Сигналы и требования Жизни-внутри приходят из глубины нашего подсознания. Они интуитивны, и никакими умственными доводами их не заглушить и не переубедить. Это может принимать форму «неврозов», «психозов» и иных патологий, которые с появлением психоанализа Зигмунда Фрейда пытаются лечить именно на уровне бессознательного.

Замечено прямое влияние климата и сезонности на характер и психику человека. Люди, живущие многими поколениями в северных краях, где поддержание жизни требует

непрерывных и разнообразных забот, выработали за тысячелетия внутреннюю потребность в непрерывной деятельности. В этом нет ничего удивительного: растения или животные юга и севера столь различны по физиологии, что просто гибнут, поменявшись местами. Любая приостановка деятельности, особенно «северного» человека, вынужденная или вполне доступная при современном комфорте, тотчас отзывается скукой, или даже тоской, жестокой и непонятной, позже переходящей в нервозы и психозы. В этом также причина, что любое искренне заинтересованное творчество лечит, без него невысказана спокойная радостная жизнь.

Напротив, люди, поколениями живущие в более богатом климате, более естественном для людей – потомков тропических обезьян, – в своем большинстве лишены «проклятья» беспричинного беспокойства и тревоги северных собратьев. Они более склонны к наслаждению покоем, к созерцанию, к «блаженной инерции». Пример: восточная медитация, созерцание связи своего внутреннего мира с высшим началом, чему в теплых краях мудрецы учат предаваться часами ежедневно. У северного человека медитация рождает скуку и нетерпение, всегда что-то отвлекает его и не дает углубиться в это, вероятно, полезное для тела и души занятие.

Возможно, по этим причинам современная техническая цивилизация, требующая для своего прогресса непрерывных усилий, рождаемых внутренним беспокойством, разви-

вается быстрее и шире именно беспокойными и никогда неудовлетворенными северными народами. Однако цивилизация никогда не приносит им искомого счастья, а порождает новые проблемы и тревоги. По этим причинам мыслители столетиями призывают «обратно к природе», к простоте, к примитиву и покою. Но это, конечно, уже недостижимо!

Рассмотрим кратко физиологию телесного счастья и страдания. Установлено, что ощущение довольства, счастья у человека проявляется в результате кратких «впрыскиваний» в его мозг особых веществ, ферментов «счастья» – естественных алкалоидов. Так природа человека, то есть Жизнь-внутри, благодарит сознание, ее разумную обслугу, за хорошо выполненную работу по поддержанию как телесной жизни, так и «духовной». Моменты удовольствия длятся недолго, затем к человеку вновь подступают насущные заботы, тревога о своем текущем или будущем положении, горькие размышления о неотступных проблемах, тоска или скука и т.д. и т.п.

Природные впрыски ферментов «счастья» всегда редки, иногда могут вообще прекратиться – из-за душевных терзаний, когда может «болеть» совесть из-за содеянного в прошлом, из-за «животного» страха перед чем-то или кем-то, из-за невесть откуда взявшейся неизбывной тоски, непреодолимой скуки, из-за тревоги за близких, или горя после потери любимых и т.п. Ферменты «счастья» почти не посещают тяжело и терминальных больных, во времена сильней-

ших непреодолимых болей, «когда свет белый не мил». Терзания становятся столь сильны и непереносимы, что часто приводят людей к самоубийству. Однако последнее уничтожает только «приемник» болей, но будет ли потом «лучше» нам не дано знать.

В поисках облегчения люди научились прибегать к химии – к искусственным заменителям ферментов «счастья»: к алкоголю, наркотикам, болеутоляющим. Эти средства взламывают природные механизмы, которыми Жизнь-внутри управляет телом и подвигает его на необходимые действия. Как и во всем прочем, обман и преступный взлом не остаются безнаказанными. Облегчение наступает ненадолго, но затем сменяется жестоким похмельем, «ломкой», непреодолимым пристрастием, когда уже само отсутствие наркотика становится непереносимым. Как неосуществим «вечный двигатель», так и химическое счастье с помощью искусственных алкалоидов недостижимо и обрекает на худшие страдания. Всегда в нормальном человеке существует баланс между негативом и позитивом, он более или менее постоянен, но, вероятно, немного отличается для каждого возраста, характера, наследственности. Надолго изменить его с помощью химии невозможно. За взлом «буфета со сладостями» всегда придется вскоре платить: природный баланс начнет восстанавливаться, добавит негатива, и лишит человека очередной порции естественной радости.

Вечная внутренняя неудовлетворенность человека по-

буждает его искать причины своего несчастья. Не находя их, он часто выплескивает накапливаемую злобу на невинных окружающих. У некоторых это склоки на работе, другие срывается на домашних, третьи беспричинно агрессивны на улице и т.д. Это лишь внешние и видимые проявления внутренних неприятностей. Но многие склонны переносить свою неудовлетворенность жизнью на государство, на политику, и видят именно в этом причину своих личных невзгод.

