

Часть 8

КРИЗИСЫ ОПУСТОШЕННОСТИ. ПСИХОТЕХНИКА ОЧИЩЕНИЯ

Гурджиев так описывает механизм связи с Источником.

Связь осуществляет особый Центр Сверхсознания. Он развит у каждого, но не развиты его связи с «обычными» психическими центрами.

Скорости разных центров различны. Скорость Центра Сверхсознания в сотни раз выше, чем у интеллектуального центра, и в десятки – чем у эмоционального. Промежуточным по скорости между эмоциональным центром и Центром Сверхсознания является Центр Сверхэмоций. Его скорость выше средней скорости эмоционального центра, но ниже скорости Центра Сверхсознания.

Связь с Центром Сверхсознания устанавливается через Центр Сверхэмоций. А связь с Центром Сверхэмоций – через эмоциональный центр (а также через сексуальный, такой же быстрый, как и эмоциональный).

Эмоциональный центр работает с одними эмоциями медленнее, с другими – быстрее. Когда он работает быстро, между ним и Центром Сверхэмоций устанавливается связь.

Весь механизм Гурджиев сравнивает с вращающимися шестернями. Чтобы обеспечить связь с быстрыми шестернями высших центров, «приводные» шестерни «обычных» центров тоже должны вращаться быстро.

Таким образом, чтобы заработало Сверхсознание, нужно отказаться от рационализма в пользу эмоций, но не любых, а быстрых.

Описанная Гурджиевым конструкция согласуется с наблюдениями. Скорости эмоций различны. «Обыденные» эмоции (например, обида) медленнее, Высшие (например, чувство красоты) быстрее. Высшие эмоции позволяют ощутить Богоподобное дыхание духовного Я (Центра Сверхсознания), а через него – духовного мира.

Дорога к Источнику лежит через переживание Высших эмоций (любви, вкуса к жизни, эстетических и религиозных чувств, ощущения духовного богатства, вдохновения).

Для человека, знакомого с Высшими эмоциями, они представляют огромную ценность. Осознание их отсутствия при кризисах нелюбви, или творческих кризисах (отсутствие вдохновения), или кризисах утраты Бога (отсутствие Контакта) переживается как опустошенность.

Работа понимания, выводя из глубокого кризиса дезориентации, ведет к пониманию необходимости Высших эмоций. Когда при этом человек замечает, что нужных Эмоций нет, он испытывает чувство опустошенности. Это позволяет считать кризис

дезориентации прелюдией к кризису опустошенности, его начальной стадией, на которой опустошенность еще только осознается¹.

¹ Дезориентация без опустошенности (человек захвачен Высшими переживаниями, но не может понять, что с ним происходит) встречается редко. Опустошенность без дезориентации (псевдорационализация) – чаще.

Глава 24

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КРИЗИСОВ ОПУСТОШЕННОСТИ

И рада бы душа в рай, да грехи не пускают.

СИМПТОМЫ. БЕЗРАДОСТНОСТЬ • ПРИЧИНЫ ОПУСТОШЕННОСТИ • Радость и свобода • Общая схема • Разные радости • Двухполюсная модель и ограничения духовных потоков • Два ограничителя свободы: «конкуренты» и «тромбы» • Четыре причины опустошенности • Пресыщение • Духовная глухота • Настройка и истощение • Конкурирующие резонаторы • Качество сигнала • Роль окружения • Нереализованность • Трудности воплощения • Замещающая реальность • Конкуренция множественных Я и шлаки нелюбви • Реальные и искусственные ограничения • НАПРАВЛЕНИЯ ПСИХОТЕХНИЧЕСКОЙ РАБОТЫ • Радость и духовная работа. Серьезность • «Удаление тромбов» • Очистка от шлаков. Разотождествление и переосмысление • Техники разотождествления. Игра • Позитивная психотехника • Условия для Высших переживаний • Защита от нападков на себя

СИМПТОМЫ. БЕЗРАДОСТНОСТЬ

При опустошенности Высшие эмоции вытеснены «обыденными».

Ничто не кажется ни красивым, ни возвышенным, ни торжественным. В самоощущении отсутствует чувство чистоты. Переживания гармонии мира и гармонии себя с миром недоступны. Так же недоступно чувство причастности. Так как нет Контакта с Высшей Силой, нет и чувства благодарности Ей. Мир видится обыденным и серым. Человек заключен в одиночку своего Я.

Без Контакта невозможны и ощущения духовной наполненности, внутреннего богатства, силы, то есть – вдохновение.

Часто опустошенность переживается как отсутствие вкуса к жизни. Ничто не доставляет удовольствия, все переживания испытаны, все надоело, все известно, и ничто не интересно. Ни в чем нет ни новизны, ни смысла, ни тайны. Это состояние называют хандрой.

Снижение «любвонной потенции» проявляется как «сердечная сухь» – неспособность волноваться и сопереживать (жалеть, радоваться, огорчаться), испытывать умиление, влюбляться и т.д. Иногда «сушь» ощущается как устойчивое равнодушие. Иногда – как накопление любовной энергии, которая не может вырваться наружу.

Общее во всех проявлениях опустошенности – отсутствие радости.

ПРИЧИНЫ ОПУСТОШЕННОСТИ

Радость и свобода

Основная причина безрадостности – в нарушении *свободного* циркулирования энергии. Ощущение свободы ² неотрывно от переживания радости. Находясь под гнетом (своих желаний, обстоятельств, других людей), радоваться нельзя.

Субъективно нарушения свободного циркулирования энергии переживаются как внутренние напряжения. Форма этих напряжений может быть разной: от тревожности до озабоченности.

Общая схема

Разные радости

Тождество свободы и радости означает существование разных радостей ³. И жеребьячий гогот подгулявшей компании – радость, и упоение игрой виртуоза – тоже радость. Одна радость отличается от другой тем, какой энергетический поток получил свободу. В радости Высших эмоций освобождаются потоки приема, преобразования и излучения тонкой (духовной) энергии ⁴.

Духовная радость неоднородна. Если рассматривать духовную работу как потоки энергии, направленные внутрь («зарядка»: созерцательная работа восприятия и/или познания, слушание Бога) или вовне («разрядка» энергии: любовь, творчество, обращение к Богу), то можно говорить, что двум направлениям потоков соответствуют два типа радости.

«Заряжающая» *созерцательная радость* принятия психическим телом потока духовной энергии при Контакте, переживания чувства красоты, удовлетворения интереса ⁵ проявляется в умиротворяющем гармоничном ощущении духовной полноты. Созерцательная радость – это радость-восторг. Ее отсутствие (ощущение пустоты) указывает на *опустошенность в узком смысле* – результат перекрытия каналов поступления духовной энергии.

«Разряжающая» духовную энергию *деятельная радость* при свободном самоосуществлении (в любви, в творчестве и т.д.) проявляется в хорошем настроении, смехе, веселье (часто «радость» и «веселье» – синонимы). Деятельная радость – это радость-экстаз. Когда ее нет, можно говорить об *опустошенности в широком смысле*.

Деятельная и созерцательная радости могут соединяться в «беспричинной» радости, характерной для молодости, – радости бунинского «легкого дыхания», естественной и ненапряженной жизни в мире с Миром.

² Ощущение свободы – это ощущение полета (например, «радостный птичий полет» у Гумилева).>

³ Радость не особая эмоция, а общая для разных эмоций характеристика. Любую из радостных эмоций можно назвать радостью.

⁴ Нужно четко осознавать различие между полной свободой бессмысленного существования («свободой от духа») и свободным циркулированием потоков духовной энергии («свободой духа»).

⁵ При удовлетворении интереса удовольствие связано с выходом из дискомфортного состояния непонимания.

Двухполюсная модель и ограничения духовных потоков

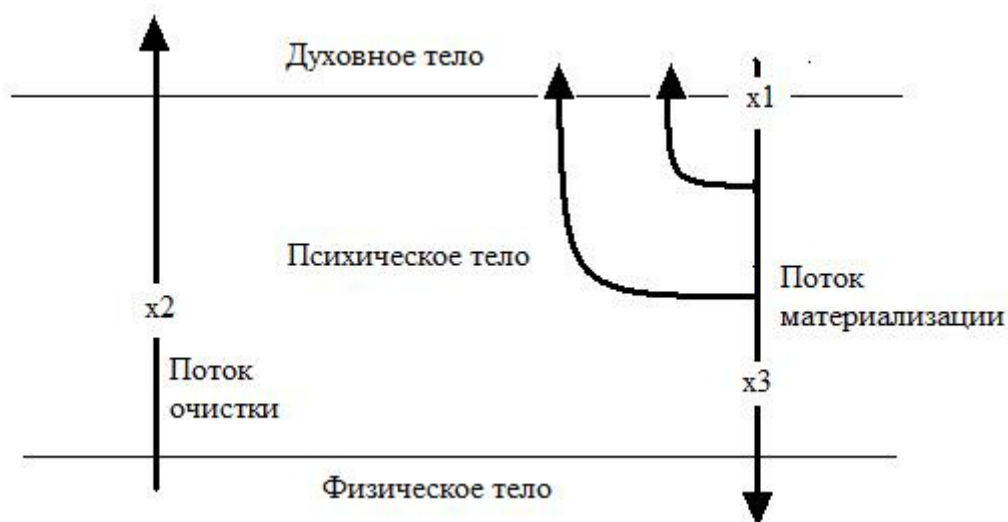


Рис.4. Схема духовных потоков (x = «места» возможных ограничений потоков)

В соответствии с двухполюсной моделью общую схему потоков духовной энергии можно представить как два потока: «поток очистки», идущий из физического мира в духовный, и «поток материализации», идущий в противоположном направлении.

Ограничения свободному прохождению энергии ⁶ могут возникать в трех местах (знаки «X» на рисунке): при восприятии духовной энергии (X1), при очистке духовного содержания из воздействий физического мира (X2) и при материализации духовной энергии (X3).

Два ограничителя свободы: «конкуренты» и «тромбы»

Свободное прохождение энергии «наверху» (в X1) ограничивается только по одной причине – из-за *недостатка ресурсов*. Свободное прохождение энергии «внизу» (в X2 и X3) может ограничиваться как недостатком ресурсов, так и *«закупоренностью» каналов*.

Недостаток ресурсов вызван наличием шлаков-конкурентов: прагматических желаний, негативных чувств, посторонних мыслей, дел, забот и т.п.

Разные виды энергии качают одни и те же «насосы». Производительность их ограничена. Поэтому качать одну энергию они могут, только если не качают другую.

Энергетические потоки конкурируют между собой за ресурс – «насос». Так, два противоречивых желания (например, «пойти гулять» и «сесть за работу») ограничивают друг друга. Импульс совершить неэтичный поступок ограничивается нравственным запретом.

Конкуренты, занимая ресурс, мешают как восприятию духовной энергии – «заглушают» духовные голоса, так и ее воплощению (Служению).

Переносящая духовную энергию материя по мере спуска из духовного мира в физический «сгущается» (тонкая материя духовного мира «одевается» во все более

⁶ Ограничение духовного потока может долго не осознаваться, если он слаб и энергия накапливается медленно. Тем более драматичным оказывается осознание.

грубую, чтобы попасть в физический мир), и ее движение замедляется, а по мере подъема из физического мира в духовный – разрезается, и ее скорость увеличивается. В любом случае в нижних областях, близких к физическому миру, материя движется медленно. Иногда она вообще останавливается. Тогда «сгустки» закупоривают канал прохождения духовной энергии подобно тромбам или склеротическим «бляшкам». Это проявляется, например, при *пресыщении* или *нереализованности*.

Таким образом, возможны четыре типа ограничений прохождения духовной энергии. Каналы могут быть «перекрыты» в двух местах – «на входе» (X1 и X2) и «на выходе» (X3) – двумя обстоятельствами: »конкурентами» (во всех случаях) и «тромбами» (только в X2 и X3).

	«Вход»	«Выход»
«Тромбы»	Пресыщение	Нереализованность
«Конкуренты»	Духовная глухота	Трудности воплощения (например, нелюбовь)

Четыре типа ограничений прохождения духовной энергии

Глобальность кризиса опустошенности зависит от того, перекрыт ли только один из двух потоков («материализации» и «очистки») или оба. Когда перекрыт поток «очистки», опустошенность проявляется в отсутствии эстетических чувств. Когда перекрыт поток «материализации» – в отсутствии религиозных чувств.

Может показаться, что перекрытие канала на выходе (в X3) не должно вести к нарушению циркуляции духовной энергии и кризису опустошенности⁷. Духовный поток сохраняет возможность «отразиться» и вернуться в духовный мир. При этом Контакт не утрачивается.

Действительно, в этом случае опустошенности в узком смысле нет. Но есть опустошенность в широком смысле – отсутствует разряжающая радость Служения (любви, творчества).

Четыре причины опустошенности

Пресыщение

Причина отсутствия вкуса к жизни (интереса, стремления к новому) – в пресыщении. Здесь полная аналогия с пресыщенным гурманом. Пресыщение («Все надоело!») – результат неспособности находить новые блюда и, что более важно, в знакомых – новые оттенки вкуса.

