

Трансцендентные аспекты природы психе

Доклад практикующего психолога С.В. Левантович «Трансперсональные аспекты природы психе» раскрывает актуальность исследований в данной области и содержит перечисление основных направлений развития трансперсональной психологии в настоящий момент.

Немногим более ста лет ученые-психологи пытаются создать модель личности человека, но психический инструмент оказался столь сложен, что пока не удалось изобрести модели, учитывающей все возможные проявления. Это не значит, что такая модель не существует. Может быть, просто наука психология слишком молода и пока занимается сбором количественного материала, чтобы когда-то случилось обобщение, систематизация и прорыв на следующий качественный уровень понимания действительно сложной психической природы человека.

Конец XX века характеризуется небывалой по масштабу культурной и духовной интеграцией Востока и Запада. Но до сих пор считается, что психология существует только в Европе. Почему же культура практического формирования психики определенного свойства не считается психологией? Мастера Востока говорят на другом языке, они не объясняют и ничего не доказывают, это другая философия. Но психику могут сделать, есть методы и многовековой практический опыт. Многие восточные техники столь сильны, что, проработав данные психические каналы и открыв способности, европейский образованный человек останавливается перед проблемой реализации их в современном обществе. Т.к. реализации нет, то приходится практику прекратить и заняться чем-то другим. Эту реализацию мы можем сделать сами с помощью синтеза западной теории и восточной практики, и она может стать общей культурной традицией.

Глубочайший кризис последних лет, коснувшийся в целом нашей цивилизации, стран бывшего СНГ и Украины вызвал к жизни разрушительные силы на всех уровнях и планах психического проявления индивида. Осознание бессилия

всесторонне развитого человека изменить свою жизнь к лучшему заставляет искать точку опоры не в мире физических законов, не в социальной области и даже не в культуре и науке. Потому что представители данного слоя общества, имея знания и таланты, почему-то не получили стойкого эмпирического результата, выражающего себя в качестве психической жизни. В прошлых веках такой результат был, в обществе существовали сословия и классы, имеющие изначально разные возможности реализации, которые зависели от развития сознания индивида. Сейчас, при сравнительно неравных стартовых возможностях, различные социальные срезы общества имеют примерно одинаковое психическое неблагополучие, видимо связанное не только с сознанием индивида. Хотим мы этого или нет, но развитие цивилизации вплотную подошло к проявлению Бессознательного в природе человека и, соответственно, к связи между Сознанием и Подсознанием.

Большая часть пациентов, проходящих на прием, уже находится в какой-то степени в Бессознательном состоянии, которое не оценивается таким образом, и даже не оценивается как субъективное. Не будем далеко ходить, например, культура психического общения на духовных и научных конгрессах в Крыму вынудила организаторов проводить тайную психиатрическую диагностику при регистрировании участников. Таким образом, в настоящий момент ни культурные ценности, ни научные, ни даже духовное знание и принципы не являются панацеей пребывания индивида в Сознании и контролирования им своей жизни.

Изучение Бессознательного началось в Европе в прошлом веке, но психоанализ почему-то буксует в славянских странах, может быть, потому что ориентирован на западный склад ума. Потребность в современной теории Бессознательного, позволяющей проводить немедикаментозную терапию, понимая различные его уровни и также дающую стойкий эффект возвращения назад, в рациональную и здоровую психику, для меня, практикующего психолога, стала совершенно очевидной.

Моя книга - есть схема, набросок, эскиз. В поисках какой-либо структуры, которая позволяет лучше понимать разнообразие психических темпераментов, характеров, уровней развития я сначала обратилась к научным практическим исследованиям и тестам. Но они изучают человека только на уровне поведения, действия. Тогда я обратилась к более древней и практически выверенной временем индийской философии. Я думаю, что строение психики, сам его принцип ничуть не изменился с тех пор.

Благодаря колонизации Индии Англией произошло знакомство Запада с восточной культурой и до нас (через два перевода) дошла постепенно йога, аюрведа, дзенские практики, медитации и философия единоборств. Потеря глубины здесь неизбежна, ибо западное мышление экстравертно и направлено на внешний эффект. Эта проблема увеличивается и при попытке доказать научность индийской психологии, т.к. принципы современной науки остаются экстравертными и не имеют критериев для изучения интровертной психической природы, регистрируемой уже не физическими органами восприятия. Т.е. в самом научном инструментарии еще не развита возможность для исследования внутренних состояний. Сейчас такие исследования происходят только людьми, развившими свой индивидуальный инструмент различения и осознания. Таких людей не много, еще меньше среди них ученых, и еще меньше – психологов. Естественно, что доказать свое понимание они не смогут, пока тонкое психическое различие не станет видимо всем и очевидно каждому так, что не потребует доказательств. Поэтому пионеры трансцендентного пространства вынуждены оформлять свое понимание как теорию, как предположение, заведомо недоказуемое.