Иногда такое недовольство у некоторых становится, «принципиальным», активным. Если же имеются веские причины быть недовольным политикой властей, их несправедливостью, неспособностью поднять жизненный уровень населения, организовать и дать отпор внешним врагам и привести страну к победе, то все больше людей канализирует свое «обычное» недовольство именно в этом направлении. Часть таких людей не просто остаются пассивно недовольными, они становятся пассионариями, революционерами, непримиримыми бунтарями, лидерами мятежей и восстаний.

Это есть беспокойный, насильственный, часто кровавый, но вполне «нормальный» для истории естественный механизм развития человеческого общества. Это вечный процесс, протекающий от застоя к восстанию, от временного удовлетворения свершившейся революцией опять к застою, затем снова, ведомый пассионариями нового поколения, к следующему восстанию, и так всю историю человечества.

Эволюции же, о которых мечтают многие политики, встречаются в истории и гладко протекают исключительно редко, или только кажутся таковыми в тумане времени.

Тем не менее, лишь восстания, порожденные глубинным желанием народа восстановить сопротивляемость и силу родного этноса, ведут к благополучию. Напротив, перевороты, вызванные желанием большего «комфорта» или настроениями типа «жить как на Западе», всегда ведут к упадку и коллапсу, что подтверждает новейшая история.



Автор: Дмитрий Николаевич Таганов – кандидат наук, профессор. Полвека научной и преподавательской работы.
Контакты: iwin4@yandex.ru

Другие книги автора

«Спасти себя. Понять, зачем живу»

С ранних лет человек задумывается – кто он, зачем он здесь. Позже в растерянности думает: «Почему нет счастья? Что со мной?». Порой благополучный человек в расцвете сил впадает в необъяснимую тоску. Весь свет становится не мил, ничто не радует, душа буквально болит. Женщин только любовь, забота о детях и семье спасает порой от подстерегающей депрессии и пустоты.

Однако обращение к религии редко бывает успешным. Поверить в «чудеса» и небылицы, дошедшие к нам из древности, невозможно. Искренняя вера должна быть согласна не только с чувством, но с разумом и новыми знаниями.

Необходимо новое понимание человека, его цели и предназначения в жизни. Это даст каждому духовную основу, интуитивную веру и уверенность. Это – единственный путь к радости и счастью, и он указан в этой книге.

«Поиск счастья. Тупик и выход»

Как найти счастье, где его источник? Источник счастья может быть найден каждым, это даст ему основу полноценной и радостной жизни. Это – не внешние блага, не удовольствия, не блаженный покой. Это – новое понимание сущности человека, божественной искры в каждом, осознание Потока жизни вокруг нас, зримого, осязаемого, частицей которого каждый является. Чувство вовлеченности в этот Поток, понимание его сути – единственная основа для удовлетворения жизнью и счастья.

Читателю помогут практические советы по выходу из психологических тупиков, избавлению от ложных и вредных убеждений, отравляющих жизнь. В книге изложены мнения великих мыслителей о «доброй» и «злой» стороне человека, о путях достижения счастья.

«Россия – возврат к могуществу. Обретение силы и национальной идеи»

В книге описана история России в свете пассионарной теории, как непрерывный рост национальной силы, источника ее непобедимой «выживаемости». Великое имперское прошлое, воспитанное монархией чувство достоинства и государственного могущества, укрепленное советским строем, несмотря на десятилетия принуждения и террора, преврати-

ли Россию в великую независимую цивилизацию.

Внимание уделено восстаниям и революциям – движителям истории. Есть два пути, по которым может пойти мятежный народ. Восстания, порожденные желанием народа восстановить сопротивляемость, суверенитет и силу, ведут к благополучию. Однако перевороты, вызванные желанием населения большего «комфорта» и достатка, например, «жить, как на Западе» – то есть попросту завистью – всегда ведут к упадку и коллапсу.

«Шаги России. Хождение на Запад и обратно»

Россия веками поглядывала на Запад с восхищением и завистью, как младший брат на старшего в христианской европейской семье. Но вестернизация России каждый раз оборачивалась или вторичным «европейничанием» или заимствованием тупиковых идей или тщетной попыткой стать «как они». Причины успеха и первенства западной цивилизации оставались непонятыми или неприемлемыми.

Только недавно «секрет» вечного превосходства Запада был воспринят и, главное, усвоен Россией – политический плюрализм и свобода частного предпринимательства. Теперь весь комплект «инструментария», благодаря которому Запад четыреста лет опережал мир, оказался в руках России. Наши успехи показывают – это есть то, что нам недоставало и почему мы веками отставали. С новым дыханием, перед Россией впервые открылся путь к высотам благосостояния и могущества.