При пресыщении модель мира находится в устойчивом состоянии. Внутренних импульсов к ее развитию (например, актуальных вопросов) нет⁸. Внешние отторгаются, так как каналы восприятия закупорены.

Причина пресыщения в «непереваренности» имеющихся впечатлений, которые в ожидании обработки забивают «буферную зону» («желудок»). В этом хандра

⁷ Такова схема циркуляции при разных формах отшельничества, отрешенности от мира – в общем, при отказе от Служения на Земле, то есть – от переноса духовной энергии в физический мир и наоборот.

⁸ Ответы на все вопросы, представлявшие интерес, известны. По крайней мере есть иллюзия, что они известны, – следствие «всезнания», ощущения повторяемости явлений.

(«английский сплин») Онегина похожа на состояние завязтого двоечника, которого учителя засыпают ненужной ему информацией.

Содержание, извлекаемое из впечатлений при «переваривании», выводит модель мира из равновесия (например, обнаруживает неполноту знания, ставит новые вопросы и т.д.) и, таким образом, обеспечивает энергию для ее развития, которая субъективно переживается как жажда впечатлений, интерес⁹ и т.п.

Когда обработка уже имеющихся впечатлений «пробуксовывает» и не приводит к извлечению содержания, она все равно отвлекает интеллектуальный ресурс. В результате его не хватает для приема новых впечатлений.

Духовная глухота

Настройка и истощение

И в эстетических, и в религиозных чувствах проявляется восприятие духовной энергии, которое требует *настройки* себя на частоту ее колебаний («вибраций»).

Разные резонаторы в человеке воспринимают разные частоты вибраций: низкие частоты грубой материи физического мира и высокие частоты тонкой материи духовного мира. Но одновременно может работать только одна группа – резонаторы конкурируют между собой.

Настройка состоит в активизации тех резонаторов (обнажении тех пластов индивидуальности), которые созвучны духовному содержанию, и в подавлении активности резонаторов, созвучных более грубому содержанию (например, реагирующих на прагматическую полезность).

Для настройки, естественно, необходим отказ от конкурирующих форм активности. Во-первых, от активности, не связанной с восприятием. Во-вторых, от восприятия грубых энергий.

Если сделать этого не удастся, отсутствие духовной энергии ведет к истощению.

Конкурирующие резонаторы

Результат восприятия определяется двумя факторами: привычным состоянием разных резонаторов (т.е. тем, какие из них обычно задействованы, а какие нет) и качеством сигнала.

Если вся жизнь состоит из борьбы за существование и глотания культурного ширпотреба, в которых духовные резонаторы не задействованы, то включить их вместо обычно работающих «грубых» очень трудно. Сделать это тем проще, чем больше опыт Высших переживаний в прошлом и их удельный вес в настоящем.

К «обычно работающим», например, относятся резонаторы, воспринимающие физиологическое состояние организма. Голос организма может заглушать духовные голоса и при несовместимых с «физиологической» радостью организмических нарушениях (утомлении, боли, болезни), и при радостной бодрости и утренней свежести.

Точно так же для человека, погруженного в рефлексию, духовные голоса заглушает голос рефлексии. Сама рефлексия чаще всего безрадостна¹⁰. Но и когда она радостна, эта радость не духовна.

⁹ Для интереса, который играет роль «желудочного сока» при «переваривании», необходимо осознание значимости воспринимаемого явления. При пресыщении такого осознания нет.

¹⁰ Конфликт результатов самонаблюдения с Я-концепцией, ограничивая свободное течение рефлексии, лишает ее радости. Исключение составляет только внеочечное самонаблюдение при полном разотождествлении Я-наблюдателя с тем, что предстает перед ним.

Качество сигнала

Качество сигнала определяется соотношением интенсивностей (амплитуд) духовной и грубых энергий. Например, в музыке Баха интенсивность духовной энергии велика, а в поп-шлягере – мала. В результате из шлягера извлечь духовное содержание «обычный» человек не может.

Заполняя жизнь «недоброкачественными» впечатлениями, духовное содержание которых для него недоступно, – склоками, погоней за призраками, продукцией индустрии развлечений и средств массовой информации, – человек перекрывает себе доступ к Высшим переживаниям. На восприятие вещей, из которых он способен извлечь духовное содержание, не остается ресурса ¹¹, и канал связи с духовным миром оказывается перекрыт.

Роль окружения

Настройке препятствует неблагоприятное и способствует благоприятное *социальное окружение*.

Резонаторы готовы звучать созвучно окружению. Когда все вокруг поражены страхом или ненавистью, эти чувства захлестывают даже человека, понимающего, что ни бояться, ни ненавидеть причин нет. В «атмосфере горя», когда люди вокруг печальны, угрюмы или озабоченны, радоваться может только злорадный или погруженный в себя (аутичный) человек. Так же и в «обстановке праздника» радость окружающих способствует переживанию радости.

Европейцы редко массово переживают Высшие эмоции. Обычные западные феномены массового сознания имеют другой характер ¹². Чтобы преодолеть их влияние, необходимы специальные усилия.

Нереализованность

Близкий к пресыщению феномен – нереализованность. Если при пресыщении блокируется канал очистки на стадии приема впечатлений, то при нереализованности – канал материализации на стадии воплощения духовного содержания.

Неоформленное содержание (интересная мысль, образ и т.п.) остается невостребованным, «капсулируется» и часто вытесняется.

Трудности воплощения

Замещающая реальность

Отождествляясь с некритично заимствованными представлениями (а это – почти вся «культурная психика») и плодами воображения, множественные Я накапливают «мусор». К «мусору» относятся многие ценности (например, стремление быть не хуже других), «лишние» желания (например, неограниченного богатства), большинство забот и т.п. В «мусоре» часто нет никакой необходимости, но он, как гиря на ногах, тянет «вниз» и мешает быть счастливым.

Если часть реальности внутреннего мира, основанную на пережитом опыте (мир сущностного Я), можно назвать «настоящей», то остальная «реальность» (миры прочих

¹¹ То же происходит, когда родители, заботясь о развитии ребенка, пичкают его «заумностями», например заставляют читать Шекспира или Толстого (а то и Пруста), когда он только что научился читать.

¹² Для групповых Высших переживаний необходимы особые условия, о которых упоминают восточные Учителя и свидетели восточной эзотерической практики.

множественных Я), состоящая из чужих мнений и своих фантазий, – это «замещающая реальность», своего рода «мир грез (иллюзий)». У большинства (особенно «культурных») людей замещающая реальность преобладает над настоящей.

Отличить замещающую реальность от настоящей трудно. Она прекрасно маскируется, в том числе и под духовную жизнь (феномен «прелести»).

Конкуренция множественных Я и шлаки нелюбви

Множественные Я (их желания, способы поведения и логики – способы осмысления мира) постоянно конкурируют между собой, ограничивая тем самым свободу друг друга. Те множественные Я, которые далеки от духовной работы, перехватывая друг у друга ресурс, не оставляют его для работы по разрядке (воплощению) духовной энергии – творчества, но прежде всего любви.

Причинами нелюбви (шлаками в «выходном» канале) часто становятся захват власти «Я-критиком», убивающим любовь негативизмом («кого ж любить?»), «Я-владеющим», превращающим любовь в погоню за обладанием и лишаящим ее духовного содержания («все равно ты будешь мой»), или даже «Я-прагматиком», который вообще выхолащивает из положительного отношения «любовную составляющую» («этот человек хорош, потому что полезен»).

Еще одно Я, эгоцентрически относящееся к миру и парализующее способность любить, – это «Я-трус», боящееся и из-за страха отказывающееся от любви. С любовью связаны не только приятные переживания. Например, присущее влюбленности чувство беспомощности, зависимости от любимого может осмысляться как унижающее гордость. Страдания из-за сомнений во взаимности могут вызывать страх перед угрозой их повторения. К произвольному отказу от любви может вести и умозаключение о ее вредности (например, влюбленность может считаться дьявольским искушением).

Реальные и искусственные ограничения

Те множественные Я, которые не вытесняют работу по воплощению духовного содержания («Я-духовные работники»¹³), делают ее сами – кроме них, ее делать некому. При этом их представления о работе обычно создают дополнительные препятствия.

В нижних, наиболее плотных слоях психического тела свобода воплощения духовного содержания ограничена множеством факторов. Часть этих ограничений имеет «объективный» характер. Нельзя строить дома из песка, лепить скульптуры из творага, рисовать дымом сигареты.

Но не меньшая их часть искусственна и существует только в замещающей реальности. Например, к таким ограничениям относится стремление к «серьезным» и избегание «шуточных» художественных форм.

Искусственные ограничения подобны тюрьме, в которой происходит действие набоковского «Приглашения на казнь».

Напряженное стремление к материальному результату в условиях многочисленных ограничений проявляется как несовместимая с радостью *озабоченность*.

¹³ Хорошо, когда сущностное Я оказывается среди «духовных работников». Но так бывает не всегда.

НАПРАВЛЕНИЯ ПСИХОТЕХНИЧЕСКОЙ РАБОТЫ

Радость и духовная работа. Серьезность

Преодоление кризиса опустошенности начинается с понимания его природы и прежде всего – обязательности радостного характера духовной работы и тревожности симптома безрадостности, означающего, что в работе что-то не так.

Для европейской ментальности этот тезис, несмотря на его многочисленные подтверждения в Библии, не очевиден. Преобладает мнение, что духовная работа требует собранности, напряженности, серьезности. Чтобы понять, на чем основано это мнение, нужно проанализировать соотношение между радостностью и серьезностью.

У слова «серьезность» несколько значений. Серьезность «насупленных бровей» («сурьезность») проявляется во внутренней собранности (напряженности), повышенном контроле и самоконтроле, в не допускающем никакой самоиронии сознании собственной значимости¹⁴. «Сурьезность» несовместима с радостью. «Сурьезный» человек слишком многим обременен и ничем не может поступиться.

В другом значении «серьезность» означает веру в то, чем занимаешься. В этом смысле серьезны детские игры и любое творчество, включая остроты шута. Такая серьезность не только совместима, но и неотъемлема и от духовной работы, и от радости. Она несовместима только с возведенной в абсолют иронией, готовностью смеяться над всем.

«Сурьезность» характерна для неумелых попыток преодолеть духовный кризис. Так как духовная работа европейцев, за редкими исключениями, – это малопродуктивные переходы из одного кризиса в другой, она всегда «сурьезна». Продуктивная же духовная работа и радостна и серьезна, но не «сурьезна».

«Удаление тромбов»

В зависимости от причин опустошенности психотехническая работа с ней может быть направлена либо на «удаление тромбов», либо на очистку от шлаков-«конкурентов».

В принципе есть две возможности для «удаления тромбов». Первая – проложить «параллельный» энергетический канал. Вторая – «рассосать тромб».

При прокладывании «параллельного» канала наличие «тромба» (старые представления, старые способы восприятия, старое нереализованное содержание и т.п.) игнорируют и начинают жизнь «с чистого листа».

Этот путь привлекает своей простотой, но следовать ему трудно. Старое в той или иной форме проявляет себя: старые способы восприятия продолжают конкурировать за ресурс, старые представления – притягивать к себе новые, старое нереализованное содержание – рваться наружу.

Более психологически обоснован второй путь – «рассасывание тромба».

В случае нереализованности он состоит в *отреагировании* – реализации «закапсулированного» содержания в любой (пусть и кажущейся неудовлетворительной) форме. При последовательном *отреагировании* содержание утрачивает свою энергию и

¹⁴ И на Западе, и в России «сурьезность» – обязательный атрибут почти всех форм социального успеха. За удовольствие не быть «сурьезным» приходится платить отказом от карьеры.

перестает закупоривать канал, открывая дорогу для появления и воплощения нового содержания.

По отношению к мертвому содержанию непереваренных впечатлений «рассасывание тромба» состоит в том, чтобы дать им возможность *перевариться и «ожить»*. Для этого нужно изменить структуру своей жизнедеятельности: сократить долю активного восприятия (перестать «гоняться» за новыми впечатлениями) и поведения (перестать «суесться», стремиться к призрачным целям) и увеличить долю внутренней работы осмысления уже имеющихся впечатлений. Идеальный вариант для этого – уединиться в месте, где ничто не отвлекает от работы. Если такой возможности нет, то хорошо ограничиться делами, которые можно делать «механически», не эксплуатируя творческое начало.

Очистка от шлаков. Разотождествление и переосмысление

В значительной части борьба за радость духовной работы – это борьба со шлаками-«конкурентами» во всем их разнообразии (например, с не имеющими отношения к работе желаниями или заботами).

Центральный момент в этой борьбе – *разотождествление*.

Чтобы начать работу разотождествления, необходимо понимать, почему она необходима.

Прежде всего, разотождествление очищает самоощущение, *высвобождает Я-центр*. Этот момент чрезвычайно важен и отмечается практически всеми Учителями¹⁵.