В этом большая разница между наукой и восточной философской школой. Современных психологов просто «накачивают» информацией без внимания к конкретной индивидуальности студента. Полное отсутствие практической работы над собой в нашем образовании делает молодого специалиста абсолютно беспомощным при встрече с жизнью. Поэтому у психоаналитиков такая неважная репутация в народе, и, не в силах заработать частной практикой, они в

лучшем случае работают «массовиками-затейниками» по проведению семинаров и тренингов, транспонируя далее на пациента информацию, полученную в институте и из книг. Развить же какой-то практический навык в рамках семинара просто невозможно. Может быть для экстравертно-интуитивной западной науки просто знать достаточно? Но восточная школа с помощью длительных специальных практик умела развивать тонкое восприятие так, что человек начинал испытывать и понимать свою интровертную природу. Она развивалась настолько, что выходила на уровень личности и проявлялась как сиддхи (интровертное видение, слышание, ощущение). Что это такое, если говорить современными научными терминами? Это просто интровертное восприятие процессов, такое же развитое как физическое зрение, слух, ощущение. Тогда человек может видеть внутреннее психическое состояние примерно так же, как видит комнату, в которой живет, или улицу, по которой идет на работу, анализируя свое состояние всеми органами восприятия. Предметами наблюдения в интровертном восприятии будут являться мысли, чувства и ощущения. Учитывая экстравертную направленность европейской культуры, а также только логическое направление европейской науки, совершенно очевидно, что подобные способности являются паранормальными только для логических экстравертов (основной тип личности европейского ученого). Теоретически, все зная о типе личности, наша наука пока что не может выйти из собственной субъективности восприятия и представить себе противоположный тип личности. В данном случае – это основной тип индийского мастера интроверт-чувствующий-сенсор. Понятно, что экстравертный научный поиск всегда будет ограничен объектом, а интровертный – субъектом. Будем надеяться, что именно трансперсональная психология позволит нашей науке перейти на больший абстрактный уровень.

Трансперсональные психологические школы уже существуют в США и России, а на Украине ее пока нет, но я допускаю, что может быть, она существует в лице отдельных исследователей, о которых мне ничего не известно. В интернете на русских и украинских сайтах под названием «трансперсональная психология» вам предложат пройти сессию холотропного дыхания, динамиче-

ские медитации Ошо либо перинатальные техники С. Грофа. Но ни на одном из них нет учебного курса по объяснению, что же такое трансперсональная психология?

Поэтому я попробую выделить эту новую область исследований из общей психологии. По самому названию понятно, что данная дисциплина изучает различные состояния транса. Перечислю некоторые из них.

1. Религиозные состояния (медитативные, молитвенные, экстатические), возможно, самые безопасные в психическом и физическом смысле транспереживания, если они происходят в культовом пространстве зрелой религиозной традиции.

2. Психоделические – с помощью приема наркотических средств или их содержащих лекарств (описаны С. Грофом (2)).

3. Алкогольное опьянение (в зависимости от степени есть некоторая доля транса). Я предполагаю, что алкоголь или наркотик дает возможность сразу достичь «райского» состояния Самости. Опьянение в зависимости от степени транса дает избыток сил, психическую энергию, расслабление, радость и т.д. Это связано с самой природой алкоголя, который по аюрведе считается абсолютной сладостью, ибо сделан из природных сахаров. Видимо, создавая глюкозу и фруктозу, Творец испытывал необычайную эйфорию и счастье. Сладкое символизирует радость и способно снимать напряжение, меняя негативные эмоции на позитивные. Однако достижение Самости с помощью алкоголя и наркотиков происходит благодаря их действию. Сознание самого человека остается недоразвитым и обусловленным. Достигая таким образом Самости, индивид привносит в него весь объем своего сознания. При этом высочайшая потенция Самости оживляет в психическом пространстве все, что существует в сознании индивида. Представления становятся столь реальны, что индивид начинает совершать действия из своих видений. И, так как удовольствие максимально, а контроль отсутствует, реализуются подавленные эгоистические желания и агрессия, контролируемые в трезвом состоянии. Там, где развитие сознания происходит слишком грубым подавлением, жесткой дисциплиной, или

условия жизни требуют постоянной бдительности и контроля, там, где избежать насилия и несвободы у человека не хватает сил, алкоголь и наркотик являются тактическим эволюционным суррогатом-депрессантом. Они распространяются в условиях жизни человека, лишенного возможности культивировать естественную радость и испытывать сложные и разнообразные естественные удовольствия. Только постоянное неудовлетворение Женского начала и невозможность или невежество в вопросах отдыха и радости является причиной алкогольной и наркотической зависимости.

4. Сон (более всего изучен в психоанализе З. Фрейда (8) и аналитической психологии К. Юнга (9)).

5. Творческие и научные состояния озарения и вдохновения – есть глубочайшие мистические переживания, и их природа нуждается в изучении (4).

6. Сексуальное возбуждение и оргазм – одно из самых глубоких трансовых погружений, данное любому человеку в виде инстинкта и не требует специального обучения. Тем не менее, само вхождение в данную технику транса нуждается в увеличении культуры и образования, ибо в человеческом обществе условия для получения такого переживания весьма далеки от природных и более наполнены подавлением инстинкта, нежели раскрытием его возможностей. (5).

7. Физическая нагрузка, доводящая до учащенного дыхания и сердцебиения (аэробная), задержка дыхания свыше 1 минуты. Сюда же относится пение и танец (в некотором смысле), например, танец суфийского дервиша или динамическая медитация Ошо (7), т.е. любой сбой естественного дыхания есть некоторая степень транса.

8. Кратковременная потеря сознания в результате физической травмы. Обращали ли вы внимание, куда девается здравый смысл и расчет, когда вы споткнулись и падаете? В эти десятые доли секунды Подсознание пытается спасти физическое тело от разрушения. «Господи!» – бессознательно говорит душа, выключая мозги, как примитивный устаревший калькулятор, не способ-

ный вычислять трансцендентные процессы. Даже, если падения удалось избежать, потом бывает дрожь, испарина, краткое сатори (остановка мыслей). Это был транс. В обычном состоянии мы никогда не посещаем места своих былых падений.

9. Клиническая смерть. Один из самых глубоких и осознанных вынужденных случаев транса. Практически всегда влечет за собой расширение сознания и трансформацию личности. Такие состояния прекрасно описаны врачом-реаниматором Р.А. Моуди. (6).

10. Монотонная, длительная, однообразная деятельность.

11. Задумчивость (остановка взгляда или его скольжение без мыслей).

И так далее...

Сейчас я перечислила известные и привычные нам переживания транса, но в последнее время психотерапия предлагает техники, разработанные из восточных религиозных направлений и адаптированные для европейского менталитета.

12. Трансперсональные методики. В связи с тем, что весь процесс развития индивидуальности записывается и хранится в Подсознании, мы можем узнать о себе больше только рискнув выйти из Сознания. Такое состояние можно назвать погружением в транс или рассеянным вниманием. Чтобы достичь здесь некоторой глубины, нужна техника, которая есть готовый канал на данный уровень транса в Подсознании. Каждая техника разрабатывалась в определенных условиях и в определенное время. Очевидно, что пришло время понять, куда именно в Подсознании приводит та или иная методика. Все они являются достоянием нашей цивилизации и единственной **нерелигиозной** возможностью в настоящий момент для мягкой и гуманной терапии жутчайших и ужаснейших переживаний нашей истории, хранящихся в подсознаниях каждого из нас. В определенный момент они могут выходить в сферу сознания, не подчиняясь ему.

Принцип всех трансовых техник один – максимально привлечь внимание Сознания к Подсознанию, заставить его войти как можно глубже. Это делается

с помощью боли, создания шоковых эффектов, телесной динамики, концентрации на глубоком дыхании, голодания, рассеяния внимания с помощью прозрачных и блестящих предметов и т.д. Вхождение Сознания глубже обычной нормы влечет за собой потерю привычной картины бытийствования и оживление информации в Подсознании, которая сейчас достигнута Сознанием. Появление Сознания в этом месте дает энергию для переписывания негативных переживаний в позитивные. Подсознание знает, как это сделать. В ситуации, когда Сознание пассивно отдает потенциал, Женское начало становится активным и способным вылечить искажения в той степени, на сколько хватит данного потенциала. По сведениям практиков, состояние обострения и воспаления переходят в стадию ремиссии, многие психосоматические реакции на стресс вылечиваются полностью.