Освобожденный Я-центр получает возможность для активной работы по очищению от шлаков. В этой борьбе он крепнет, формируя антагонистическое по отношению к шлакам начало – психический орган связи с Источником.

Разотождествление со своими мнениями ведет к пониманию их обусловленности (того, что «я знаю только то, что ничего не знаю»), к более гибкому к ним отношению и исчезновению страха перед их пересмотром.

Центральное место в очищении от любых шлаков занимает изучение их логических корней – тех представлений (как правило, малоосознаваемых), на которых основан шлак (неприязнь, страдания и т.п.), и подвержение этих представлений сомнениям, т.е. их переосмысление.

Так как шлаки часто нужны для реализации функции выживания, «просто» отказаться от них нельзя. Задача переосмысления состоит не столько в отказе от шлаков, сколько в их переподчинении, использовании для духовной работы.

Разотождествление с заботами¹⁶ часто обнаруживает бессмысленность предмета желания и зависимость его исполнения от неподконтрольных обстоятельств. Результатом их переосмысления может стать либо отказ от «ненужных» желаний, либо понимание, зачем они нужны.

Разотождествление со своим физическим состоянием – единственный способ сохранить радость духовной работы при боли или усталости. Физическое состояние приобретает статус внешнего обстоятельства (подобно погоде), на которое можно обращать или не обращать внимание, осмыслять его так или иначе, например как ниспосланное благодаяние, укрепляющее дух, за которое нужно быть благодарным.

¹⁵ Суфийское «Чтобы родиться [духовно], нужно умереть [как субъект желаний]», евангельские «Блаженны нищие духом» и «Удобнее верблюду пройти сквозь игольные уши, нежели богатому войти в Царствие Божие» и т.д.

¹⁶ Отдых как средство избавиться от забот эффективен, когда он – не «бегство от себя».

Разотождествление с множественными Я устраняет препятствия на пути любви и помогает переходу от прагматического восприятия к самодостаточному, что открывает дорогу, например, для эстетических переживаний.

Разотождествление с внутренним содержанием необходимо, чтобы начать его оформление, которое освободит место для нового содержания и силы для новой работы

¹⁷.

Техники разотождествления.

Игра

*Надо жить умеючи, надо жить играючи.
В общем, братцы, надо жить припеваючи!*

Для разотождествления прежде всего необходим «психологический пост» – отсутствие суеты и погони за призраками.

В психотерапии (особенно в гештальт-терапии) разработано много методов разотождествления. Большая часть из них – игровые, основанные на том, что для разотождествления с собой надо отождествиться с другим – человеком, предметом, литературным персонажем или персонажем своих снов (объект отождествления не так уж и важен), т.е. начать играть ¹⁸.

Игровое отношение к действительности, при котором обстоятельства воображаются существующими «понарошку», позволяет выйти из-под гнета ограничителей свободы и снять страх перед проживанием нового и/или обнаружением нового в себе.

Воображение преодолевает все ограничения ¹⁹. Однако, давая ему волю в игре, нужно следить, чтобы фантазии не превратились в замещающую реальность.

Позитивная психотехника

Разотождествление со шлаками, которое высвобождает духовное начало (Я-центр), но не обеспечивает ему «активной» помощи, – это негативная психотехника. Возможна ли позитивная, активно содействующая преодолению опустошенности? Можно ли помочь освобожденному Я в его движении к Богу? И нужно ли к этому стремиться?

С одной стороны, ответ отрицательный. Позитивная работа – оборотная сторона «бездеятельности».

Я-центр движется к Источнику, не ставя целей в привычном понимании этого слова и не используя основанных на рационализме методов рефлексии, работы понимания и т.п. Освобожденный Я-центр не нуждается в помощи наносных, «личностных» множественных Я ²⁰. Он нуждается только в том, чтобы ему не мешали. Я-центр сам по себе активен. Более того, именно его активность, а не «активность» множественных Я наиболее полезна для очищения от шлаков (особенно шлаков-страданий).

¹⁷ Трудность разотождествления из-за высокой значимости внутреннего содержания увеличивается, когда содержание «закапсулировано» и воспринимается не как богатство, а как пустота, создающая напряжение.

¹⁸ Выделение для разотождествления «цепочки наблюдателей» тоже можно рассматривать как игровой прием.

¹⁹ Поэтому так радостны уход в мир фантазий, ролевые игры и всегда содержащее игровой компонент творчество.

²⁰ Чтобы помочь, надо знать как, а множественные Я этого не знают. Позитивная психотехника не может быть целенаправленной деятельностью одного из множественных Я.

И тем не менее в «бездеятельности» есть место и для активного поддержания определенных внутренних и внешних условий.

Условия для Высших переживаний

К внутренним условиям относится даосское мировосприятие непрерывно изменчивого целостного и разумного Мира – организма, живущего единной жизнью и управляемого одним Центром, и ощущение себя частью Мира, управляемой через посредство разных «агентов»²¹ тем же Центром.

Для такого мировосприятия нужна открытость – стремление к Высшим переживаниям, Контакт (слиянию) с Миром, пропусканию Его через себя, проживанию. В основе этого стремления – любовь к Миру (Богу) и осознание своей малости как физического организма и/или множественных Я, но Богоподобности как духовной сущности.

Часть внешних условий, способствующих высвобождению Я-центра и Высшим переживаниям, индивидуальны и известны не «вообще», а только самому субъекту переживаний. Понять, что это за условия, можно только в работе самопознания.

Другие условия более универсальны. Первое из них – «есть» доброкачественную «пищу» (впечатления): талантливые произведения искусства, картины природы, умные книги.

Если эта «пища» не вызывает «аппетита», возбудить его может понимание того, что она – лекарство от пустоты, оторванности от мира, одиночества²².

Важным частным случаем (и вместе с тем предпосылкой) потребления доброкачественной «пищи» является наличие благоприятного социального окружения. Групповое безумие затрудняет духовную работу, делая ее порой невозможной. Но правильно организованная духовная работа в группе²³ неизмеримо увеличивает способность к Высшим переживаниям.

Другие внешние условия, которые время от времени нужно обеспечивать, – это условия для спокойной внутренней работы, от которой ничто не отвлекает.

Защита от нападков на себя

Наиболее трудна очистка от эмоциональных шлаков – негативных чувств. Но прежде чем перейти к обсуждению этой темы, необходимо остановиться еще на одном вопросе.

Очистка от негативных чувств основана на их осознании, неприятии и желании от них избавиться. При этом к списку негативных чувств добавляется еще одно – *недовольство собой* (своей склонностью к негативным переживаниям), например: «Я плохой, потому что не могу не ревновать». Такое недовольство чревато неврозом и только усложняет работу.

Избавиться от него нужно в самом начале. Для этого можно либо признать негативные эмоции своей неотъемлемой частью, принять их, либо, наоборот,

²¹ Одни «агенты» (психика, ноосфера, социальные и культурные институты) известны нам больше, другие (духовные сущности) – меньше.

²² Точно так же, как объект медитации, предлагаемый восточными Учителями ученику, менее важен, чем правильная организация ее процесса, вопрос, *что* «есть» из доброкачественной «пищи», менее важен, чем – как.

²³ Примеры стихийной организации такой работы – коллективные богослужения истинно верующих или слушание музыки истинными ценителями.

разотождествившись, перейти от представления «Я переживаю» к представлению «Что-то чужое во мне переживает (например, одно из моих множественных Я)».

Психотерапевты часто идут по первому пути, создавая обстановку принятия всех переживаний клиента. В этом приеме есть некое лукавство: разрешение переживать негативные чувства без самокритики может вести к избавлению от них ²⁴. Но и когда негативные чувства остаются, они перестают быть источником жалоб. С точки зрения психотерапии – это успех (по крайней мере локальный). С точки зрения психотехники духовной работы – нет. Укрепить шлак – значит укрепить плотину, перекрывающую канал духовной энергии. Поэтому для целей духовной работы возможен только второй путь – разотождествление.

²⁴ Субъекты негативного чувства и критического к нему отношения – это разные множественные Я, которые борются друг с другом и тем самым «подпитывают» друг друга энергией. Прекращение активности Я-критика означает конец «подпитки» Я-негативиста. На этом основана внедренная В. Франклом в практику психотерапии техника «парадоксальных интенций (намерений)».

Глава 25

ОЧИЩЕНИЕ ОТ ШЛАКОВ АКТИВНОГО НЕГАТИВИЗМА

Юпитер, ты сердисься, значит, ты не прав.

ПРОЯВЛЕНИЯ АКТИВНОГО НЕГАТИВИЗМА • ОБЩАЯ СХЕМА РАБОТЫ С АКТИВНЫМ НЕГАТИВИЗМОМ • Разотождествление • Самопринятие • Изучение проявлений и функций активного негативизма • Анализ корней и сомнения • Отождествление • Переподчинение • НЕНАВИСТЬ • Что такое ненависть? • Логические корни ненависти • Сомнения • ЗЛОБА • Что такое злоба? • Трудности работы со злобой • Логические корни злобы • Сомнения • Контроль за поведенческими проявлениями злобы • ЗАВИСТЬ • Что такое зависть? • Логические корни зависти • Сомнения • ОБИДА • Что такое обида? • Логические корни обиды • Сомнения • РЕВНОСТЬ • Что такое ревность? • Логические корни ревности • Сомнения • Ревность и страдания

ПРОЯВЛЕНИЯ АКТИВНОГО НЕГАТИВИЗМА

Шлаки активного негативизма – это ненависть, злоба, зависть, обида, ревность и т.д. В работе с ними есть много общего, что позволяет говорить о ее единой схеме.

ОБЩАЯ СХЕМА РАБОТЫ С АКТИВНЫМ НЕГАТИВИЗМОМ

Работа со всеми шлаками включает одни и те же стадии:

- а) разотождествление и самопринятие;
- б) изучение проявлений шлака;
- в) понимание функций шлака в духовной работе и в обеспечении условий выживания;
- г) анализ логических корней – постулатов, на которых основан шлак;
- д) подвержение этих логических корней сомнениям (для чего иногда нужно отождествиться со «злом»);
- е) переподчинение устойчивого («некорректируемого») шлака целям духовной работы.

Разотождествление

Чтобы начать работать, прежде всего нужно *разотождествиться* с субъектом шлакового чувства (Я-ненавидящим, Я-озлобленным, Я-завистником и т.д.). Разотождествление позволяет посмотреть на шлак со стороны, усомниться и задуматься.

Разотождествление – это не разовое мероприятие, выполняемое перед началом работы, а ее неперемное условие. Работа невозможна в состоянии самоотжественности. В тот момент, когда Я-рефлексивное исчезает, растворившись в одном из множественных Я (неважно, в том, которое борется со шлаком, или в том, с кем идет борьба), работа перестает быть продуктивной. Стать продуктивной она сможет только при следующем разотождествлении.

Разотождествиться со шлаком не всегда просто. Например, разотождествление невозможно, когда ненависть или злоба заполняет «до краев». Впрочем, в этом случае мучает только невозможность утолить ненависть и говорить о духовном кризисе не приходится: для духовной работы просто нет места.

При духовном кризисе шлаки сосуществуют с другими переживаниями. Сам факт недовольства указывает на присутствие Я, которое наблюдает за шлаком, порицает его и хочет от него избавиться. Это (рефлексивное) Я способно к осмыслению происходящего с Я-ненавидящим, а также к отождествлению и разотождествлению с ним.

Самопринятие

Работа всегда открывает неправоту (а иногда – и просто забавную нелепость) представлений, которые питают негативизм. Если такое осознание снижает общую самооценку, оно очень болезненно. Когда хотя бы теоретической готовности к «неприятным» открытиям нет, возможна ситуация, когда работа заканчивается, не успев начаться.

Для работы необходимо безусловное самопринятие. Что бы ни пришлось узнать о себе, общее позитивное самоотношение должно сохраняться. «Хотя я ошибался (горячился, делал глупости, не понимал и т.п.), все это никак не снижает моей ценности как Богоподобной сущности».

Так как очищение от шлаков активного негативизма основано на их активном неприятии, можно считать движущей силой этой работы «ненависть к ненависти». Однако борьба с одной ненавистью укрепляет другую. Если Я, борющееся с ненавистью, ненавидит Я-ненавидящее (т.е. само становится Я-ненавидящим), работа лишена смысла. То, что ненависть нового Я-ненавидящего направлена на одно из проявлений целостной индивидуальности, делает ее опасной вдвойне.

В этих условиях строить отношения между двумя Я нужно очень деликатно. Разотождествление с Я-ненавидящим не должно вести к нарушению или прекращению внутренней коммуникации. Я-рефлексивное должно признать Я-ненавидящее одним из равноправных множественных Я – составной частью целостной индивидуальности (в этом смысле отождествиться с ним), но обозначить границу между собой и Я-ненавидящим (и в этом смысле разотождествиться).

Изучение проявлений и функций активного негативизма

У каждой формы активного негативизма (ненависти, злобы и т.д.) свои проявления, которые необходимо изучать для каждой формы конкретно. Общим является то, что первый вопрос, на который нужно ответить, – это вопрос «Что такое (ненависть, злоба и т.д.)?».

Любое качество психики полезно как инструмент удовлетворения той или иной потребности. Нельзя считать «плохими» ни агрессивность, ни злость, ни что бы то ни было еще, так как каждое «плохое» качество имеет свою позитивную функцию.

Роль активного негативизма по отношению к реализации функции выживания состоит в обеспечении *защиты* физического организма. Стремление защищаться естественно и необходимо для адаптации и выживания. Защита, которую обеспечивает активный негативизм, – это «лучшая защита» – нападение.

Работа с активным негативизмом не должна оставлять человека без необходимых ему средств защиты. Безоглядное стремление уничтожить негативизм любой ценой было бы похоже на попытку вырвать зубы у волка или остричь когти тигру.

Но, кроме защиты физического организма, активный негативизм направлен и на защиту того «мусора», который входит в состав множественных Я.

По отношению к духовной работе активный негативизм – шлак. Это особенно очевидно в отношении наиболее острой его формы – злобы.

Злоба малосовместима с духовной работой: обычно одно исключает другое. Сосуществуют они, только когда и духовная работа и озлобленность локализованы. Например, если художник-пейзажист озлоблен против своей семьи.

Развиваясь, духовная работа требует все больших ресурсов и постепенно захватывает всего человека. При этом даже локализованная озлобленность становится для нее препятствием.

Аналогично, распространение озлобленности (учащение приступов злобы или появление новых ее объектов – например, включение в их число негодных критиков и художественной общественности) мешает даже «локальной» работе, «загрязняя» ее мотивы (например, делая мотивом творчества не выражение внутреннего содержания, а стремление доказать другим свой талант). Чем шире распространена озлобленность, тем больше она парализует духовную работу.

Противоречивость ролей активного негативизма по отношению к двум функциям человека усложняет постановку задач психотехнической работы.

Конечно, можно желать расстаться с негативизмом, направленным на защиту «мусора». Но полный отказ от любого негативизма разоружает человека и делает его беззащитным перед опасностями, угрожающими его физическому существованию. Отказ от необходимого для физического выживания негативизма возможен только при его замене другими, не менее эффективными средствами защиты.

Однако уже сам переход, например, от «слепой ненависти» к поиску эффективных средств защиты принципиально меняет ситуацию. Ненависть, которая осмысливается не как существующая сама по себе, а как инструмент, обеспечивающий необходимую для Работы сохранность физического организма работника, утрачивает значительную часть своего разрушительного (в отношении и объекта ненависти, и психики ее субъекта) потенциала.

Анализ корней и сомнения

В основе активного негативизма лежат представления о «зле» – плохом, опасном и т.д. Работа осмысления направлена на вскрытие этих представлений и проверку их адекватности.

Обычно негативизм – это реакция на то, что воспринимается как несправедливость. Поэтому вопросы: что такое справедливость, что я считаю справедливым и почему, и т.п. – часто центральные для понимания логических корней негативизма. При анализе своих представлений о справедливости почти всегда оказывается, что они уходят корнями в детство и отражают взаимоотношения ребенка с его воспитателями, и прежде всего – с родителями.

Анализ логических корней негативизма вскрывает, на защиту каких ценностей он направлен, «заслуживают» ли эти ценности защиты и насколько защита, которую обеспечивает негативизм, эффективна.

Работа по обнажению и ревизии логических корней для каждой формы активного негативизма (ненависти, злобы и т.д.) имеет свои особенности. Но она всегда погружает Я-негативиста в новые контексты и «связывает» энергию отношения, снижая его активность.

Отождествление

Часто представления, на которых основан активный негативизм, относятся к поведению других людей и являются малоадекватными интерпретациями их намерений, реакций, представлений о должном и т.п. Чтобы проверить правильность таких интерпретаций, нужно *отождествиться* с человеком, к которому они относятся.

Такое отождествление является универсальным инструментом переосмысления. Кроме того, являясь актом любви, оно само по себе часто ведет к уменьшению негативизма.

Переподчинение

Переподчинить, превратить шлак в инструмент духовной работы можно, не только ограничив его значение ролью инструмента защиты физического организма.

Активный негативизм является «искаженным» проявлением любви по отношению к тем ценностям, на защиту которых он направлен. Очень часто ненависть вызвана угрозами, направленными против любимых людей.

Наиболее очевидно «любовное происхождение» ревности. Но и обида возможна только по отношению к человеку, к которому хорошо относишься и, «естественно», от которого ожидаешь ответного хорошего отношения, – на врагов не обижаются.

От понимания, что негативизм – это неумелое средство выражения любви, только один шаг до сознательного поиска более совершенных средств.

В инструмент работы можно превратить даже такие формы негативизма, в которых проявляется любовь только к себе, например зависть или озлобленность. Правда, для этого может понадобиться изменить и характер работы.

Зависть, если это зависть к чужим достижениям в Работе, полезна для определения ориентиров своего развития.

Озлобленность обостряет видение плохого. Это качество ценно для обличителя, например сатирика. Придав творчеству сатирический характер, можно превратить озлобленность из помехи в инструмент работы. При этом с самой озлобленностью как бы ничего не происходит, но она включается в более широкий контекст, над ней как бы вырастает надстройка, и озлобленность превращается в средство выражения любви. Осознанно или неосознанно этот путь прошли многие желчные художники.

Однако для превращения злобы в инструмент Работы нужно постоянно осознавать себя и понимать, какое из множественных Я («Я-творец» или «Я-злюка») действует в этот момент. То есть необходима постоянная разотождествленность – постоянное присутствие Я-рефлексивного, которого обычно при озлоблении нет.

В основе преобразования активного негативизма в инструмент Работы, если оно происходит призывно, лежит осознание того, что любые явления в мире, в том числе и я сам, в конечном итоге – проявления Бога, Божественной любви. В этом смысле любое зло в конечном итоге является Добром. А если моя раздражительность, агрессивность, желчность и т.п. – Добро, то мне нужно совершать это Добро осознанно, согласовывая, а не противопоставляя себя Воле Божьей.

НЕНАВИСТЬ

Что такое ненависть?

Объектом ненависти в принципе может быть любое «зло»: группа, социальные явления, явления природы (плохая погода) и т.д., но чаще всего ненависть фокусируется на человеке как носителе «зла».

В ненависти *негативная оценка* соединена с *активным отношением*. Активность проявляется в стремлении *уничтожить* объект ненависти. Уничтожение может быть «полным» или «частичным».

Когда удается «полностью» уничтожить объект ненависти, ненависть к уничтоженному объекту исчезает, но как способ отношения к миру она только укрепляется.

К счастью, часто для «полного» уничтожения из-за правовых, нравственных и иных ограничений либо нет возможностей, либо оно чревато последствиями, значимость которых перевешивает мотивационный потенциал ненависти. В этих случаях проявления ненависти сводятся к «частичному» уничтожению.

«Частичное» уничтожение – это нанесение вреда человеку как физической или психической особи или той части мира, с которой он отождествлен (близким людям, социальным группам, к которым человек принадлежит, идеям и ценностям, которые он разделяет, и т.п.). Примерами «частичного» уничтожения являются ругань, злые мысли, «магическое» уничтожение «замещающего» объекта ²⁵ и т.п. Хотя «частичное» уничтожение может вести и к прекращению ненависти, чаще оно только ее разжигает.

Логические корни ненависти

Причина негативной оценки («ЭТО – плохо») может быть в отрицательном опыте взаимодействия с объектом ненависти, когда ему приписывают свои неприятности. В этом случае ненависть проявляется как жажда мести. Но негативная оценка может быть и «теоретической», не подкрепленной опытом. Разновидностью «теоретической» оценки являются опасения, что объект ненависти причинит вред в будущем.

Сомнения

Преодоление «теоретической» ненависти связано с переосмыслением «теоретических основ» негативной оценки. Для этого нужно поставить под *сомнение* любой из постулатов либо авторитетность любого источника знаний, на которых основана негативная оценка. Такие сомнения легко расшатывают все здание ненависти.

Если ненависть возникла из негативного опыта, первое, что нужно понять, – был ли опыт действительно негативным (нанесенный вред – действительно вредом). Одно и то же событие всегда можно интерпретировать и как вредное, и как полезное. Даосская притча о крестьянине, у которого пропала лошадь и которого жалели соседи, пока лошадь не вернулась и не привела с собой другую лошадь, после чего соседи начали завидовать, иллюстрирует это положение так же, как и песенка быковского Айболита «Это очень хорошо, что нам очень плохо».

²⁵ «Магические» игровые действия по уничтожению или нанесению вреда «замещающему» объекту (например, втыкание иголок в портрет ненавистного человека) используют и в психотерапии.

Если все-таки опыт признается негативным (что почти всегда указывает либо на «некачественное» разотождествление, либо на поверхностное понимание), работу можно продолжить осмыслением жажды мести.

Прежде всего нужно понять, *что* за ней стоит. При их кажущемся разнообразии все причины жажды мести сводятся к двум главным: стремлению к справедливости и/или желанию предотвратить повторное нанесение вреда.

Роль мести как орудия справедливости по меньшей мере сомнительна. Мы не знаем ни что такое справедливость, ни кто (Кто) ответственен за ее торжество.

Не более очевидно и значение мести как средства превентивной защиты.

При желании предотвратить повторное нанесение вреда нужно понять, насколько ожидание вреда обоснованно и насколько эффективно месть его предотвращает.

Из того, что неприятное событие произошло в прошлом, не следует, что оно повторится. Чтобы определить вероятность угрозы, надо спрогнозировать поведение «врага», а для этого – понять его побудительные мотивы, причины поведения и т.д.

Но и когда угроза реальна, насколько ее предотвращению способствует движимая ненавистью агрессивность? Не так редко агрессивность не останавливает, а раззадоривает врага, т.е. не снижает, а увеличивает угрозу. Порой более адекватны ситуации уход, избегание контакта, в который нужно было бы вступить при мести или «профилактическом» нападении.

Предотвращение угрозы требует создания препятствий, затрудняющих ее реализацию. Агрессия по отношению к врагу – один способ для этого. Бегство – второй. Но есть и другие. Например, сделать врагу добро (совершить акт любви), тем самым изменить его мотивацию и превратить врага в друга. В этом смысле христианская мораль («Любите врагов ваших») вполне прагматична.

ЗЛОБА

*Собака бывает кусачей
Только от жизни собачей.*

Что такое злоба?

Злоба проявляется в готовности нападать на многочисленные объекты и по любому поводу.

В злобе соединяются три свойства: «диффузный» негативизм по отношению к неопределенно широкому кругу объектов²⁶, агрессивность и низкий порог возбудимости – раздражительность.

Озлобление является реакцией на жизненные неудачи, проявлением своего рода взаимности по отношению к миру.

Лежащие в основе злобы представления о плохости мира – результат не теоретизирования, а осмысления жизненных неурядиц, при котором *ответственность* за них приписывают кому угодно, но не себе. Эта ответственность распространяется с непосредственных «виновников» на все однородные с ними объекты. У озлобленных мужчин в неудачах личного плана виноваты женщины, причем не конкретные, а все вообще: «Все бабы – стервы». В профессиональных неудачах – начальство, и тоже не конкретное, а вообще: «Начальнички – сволочи» и т.д.

²⁶ В предельном случае негативизм распространяется на весь мир и превращается в мизантропию.

Трудности работы со злобой

Прежде чем решиться на работу со своей озлобленностью, необходимо понять ее трудность.

Свойственные для озлобленности «диффузность» (неопределенная множественность) объектов злобы, агрессивность и низкий порог возбудимости – характерологические качества, устойчиво проявляющиеся в «провоцирующих» ситуациях.

Кроме того, озлобленность малосовместима с самонаблюдением и тем более с принятием на себя ответственности за свои неприятности.

Чтобы нейтрализовать эти факторы, необходима длительная и напряженная работа, требующая сосредоточенных волевых усилий. Шансы на успех она может иметь только при ясном понимании вреда, который озлобленность наносит духовной работе, и сильном желании изменить себя. Без такого желания начинать работу бесполезно.

Логические корни злобы

Анализ причин негативизма и агрессивности – это прежде всего самоанализ.

Он начинается с осознания того, что именно вызывает злобу и почему.

Обычно злобу вызывает то, что воспринимается как угроза: моей безопасности, моим желаниям, моим ценностям, близким людям и т.п.

Эти угрозы нужно каталогизировать: вспомнить все случаи своей раздражительности за последнее время (например, за неделю) и записать их.

Чтобы понять, что именно и почему вызвало раздражение в каждом случае, нужно записать по возможности развернутую интерпретацию каждого события. Без навыка это трудно. Но, если постараться не оценивать результаты незаконченной работы, не раздражаться на себя и не бросать работу из-за «неудачных» попыток, какие-то (не обязательно адекватные) интерпретации получатся²⁷.