Возникла также традиция писать в измененном состоянии сознания и уже достаточно укоренилась в нашей культуре после книг Даниила Андреева, Станислава Грофа и Сергея Лазарева. С. Грофф пишет, что психоделические сессии в лечебных целях, проводимые людям творческих специальностей, приводили к необычным открытиям и откровениям, обычно в области профессиональной деятельности этого человека (2).

По сути, подобные сессии продемонстрировали, что любая деятельность или ее отсутствие, выходящие за рамки возможностей сознания это проконтролировать, есть некоторая степень транса, которая может быть изучена наукой. Если научное сознание направит свое внимание в вышеперечисленные области жизни человека, то, я уверена, через некоторое время, осознанность общества увеличится, и качество жизни станет много выше сегодняшнего. К.Г. Юнг в своих работах об одержимости (10) описывал различные бессознательные состояния как комплекс, не поддающийся воздействию сознания. И, совершенно очевидно, что подобные состояния оживляют инстинкты и вытесненные эмоциональные состояния по принципу их значительности. При достижении транса первыми выходят наиболее неудовлетворенные потребности, вызывающие боль бессознательного. Трансовое состояние может также показать, какая форма

удовлетворения необходима. Затем это обсуждается с психологом. Реальное излечение заболевания или сброс напряжения произойдет только тогда, когда сознание самого индивида перестанет вытеснять желание и начнет искать и совершать сознательные социальные действия по его осуществлению.

Учитывая, что работа психолога на Украине происходит без юридической и социальной защиты, никогда не знаешь, какую беду придется «разводить руками».

Моя теория создавалась из пятнадцатилетней практики, в том числе из такого же по длительности медитативного опыта, техник осознанности и трансперсональных методик. Для человека, живущего в сознании, но постоянно совершающего погружения в подсознание, становится совершенно очевидно существование двух виртуальных реальностей, существующих параллельно. Сознание – это настоящее, подсознание – прошлое. И, когда прошлый опыт, пережитый неосознанно или с негативными эмоциями, вдруг врывается в сознание, качество жизни индивида резко падает. То же самое можно сказать о коллективном бессознательном. Прошел почти век, как оно открыто наукой, но что это такое и как оно воздействует на качество жизни общества, практически неизвестно. Я попробовала воспринимать Бессознательное как информационное хранилище опыта цивилизации и практиковала трансперсональные погружения с целевой медитативной задачей. Такой метод позволяет изучать нужный информационный блок подсознания непосредственно, что в активном состоянии сознания невозможно. Но даже опосредовано, по косвенным признакам, как это делает современная психология, уважающая только сознательные методы, отчетливо видно, что имея огромный сознательный потенциал и наилучшее в мире образование, современное общество испытывает глубочайший кризис, связанный с содержаниями коллективного бессознательного.

Мы говорим так: мое Сознание, мое Подсознание. Но с мистической точки зрения отделения не может быть. Человек есть энергия и информация, определенным образом организованная и имеющая многовариантную возможность стать бесконечной. Философы говорят, что Сознание определяет бытие, а пси-

хоаналитики, что Подсознание. Это крайности. На самом деле жизнь индивидуума есть произведенные его Сознанием в его Подсознании извилистые и разветвленные туннели определенной длины и ширины. И пока все Бессознательное не будет осознанно – жизнь продолжается.

Литература

1. Андреев Д. Роза мира. – М.: Иной мир, 1992. – 576 с.
2. Гроф С. За пределами мозга. – М.: Изд-во Трансперсонального Института, 1993. – 504 с.
3. Лазарев С.Н. Диагностика кармы. Преодоление чувственного счастья. – СПб., 2001. – 256 с.
4. Левантович С.В. Психология творчества. //Никто кроме тебя (сборник статей). – Симферополь, 2008. – 56 с.
5. Левантович С.В. Сексуальная революция в компьютерный век //Никто кроме тебя (сборник статей). – Симферополь, 2008. – 56 с.
6. Моуди Р.А. Жизнь до жизни. Жизнь после жизни. – К., 1994.
7. ОШО. Медитация: искусство экстаза. Истинный мудрец. – М.: ИПА «ТриЛ», 1993. – 416 с.
8. Фрейд З. Сон и сновидения. – М., 1997.
9. Юнг К.Г. Воспоминания, сновидения, размышления. – Мн.: ООО «Харвест», 2003. – 496 с.
10. Юнг К.Г. О природе психе. – М.: «Рефлбук», К.: «Ваклер», 2002. – 414 с.

Тел.: +38(095)309-41-82, +38(0652) 57-18-28 (г. Симферополь)

e- mail: gamayun_2@mail.ru