Сомнения

Каждую интерпретацию нужно подвергнуть сомнению: задать (и записать) по ее поводу все возможные вопросы типа «Действительно ли это так?», «Почему это так?» и т.п. Полученные ответы также нужно записать и еще раз подвергнуть сомнению и т.д.

Анализ негативизма («истории озлобленности») дает более глубокое понимание своего взаимодействия с миром и в том числе способов реагирования.

В частности, он может привести к пониманию, что агрессивность неэффективна в решении тех задач, для которых она (обычно произвольно и неосознанно) задействуется.

Для этого достаточно осознать последствия агрессивности. **Злоба вызывает злобу.** Если я накричал на другого, следует ждать от него аналогичной реакции, которая спровоцирует новые проявления моей злобы, и т.д. – «маховик злобы» раскручивается. Озлобленный человек обрекает себя на жизнь в атмосфере зла, враждебности.

Если я этого не понимаю, то могу считать себя жертвой враждебного мира и мстить за эту враждебность. Но если я осознаю последствия своего поведения, то оно становится моим *сознательным выбором*. Я могу выбрать агрессивность, но только вместе с ее неизбежными следствиями или отказаться от нее.

²⁷ Даже такие интерпретации, как «Я разозлился, потому что Петька – дурак» или «...потому что я – козел», значительно лучше, чем их полное отсутствие.

Когда я постоянно осознаю, что все время вольно или невольно выбираю между агрессивным и неагрессивным поведением (и, соответственно, между враждебным и дружественным миром), агрессивность обесценивается, становится бессмысленной и, таким образом, возникают предпосылки для ее изменения.

Если же анализ приводит к пониманию того, что озлобленность помогла достичь цели («если бы я не накричал на него, то ушел бы ни с чем»), то открывается целый «букет» возможностей для дальнейшей работы.

Первый вопрос: нужен ли был такой ценой достигнутый результат для духовной работы? Если ответ отрицательный, снова возникает ситуация выбора: что важнее – этот результат или Работа?

Если ответ положительный (цель была нужна для Работы), возникает второй вопрос: перевешивают ли «плюсы» (польза для Работы, полученная в результате достижения цели) «минусы» («выброс» своей озлобленности и спровоцированных ею негативных эмоций других людей)? Предельно остро этот вопрос ставит Достоевский: можно ли пожертвовать слезинкой одного ребенка для всеобщего счастья?

Но и при положительном ответе на второй вопрос, когда «минусы» признаются менее «весомыми», чем «плюсы» («пожертвовать слезинкой» можно), все равно остается третий: «Нельзя ли было достичь того же результата с меньшими издержками?» Ответ на него очевиден. Даже если игнорировать возможности добиться цели «добром» (их и вправду может не быть), один абсолютно универсальный путь «уменьшения издержек» есть всегда – не озлобляться, а только *сыграть* озлобление.

Контроль за поведенческими проявлениями злобы

Специфика работы с озлобленностью по сравнению с преодолением других форм активного негативизма в том, что наряду с работой осмысления не меньшее место в ней занимает работа по изменению своего «внешнего» поведения.

Если анализ причин негативизма ведет к устранению внутренних причин агрессивности, то работа по устранению ее внешних причин направлена на уменьшение количества провокаций злобы извне, т.е. на то, чтобы сделать мир более дружелюбным. Эта работа прямо связана с отказом от поведенческих проявлений озлобленности.

Большое место в ней занимают отслеживание и управление «порогом раздражительности».

Попытки сдерживаться редко успешны. Удерживая себя от раздражения, человек как бы сжимает пружину, которая затем разжимается в яростной вспышке²⁸.

Однако порогом раздражительности можно управлять не только волевым усилием «сдержаться». Этот порог сам по себе постоянно меняется в зависимости от общего состояния организма. У отдохнувшего человека он выше, чем у уставшего и измотанного. Наблюдая за собой, нетрудно определить величину порога. Если я замечаю, что порог низкий (я устал), лучше отказаться от напряженной работы, особенно если она связана с общением, и отдохнуть.

²⁸ Иногда неотрагированность ведет к «поломке пружины» (развитию депрессивно-тревожных состояний) или к «разжиманию пружины внутрь» – соматическому отреагированию, чреватому психосоматическими осложнениями: нейродермитами, гипертонической болезнью, стенокардией, язвой желудка и т.д. и т.п.

ЗАВИСТЬ

Что такое зависть?

Зависть – это желание не быть «беднее» другого, обладать его преимуществами (личными качествами, социальным положением, имуществом и т.д.), которое может принимать две формы – получить чужие преимущества («белая зависть») или лишить другого его преимуществ («черная зависть»). При «белой» зависти неприязни к другому может не быть; при «черной» она обязательна.

Зависть возможна только к человеку, который воспринимается как равный. Когда человек считает себя не хуже другого, а свое положение – хуже, возникает мысль о несправедливости: «Он ничем не лучше меня, а как живет! А я?!»

Негативизм при зависти направлен на источник несправедливости. Им может быть объект зависти, если, например, считается, что он «украл» («неправедно» добыл) свои преимущества. Но им может быть и любой орган власти (вплоть до Высшей Власти), который несправедливо распределяет блага.

Логические корни зависти

В основе зависти лежат ценности *равенства* и *справедливости*, а также *соревновательная мотивация*.

Центральный постулат в системе представлений завистника состоит в том, что преимущества другого – воздаяние за его добродетели, а лишение их меня – наказание за мои грехи. Причем и наказания и поощрения могут быть как заслуженными (справедливыми), так и незаслуженными²⁹.

Этот постулат формируется в детстве, когда поощрения и наказания воспитателей сопровождают, соответственно, хорошее и плохое поведение, но не всегда бывают справедливыми.

Логика зависти воспроизводит логику ребенка, который завидует брату, считая, что тот «незаслуженно» получил конфету.

Непосредственная причина зависти – невыгодное социальное сравнение.

При сравнении себя с другими почти всегда оказывается, что у другого есть что-то, чего нет у меня, – другой оказывается в чем-то «богаче».

Последствия таких «открытий» различны. Им можно просто не придавать значения. Они могут вести к признанию моей дефектности (к снижению самооценки). При развитой соревновательной мотивации такое осознание приводит к зависти, которая может переживаться бездеятельно, но может мотивировать и «гонку за лидером», и агрессию против него.

Сомнения

Переосмысление корней зависти ведет к пониманию многих вещей.

Первая – *инфантильность* наших представлений о равенстве и справедливости. Не различая равенства и тождества, мы не понимаем, в чем люди равны, а в чем – нет. Именно по этой причине мы не можем понять идею справедливости – в чем она состоит и кем (Кем) осуществляется.

²⁹ «Центральный постулат зависти» – центральный и в кармических теориях. Однако то, что кармическое мировоззрение исключает возможность «незаслуженных» воздаяний и наказаний, предотвращает распространение зависти у его носителей.

Вторая – у каждого преимущества есть обратная сторона – *жертвы*, которых требует приобретение и сохранение этого преимущества. Богатство и высокое социальное положение ограничивают свободу. И о том и о другом нужно заботиться, охранять. Нравственные добродетели требуют самоограничения. И так далее.

Верно и обратное. Лишившись в силу обстоятельств (или отказавшись сознательно от) одного, мы получаем (можем получить) другое. Так, отказ от карьеры ведет (может вести) к обретению внутренней свободы или успеху в личной жизни и т.д.

Всегда можно обнаружить у себя то, что компенсирует отсутствие «преимуществ» – предмета зависти. В то же время «гонка за лидером» – это погоня за одним в ущерб другому. Выигрывая в одном, мы обречены проиграть в другом.

Наконец, третья: часто отсутствие предмета зависти – результат не чужой «злой воли», а моего более или менее сознательного *выбора* (совершаемого сейчас или совершенного в прошлом): или стремиться к достижению того, что вызывает зависть, и, значит, пойти на необходимые для этого жертвы, или воздержаться от усилий и жертв, сочтя их неадекватными результату, и отказаться от предмета зависти.

При осознании этого обстоятельства могут возникнуть сожаления по поводу упущенных возможностей, «даром» потраченного времени или «обида» на то, что объективные причины (нехватка таланта, плохое здоровье, низкий исходный социальный статус и т.п.) не давали возможности добиться того, что вызывает зависть. Отсутствующие возможности часто притягательны именно потому, что они отсутствуют, – «Запретный плод вам подавай, а без того вам рай – не рай».

Работа понимания быстро приводит к мысли о бесполезности подобных сожалений и обид. Действительно, зачем жалеть о том, что нельзя изменить? **Пока жизнь не прожита, смысл есть только в поиске наилучшего использования имеющихся, а не в сожалении об отсутствующих возможностях.**

ОБИДА

Что такое обида?

Обида – это реакция на обманутое ожидание хорошего отношения. Обида всегда неприятно неожиданна.

Объектом обиды может быть как человек, так и иные ответственные за «торжество справедливости» сущности (или Сущность)³⁰.

Логические корни обиды

Первый шаг в анализе причин обиды после разотождествления с собой (со своим «Я-обиженным») и подъема «над ситуацией» – это понимание, кто (Кто) является обидчиком.

Второй – понимание того, что обида основана на несбывшемся ожидании от обидчика «хорошего поведения».

Как и зависть, обида часто является реакцией на «несправедливость». Но если зависть вызывает поощрение другого вместо меня, то обиду – получение «незаслуженного» наказания вместо предполагавшегося «заслуженного» поощрения.

³⁰ Например, в среде российского андеграунда в «годы застоя» такой виноватой во всем сущностью была Система.

Сомнения

При работе с обидой самое важное – *понять обидчика*, его видение ситуации, представления о справедливости, чувства, намерения, действия, реакции и т.д.

Для этого необходимо, прежде всего, осознать, что мои представления о справедливости – не единственно возможные и что право обидчика – иметь другие, непохожие на мои взгляды и стремления, чувствовать и думать по-другому, не так, как я.

Чтобы понять обидчика, нужно попробовать поставить себя на его место: задуматься, что бы я чувствовал и как я вел бы себя на его месте. Очень часто этого оказывается достаточно.

Если умозрительно понять обидчика не удастся, т.е. оказывается, что «я бы на его месте поступил хорошо, а не так, как он», нужно попробовать увидеть ситуацию не своими, а его глазами. Для этого необходимо *отождествиться* с обидчиком, «сыграть» его.

Невозможность понять обидчика может говорить о недостатке воображения у обиженного или недоступности для него опыта обидчика. Но значительно чаще она свидетельствует о неполной разотождествленности обиженного с собой, т.е. о том, что он не поднялся над ситуацией, а продолжает находиться внутри ее.

Сложней обстоит дело, когда обида адресована не человеку, а Высшей Сущности. В этом случае рассчитывать на легкое понимание уже не приходится, и прекращению обиды способствует понимание, Кому она адресована.

РЕВНОСТЬ

Что такое ревность?

Ревность – это переживание из-за реальной или воображаемой «измены» любимого человека, которое почти всегда сопровождается агрессией по отношению к нему и/или его избраннику, а также попытками «восстановить справедливость».

Логические корни ревности

За восприятием ситуации как «измены» стоит ее интерпретация, опирающаяся на специфичную логику ревности.

Эта логика основана на отношении к объекту ревности как к *собственности*, которое, естественно, отрицает его свободу воли и выбора. Термин «объект» здесь особенно уместен, так как ревнивец любит «объект» алчно, как хозяин принадлежащую ему вещь.

Если любимый человек принадлежит мне, следовательно, его поступки, чувства, мысли и т.п. определяются моей волей. Он не может (не столько из-за моральных предписаний, сколько по самой своей природе) не любить меня. Тем более – любить другого, отдавать ему то, что принадлежит мне, нарушать мое право собственности, обкрадывать меня. Если же это происходит, то он и/или его избранник – воры.

Другая логическая схема приводит к включению в состав ревности элемента обиды. Объект ревности неблагодарен, несправедлив и нечестен. Моя любовь к нему – дар, благо, которое предполагает ответную благодарность. Его взаимность – требование справедливости, на котором основан договор между нами о взаимной преданности. Любовь к другому означает, что вместо благодарности и соблюдения договора «объект» предает меня. Разве это справедливо?! За что?!!

Сомнения

Работа понимания обнажает логические корни ревности и обнаруживает их явную нелепость. Прежде всего, бессмысленно предположение о возможности обладания живым человеком, безусловном подчинении его себе. Эту посылку опровергает сам факт «измены», демонстрирующий независимость «объекта».

Другая ничем не подкрепленная «аксиома ревности» – наличие договора о взаимности. Такого договора просто не может быть, так как «подписавшие» его Я «договаривающихся сторон» (Я-любящие) не в состоянии отвечать за действия других Я (Я-изменщиков), которые могут «прийти к власти» и «разорвать договор».

Осознание логической несуразности ревности может помочь преодолеть неприязнь по отношению к объекту ненависти и/или его избраннику, но не решает всех проблем.

Ревность и страдания

В эмоциональном букете ревности не меньшее место, чем негативизм и алчность, занимают *страдания*.

Главной причиной страданий является потеря любимого, а значит – части себя. В этом смысле и измена и отсутствие взаимности равносильны «мини-смерти». Эта причина может усугубляться и другими факторами. Среди них – вынужденная двойственность отношения к любимому: он хороший, потому что я его люблю, и плохой, потому что не любит меня.

Другая причина страданий связана с неизвестностью. Когда факт измены (отсутствия взаимности) не известен доподлинно, а только предполагается, возникает ситуация неопределенности, переживание которой обычно имеет выраженный отпечаток страдания.

Осознания причин ревности обычно недостаточно, чтобы избавиться от страданий неразделенной любви. Однако, очищенные от ревности, эти страдания могут быть даже полезны для духовной работы.

Впрочем, о страданиях необходим отдельный разговор.

Глава 26

ОЧИЩЕНИЕ ОТ ШЛАКОВ СТРАДАНИЙ

Слезами горю не поможешь.

РАЗОТОЖДЕСТВЛЕНИЕ И ИЗУЧЕНИЕ СТРАДАНИЙ • Виды страданий • Страх • Горе • Сожаления • Подавленность и борьба • Функции страданий • Роль страданий в выживании • Страдания и духовная работа • «Бытовая» психотехника • АКТИВНАЯ БОРЬБА • Выход из паралича • Фантазия или реальность? • Чему вредит вред? • Улучшение ситуации • Умение поставить точку. Принятие ситуации • КАК СТАТЬ НЕУЯЗВИМЫМ

Наряду с активным негативизмом к шлакам относятся и пассивные отрицательные эмоции – страдания или мучения: страхи, переживания боли, утраты, одиночества, чувства вины и т.д. и т.п. Заполняя и отравляя жизнь, страдания часто оказываются не меньшим, чем негативизм, препятствием на пути к Источнику. Но это препятствие можно превратить в трамплин, инструмент Работы.

РАЗОТОЖДЕСТВЛЕНИЕ И ИЗУЧЕНИЕ СТРАДАНИЙ

Работа со страданиями начинается с их *изучения* – понимания их проявлений, причин, форм течения, функций и возможных путей избавления от страданий. Для изучения необходимо *разотождествление*. Роль разотождествления в очищении от страданий не меньше, а может, и больше, чем в работе с другими шлаками.

Виды страданий

Страдания могут относиться к будущему, настоящему и прошлому.

Страх

Страх – эмоциональное предвосхищение будущих опасностей, угроз тому, с чем человек отождествлен: организму, личностному ядру (планам, намерениям, ценностям и т.п.), любимым людям и т.д.

Чем с большим числом уязвимых вещей человек отождествлен, тем больше существует для него потенциальных угроз и тем больше он боится. Богач, обладающий многими ценностями, боится больше бедняка, которому нечего терять. Это относится и к имуществу, и к идеальному «внутреннему богатству», если оно подвержено угрозам.

Страх может быть вызван конкретными угрозами (в этом случае его причина обычно осознается) или проявляться в форме постоянно присутствующей и не зависящей от ситуации «диффузной» тревоги, причина которой не осознается.

Причины страха могут быть самыми разными: и собственный негативный опыт, и чьи-то внушения³¹, и внебиографический (архетипический) опыт страха темноты, грозы, высоты, замкнутого пространства и т.п.

Горе

Если в страхе проявляется реакция на будущие неприятности, то в переживаниях горя, боли, болезней, утраты близких, одиночества и т.д. – на настоящие, уже свершившиеся, но еще не отошедшие в прошлое.

И переживание потери близкого, и переживание одиночества связаны с недостатком теплых (любовных) связей с миром.

Потеря, которая лишает нас и многих возможностей выразить свою любовь, и источника, согревающего любовью нас самих, насильственно ввергает нас в одиночество.

Переживание одиночества – результат осознания одной из двух (или обеих одновременно) вещей: «я никого и ничего не люблю» и «меня никто не любит» (последнее можно назвать «комплексом Иа-Иа» по имени ослика – персонажа «Винни-Пуха»). Одиночество свидетельствует не о событийной неудачливости, а о засорении эгоцентризмом и/или прагматизмом каналов «любвонной» коммуникации с миром. Ф. Перлз (по Дж. Энрайту) считает, что «одиночество – это когда человек остается один, не считая кучи дерьма».

Сожаления

Еще одна группа страданий – сожжения об упущенных возможностях и переживание вины (муки совести, недовольство собой) – относится к прошлому, которое нельзя изменить.

Недовольство собой может проявляться как критика конкретного поведения в конкретных обстоятельствах, но может быть (например, при приписывании себе греховности) и устойчивой чертой – общей негативной самооценкой.

Подавленность и борьба

Характер страданий зависит не от того, насколько человек «объективно» способен изменить вызвавшую их ситуацию, а от того, насколько он чувствует себя способным изменить ее.

При отчаянном и безнадежно-безысходном чувстве беспомощности, когда ни принять, ни изменить ситуацию человек не хочет и не может, так как не верит в (и не надеется на) возможность изменения, страдания-«шлаки» проявляются в форме *подавленности* (депрессии). Ощущая себя жертвой обстоятельств («злых» сил), человек теряет способность к любой активности. Наступает паралич, ступор.

В основе депрессии лежит недостаток оптимизма и энергии. Вся энергия уходит на депрессивные переживания. Отсутствие оптимизма исключает другие возможности ее расходования.

Депрессивные состояния – это состояния самотождественности. В них «хозяйничает» только одно Я-страдающее. Других Я нет.

Но иногда из состояния самотождественности удается выйти (разотождествиться с Я-страдающим). Тогда появляется шанс на обретение по отношению к страданию

³¹ Взрослые, которые запугивают ребенка с «благими намерениями» уберечь его или добиться послушания, передают ему свои страхи.

активной позиции. При этом страдание как бы раздваивается на собственно *страдание* и *борьбу* с ним и его причинами. Лейтмотивом такого раздвоения становится «Я не хочу мучаться!!! Я не хочу страдать!!!».

Отношение к любым страданиям может быть и активным и пассивным.

При переживании страха, например, *активность* проявляется в поиске средств защиты: обострении внимания при ходьбе по краю обрыва, подборании камня, чтобы отогнать злую собаку, бегстве или, наоборот, поиске встречи для боя с врагом. *Пассивность* – в параличе любой деятельности и уподоблении себя кролику перед удавом.

Аналогично, переживание вины может вести к извлечению уроков, к очищению и самосовершенствованию (духовному развитию), но может остаться и бесполезным «самоедством», не помогающим выйти из кризиса, а только углубляющим его.

Функции страданий

Роль страданий в выживании

Как и любые негативные эмоции, страдания нужны для реализации функции выживания.

Предвосхищение опасности необходимо для сохранения человека как физического и/или психического индивида. Тем более нужны сигналы (в форме боли, плохого самочувствия, переживания утраты, одиночества и т.д.) не о потенциальной, а об уже наступившей опасности. И страх и горе сигнализируют о необходимости *мобилизоваться для борьбы* с будущими или настоящими угрозами.

Роль сожалений иная. Они необходимы для обучения, освоения пережитого опыта и извлечения из него уроков, которые могут помочь действовать в будущем эффективней.

Страдания и духовная работа

Чтобы понять роль страданий по отношению к духовной работе, нужно очень точно определить предмет. Иначе неизбежна путаница: взаимоисключающие интерпретации и оценки.

С одной стороны, известно множество авторитетных свидетельств о том, что страдания возвышают душу, помогают разорвать путы «бренного мира» и достичь Бога.

«Искусственные» страдания занимают важное место во всех или почти во всех культурах – от первобытных (испытания при инициации) до современных (наказания при воспитании). В этом смысле можно считать любую культуру садомазохистской.

В самых разных религиозных практиках (христианский аскетизм, культ страданий у мусульман-шиитов, православное осознание своей греховности, осознание собственного ничтожества учениками суфиев и т.д.) страданиям отводится центральное место.

Гурджиев говорит, что в страданиях происходит кристаллизация подлинного Я ³².

Интересно наблюдение В. Джемса о том, что особенность религиозных чувств – наличие «негативного» в «позитивном». «Негативные» переживания (собственного ничтожества, малости, греховности) являются оборотной стороной «позитивного» чувства Бога.

Не замечать такое отношения к страданиям невозможно. Столь редкое единство между Востоком и Западом само по себе является примечательным и дает основание считать

³² Согласно Гурджиеву, при кристаллизации происходит формирование тонких тел (например, астрального).

«негативный» опыт страданий полезным для духовной работы. Впрочем, подтверждения этому встречаются постоянно. Например, опыт пережитых страданий создает предпосылки для научения сочувствию и сопереживанию³³. Многие духовные лидеры прошли через школу страдания.

Но, если посмотреть на предмет с другой стороны, иного пути у них и не могло быть. К тому же через страдания проходили не только духовные лидеры, но и их антиподы.

Слишком часто страдания растаптывают, озлобляют или коверкают человека, лишают сил, парализуют духовную (и любую другую) работу. Сопоставление этих фактов с представлениями о радости духовной работы дает достаточно оснований считать страдания шлаками, засоряющими канал связи с Источником³⁴.

Очевидно, оба отношения к страданиям небеспочвенны. Следовательно, нужно понять, когда страдание – шлак, а когда – форма (многие считают – высшая) духовной работы.

Для прояснения этого вопроса прежде всего нужно осознать «многослойность» страданий. Есть мучительная *ситуация*. Есть *эмоциональная реакция* на нее (собственно страдания). Есть *осмысление*, формирующее отношение и к ситуации, и к реакции на нее. Наконец, есть *поведение* в мучительной ситуации.

Водораздел между полезными и вредными страданиями проходит по способу их *осмысления*. Если при осмыслении удастся придать страданию ценность³⁵, то оно превращается в фактор, способствующий духовной работе. В противном случае оно остается шлаком.

С точки зрения двухполюсной модели страдания концентрируют «земное» (близкое к физическому миру) содержание психики – «...проклята земля за тебя; со скорбью будешь питаться от нее...».

Но, концентрируя земное, страдания создают возможность для *поляризации* – концентрации «небесного» («духовного») начала как противостоящего «земным» страданиям. Использовать эту возможность – главная задача работы со страданиями.

Очищающими страдания становятся не сами по себе, а только при появлении того, что можно очищать, – Я-центра, т.е. при разотождествлении. Я-центр (духовное начало) укрепляется (закаляется, концентрируется) в противопоставлении, борьбе со страданиями, неважно, страдает ли тело, самооценка, планы или какая-либо другая «неосязаемая» сущность.

«Бытовая» психотехника

Обилие страданий в жизни человека, их невыносимость и желание избавиться от них породили множество «бытовых» способов борьбы со страданиями.

Приступая к очищению от страданий, необходимо понимать возможности «бытовых» методов, их сильные и слабые стороны.

³³ Можно привести воспоминание Горького в «Детстве» о том, как первой поркой ему «содрали кожу с сердца».

³⁴ У того же Гурджиева встречается и мнение, что для прекращения бесполезной траты энергии (одна из главных предпосылок начала Работы) нужно прежде всего избавиться от негативных эмоций.

³⁵ В. Франкл подробно анализирует этот вопрос. Ему же принадлежит и деление ценностей на три группы: *творчества, переживания и отношения*. Ценности отношения могут быть реализованы при любом страдании, даже при неизлечимом заболевании.

Приемами «бытовой» борьбы со страхом являются *подбадривание* («заражение» смелостью), *объяснения*, что бояться нечего (часто – откровенная ложь), а также искусственное создание «страшных» ситуаций в миниатюре (своего рода «*прививки против страха*»). Эти методы иногда позволяют добиться нужного поведения, но от страха избавляют редко. Впрочем, у «бытовых» методов главная цель – преодолеть не страх, а трусость, т.е. неспособность действовать вопреки страху. Избавить они могут только от псевдостраха, когда опасения необоснованны. В этом случае и объяснения и особенно «прививки» оказываются эффективными.

«Бытовой» способ преодоления горя – плач, разряжающий *жалость к себе*.

Жалость к себе – суррогат теплого отношения³⁶, форма регрессивной защиты, уход в детство, когда потребность в любви удовлетворяется общением с матерью.

Материнская любовь погружает травмирующую ситуацию в более широкий и благоприятный контекст (мамины колени). Травмирующая ситуация становится частной и утрачивает долю значимости. Безысходность прерывается. Нити любви образуют мостик, по которому можно выбраться. Появляется надежда, свет в конце тоннеля.

Жалость к себе отчасти воспроизводит материнскую любовь («Кто же тебя, хорошего, еще пожалеет?») и создает иллюзорное ощущение участия, тепла, понимания и т.п. Но одновременно она парализует волю и в конечном итоге, когда мираж рассеивается, обостряет одиночество.

В жалости к себе присутствует элемент разотождествления: одновременно сосуществуют и тот, кого жалеют, и тот, кто жалеет. Последний как бы находится над ситуацией. Другой позитивный момент – в том, что плач разряжает энергию страданий и они отчасти утрачивают свою деструктивность.

Другой «бытовой» способ борьбы со страданиями – отвлечение, или *уход* (в пьянство, в работу, в развлечения и т.д.). Разновидностью ухода является и основанное на афоризме «Время лечит» терпеливое ожидание, когда страдание притупится.

Следствие ухода – вытеснение – сохраняет деструктивный потенциал страдания, которое продолжает свою разрушительную работу в подсознании, часто приводя к отсроченным приступам депрессии. Но и в уходе есть позитивный момент – активное желание преодолеть ситуацию.

Одна группа «бытовых» приемов борьбы с чувством вины – это *наказание, раскаяние и прощение*. «Бытовыми» они являются, когда наказание и прощение воспринимаются как внешние действия (первое – как возмездие или месть; второе – как примирение), а раскаяние – как цена, которую нужно уплатить за прощение. В этом случае переживание вины бесполезно для Работы: склонные к «раскаянию» люди (а то и целые страны) привыкают «согрешивши, покаяться и опять согрешить».

Однако и наказание, и раскаяние, и прощение могут быть и не «бытовыми». Если наказание идет изнутри как самонаказание, проявляющееся в муках совести и жертвах, которые нужно принести вследствие своих ошибок, а раскаяние является внутренней работой осмысления произошедшего, то прощение достигается также изнутри в форме прекращения чувства вины и завершения эпизода греха.

Вторая группа приемов борьбы с переживанием вины – *самооправдание*. Так, проанализировав имевшиеся возможности, можно установить, что «обвиняемое»

³⁶ Теплота, любовь и забота – сильнейшие терапевтические факторы. В любой терапии важны эмпатийность, атмосфера принятия и т.п. При самотерапии, какой является работа по преодолению духовных кризисов, их заменители (хотя и неполноценные) – это самопринятие и недопущение самообвинений, нападков на себя и т.п.

поведение было наилучшим из возможных в той ситуации или вообще единственно возможным для меня, т.е. «правильным».

В самооправдании есть несколько позитивных моментов. Один – самопринятие. Второй – видение хорошего в плохом. Третий – сомнение в «качестве» нравственных критериев. Понимание, что я, как «голубой воришка» из «Двенадцати стульев», который «крал и ему было стыдно», поступаю «правильно», но «плохо», приближает к осознанию противоречий между нравственными требованиями и жизненными правилами.

Негативный момент самооправдания – самообман. При самооправдании обычно не хватает внутренней честности называть белое белым, а черное – черным. Позволяя увидеть хорошее в плохом, самооправдание затрудняет видение плохого в хорошем (например, собственных недостатков). Кроме того, самооправдание сужает поле зрения и не позволяет увидеть ситуацию греха «со стороны», со всем разнообразием имевшихся в ней возможностей.

АКТИВНАЯ БОРЬБА

«Бытовая» психотехника не избавляет от страданий. В лучшем случае она смягчает их остроту. Чтобы подчинить себе страдания и использовать их в Работе, нужны другие пути. Общим для них является активная позиция по отношению к страданиям.

Если работа с активным негативизмом направлена на прекращение «плохой» активности, то центральный момент в работе со страданиями – наоборот, инициация «хорошей» активности.

Борьба со страданиями – это *активный поиск* возможностей использовать их «позитивный потенциал» для Работы. Так как Работа возможна только при успешной реализации функции выживания, ее важной составной частью является поиск путей «улучшения» ситуации, если это возможно, и извлечение из нее уроков, если «улучшения» невозможны.

Выход из паралича

Первое, что нужно сделать, чтобы приступить к активной работе со страданиями, – это выйти из состояния депрессивного паралича.

Преодоление паралича начинается с *разотождествления*. Кроме страхов (горя, грехов), во мне еще Кое-что есть. Я – не то же самое, что мои страхи (горе, грехи), и Я способно бороться с ними. Но для этого Я должно сначала от них освободиться.

Чтобы активность стала возможной, нужно мобилизовать энергию, а значит – отказаться от ее бесполезной траты на негативные переживания. В свою очередь отказ от негативных переживаний возможен только при переосмыслении ситуации. Но для переосмысления также нужна *свободная энергия*. Если ее нет, как это бывает при депрессии, получается заколдованный круг.

Разорвать его можно, используя свободную энергию в перерывах депрессивного состояния.

Фантазия или реальность?

Первый вопрос, на который нужно ответить при активном переосмыслении: *реальна* или *надуманна* ситуация, которая заставляет страдать?

Например, при страхе будущая (то есть предполагаемая) ситуация, существующая (по крайней мере пока) только в воображении, проживается как настоящая – «трус умирает

тысячу раз». Пугающая ситуация еще не наступила. Она, **может быть**, наступит в будущем. А **может быть**, не наступит ³⁷.

Чтобы оценить реальность угрозы, нужно понять, почему я считаю ее реальной. На основании своего опыта? Чужих мнений? Или просто потому, что она «очень страшная»?

Аналогично, только воображаемыми могут быть основания для жалоб на отсутствие любви (как это происходит с уже упомянутым Иа-Иа). Если задаться вопросом, действительно ли меня никто не любит и я никого (ничего) не люблю, очень часто удается обнаружить «бреши» в стене одиночества.

Точно так же на собственных фантазиях основаны страдания из-за болезненного и навязчивого приписывания себе греховности.

За приписыванием греховности (восприятием себя как «сосуда зла») стоит обобщение отдельных «грехов» в атрибут индивидуальности.

При этом игнорируется то, что наряду с греховностью (склонностью поступать «не по-Божески») в человеке есть и *Божественное начало*, без которого не было бы чувства вины из-за греховности. Если назвать Божественное начало (свидетеля и судью греховности) Подлинным Я и отделить его от Я-греховного, то очевидно, что самооценка должна быть как минимум двойственной: негативной по отношению к Я-греховному и позитивной по отношению к Подлинному Я.

Надуманые причины страданий не так безобидны, как это может показаться. Помимо того что вызванные ими страдания могут быть ничуть не легче страданий от «реальных» причин, сами причины могут «превращаться» из надуманных во вполне осязаемые. Тот, кто срывался с шаткого моста, знает, как страх «притягивает» опасность.

Если активное осмысление обнаруживает фантастичность, надуманность причин страданий, само осознание этого факта может оказаться достаточным для избавления от страданий.

Однако часто причина страданий имеет под собой более реальную почву. В этом случае работу осмысления надо продолжить.

Чему вредит вред?

Следующий вопрос, нуждающийся в осмыслении, – о «жертвах» вызывающей страдания ситуации. Чему она наносит (может нанести) вред? И чем этот вред вреден?

Например, при осмыслении причин страха нужно понять, какое развитие ситуации меня пугает. Иногда это легко: например, «Я боюсь заболеть (разбиться, разориться, разочароваться, остаться одиноким и т. д.)». Иногда – трудно: или ответов нет, или они очень неопределенные, типа «Что-то тревожное носится в воздухе» ³⁸.

Вопрос о вредности вреда *терминальным (конечным) ценностям* – вещам, ценность которых ничем не обусловлена и ни от чего не зависит, – является тавтологическим и лишённым смысла. Такой вред вреден потому, что мешает реализовать терминальную ценность. И все.

Но по отношению к *инструментальным*, т.е. обусловленным другими, более общими ценностями, вредность вреда определяется тем, что он разрушает инструмент реализации этих более общих ценностей. Этот вред не очень страшный, если

³⁷ Если угроза воспринимается как неизбежная, она не вызывает страха – «чему быть, того не миновать». В этом смысле фатализм способствует уменьшению страха.

³⁸ В последнем случае честное «не знаю» гораздо полезней, чем самообман при псевдорационализации.

сохраняются другие инструменты их реализации. Например, если у меня есть два набора красок, которые нужны мне для рисования, исчезновение одного набора – значительно менее неприятное событие, чем исчезновение обоих. Хотя и в последнем случае я не лишаюсь возможности рисовать карандашом.

Если выясняется, что страдания вызваны возможной или уже случившейся порчей инструмента для реализации терминальной ценности, нужно понять, насколько потеря этого инструмента затрудняет достижение конечной цели. А для этого – определить, какие другие инструменты можно использовать для реализации терминальной ценности. Обычно «другие инструменты» найти нетрудно. В этом случае замена инструмента способствует прекращению страданий.

Иное дело, когда угрозы направлены непосредственно на терминальную ценность. Тогда нужно искать *средства защиты* от них.

Улучшение ситуации

Чтобы уберечь терминальную ценность от посягательств, нужно определить свои действия, которые могут предотвратить угрозу или исправить уже нанесенный вред. Центральный вопрос при этом: насколько я могу улучшить ситуацию (например, какими факторами, препятствующими реализации угрозы, я могу управлять или как я могу искупить совершенный «грех»)?

Возможности для улучшения ситуации обнаружить несложно. Например, если осмысление жалоб на одиночество привело к пониманию того, что отсутствие любви мешает жить, перекрывает связи Я с миром, а «брешей» в стене одиночества нет, можно найти как минимум две возможности улучшить положение.

Более трудная – извлекать тепло из радости тех, кого я люблю. Для этого нужно «всего лишь» действительно любить самому.

И более простая – завести собаку.

Хотя принципиально возможности для улучшения ситуации есть всегда³⁹, соотношение «величины» улучшения и цены, которую за него надо уплатить, может быть разным.

Платить за сохранность одной ценности нужно ущемлением другой. Анализ «ценового фактора» может выявить чрезмерность цены за небольшое улучшение. Например, за сомнительную надежду на продление жизни приходится платить ипохондрическим прислушиванием к своему состоянию, годами диет и лишением себя «простых» радостей. За новых друзей – забвением ушедших. За «сохранение любимого» – ревностью. За богатство – отказом от Работы. И т.д.

Если плата за «улучшение» ситуации оценивается как чрезмерная, единственный выход – отказаться от *активного* воздействия на ситуацию и *принять* ее.

При этом нужно заменить деятельность по активному улучшению ситуации более «пассивным», но адекватным ситуации поведением. Часто таким поведением является «добровольный» отказ от того, чему нанесен или может быть нанесен вред. Так поступает ящерица со своим хвостом. Например, принятие одиночества связано с попыткой обойтись без привычных форм выражения теплого отношения к себе. Если при этом удастся избежать мизантропии, которой чреват этот путь, можно научиться извлекать тепло из, казалось бы, совсем недружественных проявлений мира.

³⁹ Даже угрозу смерти можно пытаться отсрочить осторожностью, заботой о здоровье и т.п. Факт смерти близкого человека можно пытаться «исправить» поиском «замены», а свои «грехи» заглаживать «добрыми делами».

Умение поставить точку. Принятие ситуации

Чтобы принять ситуацию, ее нужно *завершить* для себя, перевести в прошлое – смириться с ней и поставить точку.

Незавершенная ситуация влечет продолжение деятельности (воспроизведение старых поведенческих форм), которая уже не отвечает изменившимся условиям и не позволяет использовать новые возможности.

Особенно ярко это проявляется при переживании утраты. Смерть близкого человека не означает прекращения любви к нему. Но невозможно любить умершего, как живого. Необходимо изменить не столько любовь-отношение, сколько его поведенческое оформление.

Работа с завершенными (прошлыми) ситуациями в корне отличается от работы с незавершенными (настоящими). Если незавершенные ситуации требуют активных усилий по их улучшению, завершенные оставляют единственную возможность – *обогащение* за счет приобретенного опыта.

При неумении поставить точку два способа переживания конфликтуют между собой. С одной стороны, ситуация переживается как завершенная – бездеятельно. Бездеятельность может быть вызвана или непониманием возможностей для деятельности, или пониманием ее невозможности, или нежеланием действовать. С другой – ситуация переживается как незавершенная: поиск возможностей улучшить ситуацию не прекращается.

Неумение поставить точку является одной из главных причин страданий. Например, при переживании чувства вины или сожаления об упущенных возможностях в голове все время прокручивается давно прошедшая ситуация. А вопросы «Как надо было себя повести?», «Что еще можно было бы сделать?» и т.п. мучают так, как будто ответы на них нужны для решения, что делать сию минуту.

Сожаления о выпущенной птице, которая сообщила, что в ней спрятан алмаз, естественны, но бесполезны. Чтобы сделать чувство вины или сожаления об упущенных возможностях полезными, нужно перейти от самобичевания к осмыслению завершенной ситуации и понять, почему я поступил так, а не иначе, как надо было поступить и почему. Прагматический смысл понимания этих вопросов не в том, чтобы заменить «неправильное» поведение в реальном *прошлом* «правильным» поведением в воображаемом *настоящем*, а в том, чтобы узнать, как надо вести себя в похожих ситуациях, если они встретятся в *будущем*.

Восприятие событий как прошлых, настоящих или будущих не определяется только их «объективной» хронологией (А. Кроник). Это позволяет завершать и «событийно не законченные» ситуации. Даже такую, как «моя биологическая жизнь». Завершение таких ситуаций связано с принятием неизбежного (например, факта смерти) и отказом от борьбы с ним.

При принятии ситуация интерпретируется как благо. Таким благом, например, может быть урок, который можно (и должно) извлечь из завершенной ситуации. Но еще большим благом является *высвобождение и концентрация духовного начала*, противостоящего страданиям.

Конечно, за «стандартными» формулировками принимающих интерпретаций («Это – Божье наказание, его надо терпеливо пережить», восточный вариант – «Такова карма»; «Страдания возвышают душу»; «Это – испытание» и т.п.), когда их используют как заклинания, может не быть ничего, кроме желания «Я-праведника» думать (или хуже того – говорить) благочестиво. Но за ними может стоять и большая внутренняя работа.

КАК СТАТЬ НЕУЯЗВИМЫМ

Борьба со страданиями – непростое занятие. Когда страданий много (а часто в них-то и нет недостатка), эта борьба может стать единственным делом в жизни, не оставляющим места другим занятиям. Возникает вопрос, не существует ли более радикального способа, позволяющего избавиться от страданий «раз и навсегда»⁴⁰ (или хотя бы уменьшить их число).

Пока ценностей много и они не упорядочены (т.е. все терминальны), любое движение в мире чему-нибудь да угрожает. Например, любой поступок, который из-за внутренней противоречивости нравственных критериев не может быть безусловно «хорошим», означает жертву одной ценностью в пользу другой и потенциально способен вызвать мучительное чувство вины⁴¹.

Уязвимость ценностей становится меньше, когда они упорядочены, подчинены немногим терминальным ценностям. Хотя сами по себе они по-прежнему подвержены множеству угроз, если эти угрозы не исключают реализации терминальных ценностей, они не очень страшны. Когда я собираюсь в кино и не могу купить билет, но знаю, что на соседней улице есть другой кинотеатр, в котором идет тот же фильм, вред, нанесенный аншлагом в первом кинотеатре, невелик.

Вред можно обезвредить, превратив ценность, которой он угрожает, из терминальной в инструментальную. Так как терминальность или инструментальность определяется только смыслом (а не содержанием) ценности, превращение терминальной ценности в инструментальную происходит при ее переосмыслении.

Чтобы обезвредить любой вред, нужно переподчинить все ценности одной Терминальной Ценности, которой навредить не может ничто. Такой Ценностью является **духовная жизнь** (бытие Я-центра).

Вред может быть нанесен любой моей ценности, но не самому моему Я. Никакая потенциальная или реализованная угроза не может нанести вреда духовному началу – Я-центру. По своей природе Я-центр неуязвим для угроз.

Но неуязвим Я-центр, только когда он разотождествлен с тем, на что направлена угроза. Пока Я-центр отождествлен с «наносными» ценностями множественных Я, ему вредно все. Но чем больше Я-центр, разотождествляясь, очищается от «балласта», чем он становится «бедней», тем больше он приближается к Богу (Духовному миру) и уходит от земных угроз. Поэтому истинная религиозность ведет к уменьшению страха.

Формой существования Я-центра на уровне психического и физического миров является Работа. Хотя Работа уязвима больше, чем Я-центр, от «внешних» угроз она защищена. Вред ей может нанести только сам человек, когда он прекращает Работу.

«Внешние» угрозы могут относиться только к конкретным формам Работы.

Высвобождая Я-центр при последовательным разотождествлении, человек вынужден ограничить Работу созерцательной «очисткой» и общением с Небом. Работа по материализации духовной энергии в творчестве и любви (Служение) оказывается для него недоступна. Иногда (например, при неизлечимых заболеваниях) действительно ничего другого не остается. Но, стремясь Работать на Земле и реализовывать конкретные

⁴⁰ По крайней мере две группы людей утверждают, что знают ответ на этот вопрос. Для атеистов этот способ – смерть. Для большинства верующих христиан – праведная жизнь (хотя не многие из них могут объяснить, что это такое).

⁴¹ Утешение, что свобода выбора, какой ценностью пожертвовать, всегда за человеком – творцом своей жизни, явно недостаточно.

цели Служения, человек оказывается очень уязвим: свой организм может «отказаться», любимые люди – умереть, творчество – оказаться непонятым и т.д.

При отождествлении с конкретными формами Служения человек должен принимать меры по предотвращению (или исправлению) вреда, наносимого этим конкретным формам. Но в его распоряжении всегда есть и «запасной вариант» – заменить одну форму Служения другой.

Глава 27

ОЧИЩЕНИЕ ОТ ШЛАКА НЕУДОВЛЕТВОРЕННОСТИ ТВОРЧЕСТВОМ

Не полусяся, не полусяся!!!

Только... медные лбы всегда довольны своими творениями.

РАЗОТЖДЕСТВЛЕНИЕ И ИЗУЧЕНИЕ • **Функции неудовлетворенности творчеством** • **ПУТИ ПРЕОДОЛЕНИЯ НЕУДОВЛЕТВОРЕННОСТИ** • **Из чего складывается «плохо»?** • Универсальные критерии • *Выбор своих универсальных критериев* • Определение индивидуально-специфичных критериев • Ранжировка • **Возможности отказа от критериев** • **Противоречия** • Вскрытие противоречий • Выбор • *Главный Критерий* • **Критерии, гарантирующие позитивную оценку** • **Сомнения в адекватности оценок** • Несоответствие реализации замыслу • Бесплезность творчества • *Обмен идеями* • *Освоение идеи и качество формы* • *Духовный уровень* • *Духовное развитие* • *Творчество – приготовление «духовной пицци»* • **Совершенствование** • Технология создания «хороших» произведений • Путь

Частный, но важный случай недовольства собой, неудовлетворенность своим творчеством – одна из главных причин творческих кризисов. За неудовлетворенностью стоит негативная оценка реальных или ожидаемых результатов творчества. В последнем случае неудовлетворенность может проявляться как страх творчества.

Работа с неудовлетворенностью строится вокруг *изучения* и *переосмысления* негативных оценок творчества, которые начинаются с *сомнений* в их правильности.

РАЗОТЖДЕСТВЛЕНИЕ И ИЗУЧЕНИЕ

Как и в других случаях, для работы с неудовлетворенностью творчеством нужно активизировать Я-центр, т.е. разотождествиться, подняться над своим творчеством и «Я-критиком», посмотреть на них со стороны.

Творчество требует самоотдачи. Если в процессе творческой работы с ней разотождествиться, работа прекратится. Обратная сторона отождествления – неспособность беспристрастно оценить сделанное (или делаемое) – проявляется либо в эйфории, либо в сомнениях в его качестве, осмысленности, полезности и т.п.

Отождествленность автора со своим творчеством приводит к тому, что негативизм по отношению к произведению распространяется и на себя, формируя негативное самоотношение. Как и при очистке от других шлаков, негативизм по отношению к себе необходимо преодолеть безусловным *самопринятием*.

Возможность оценить сделанное появляется только после окончания работы. Если автору удастся разотождествиться со своим произведением, то его оценка произведения (даже негативная) не затрагивает самооценку. Но так как творческий процесс не кончается никогда: окончание работы над произведением – это перерыв, а не завершение процесса, – без специальных усилий разотождествление невозможно.

Функции неудовлетворенности творчеством

Как и другие шлаки, неудовлетворенность творчеством выполняет и «позитивные» функции. Главная из них в том, что неудовлетворенность может мотивировать работу по самосовершенствованию.

ПУТИ ПРЕОДОЛЕНИЯ НЕУДОВЛЕТВОРЕННОСТИ

Есть две стратегии преодоления неудовлетворенности творчеством. Первая – изменить отношение к творчеству. Вторая – научиться создавать «хорошие» произведения.

Возможностей для изменения отношения несколько. Одна состоит в принципиальном отказе от *оценочного отношения к творчеству*. Для этого надо научиться, задавая вопрос «хорошо это или плохо?», сознательно отказываться отвечать на него.

Однако безоценочное отношение («Мое дело – работать, а там – время покажет») наряду с очевидным «психогигиеническим» плюсом – прекращением «самоедства» и оглядыванием на то, «что станет говорить княгиня Марья Алексевна», – чревато отказом от сознательного стремления к самосовершенствованию.

Другие возможности изменения отношения связаны с изменением оценок.

Общее «плохо» складывается из множества частных плохих оценок по кажущимся важными критериям.

Первая возможность для пересмотра оценки состоит в ревизии самих оценочных критериев.

Результат такой ревизии может состоять в отказе от критериев, которые не выдержали переоценки. Часто основанием для отказа становится осознание противоречивости критериев – невозможности соответствовать одним критериям, не снижая оценок по другим.

Использование противоречивых критериев приводит к двойственности оценок – положительные оценки по одним критериям сосуществуют с отрицательными оценками по другим. Одним понравилось, другим не понравилось, для кого-то оказалось полезным, для кого-то – нет и т.д.

Двойственность создает почву, с одной стороны, для неудовлетворенности. Но с другой – для оптимизма. Наличие положительных оценок означает, что не все так плохо и причин для безусловного самоотрицания нет.

Этот оптимизм можно укрепить, если включить в число критериев новые (и весьма значимые), положительные оценки по которым *гарантированы* самой природой этих критериев.

Вторая возможность состоит в том, чтобы, не подвергая сомнениям сами используемые критерии, усомниться в правильности отрицательных оценок по этим критериям.

Из чего складывается «плохо»?

Работа начинается с понимания того, из чего складывается итоговое «плохо», – определения критериев, которые участвуют в формировании общей негативной оценки. Условно такие критерии можно разделить на две группы: *универсальные* (общие для всех) и *специфические* именно для меня.

Если считать, что оценка творчества складывается из оценок его *процесса и результата* – произведений, то в оценке процесса преобладают универсальные критерии, а в оценке произведений соотношение универсальных и специфических критериев более паритетно.

Универсальные критерии

Список групп универсальных критериев для обеих оценок вполне обозрим.

При оценке творческого процесса первую группу составляют *этические* критерии: необходимость, полезность и т.п. («Я доволен тем, что работаю, потому что в этом – мой долг»).

Вторая группа – критерии соответствия творческого процесса своим представлениям о том, *каким он должен быть*. Например, отсутствие радости, легкости, вдохновения может оцениваться негативно. Впрочем – как и отсутствие гонимых.

Третья группа – критерии *продуктивности* относятся как к наличию результатов, так и, главное, к их качеству.

Последние относятся уже к оценке произведений. Среди них также можно выделить несколько групп.

Первую составляет *содержательная оценка* произведения – эстетическая (художественность) для произведений искусства, научная для произведений науки, этическая для продукта «собственная жизнь» и т.д.⁴² Содержательная оценка может относиться как ко всему произведению, так и к его частям, как к реализации, так и к замыслу.

Вторая группа – это критерии «прикладной» ценности (*полезности*): для Универсума («Богоугодность»), человечества, народа, поколения и т.п., для отдельных людей, которых произведение сделает умней, счастливей и т.д., и, наконец, для себя (выгоды, которые автор рассчитывает извлечь из произведения, – деньги, слава, известность, карьера, положение в обществе, уважение тех или иных людей и т.п.). Среди выгод могут быть и такие, как раскрытие своего таланта.

Третья группа – оценка произведения *людьми, чье мнение важно для автора*. Это могут быть родственники, друзья, коллеги, критики и т.д.

Выбор своих универсальных критериев

Выявление критериев, используемых для оценки своего творчества, начинается с выбора из универсальных критериев значимых для себя. Формулировки выбранных критериев надо уточнить и записать.

Определение индивидуально-специфических критериев

Методы определения индивидуально-специфических критериев разработаны в приложениях теории личностных конструктов Г. Келли.

Эти методы разнообразны⁴³. Наиболее простой и наименее формальный из них состоит в том, чтобы для каждого из нескольких (например, десяти) своих или чужих произведений назвать пять вещей, которые мне в них нравятся, и пять вещей, которые не

⁴² Объяснение негативных оценок по содержательным («внутренним») критериям недостатком таланта часто ведет к острым кризисам. Если несоответствие «внешним» критериям (например, отсутствие общественного признания) можно объяснить плохим вкусом «толпы», то несоответствие «внутренним» – только своей неспособностью.

⁴³ Подробнее об этих методах см. Ф. Франселла, Д. Баннистер «Новый метод исследования личности».

нравятся. Затем нужно объяснить, почему они нравятся (не нравятся). В результате будет получен набор индивидуальных критериев.

Более формальная процедура может состоять в следующем.

Выпишем на отдельных карточках названия десяти произведений, так чтобы среди них было по два очень хороших и очень плохих, а остальные «средние».

Последовательно рассмотрим все возможные пары произведений. Для каждой пары ответим на вопрос, какое из двух произведений лучше и почему. Запишем ответы на вопросы «Почему?». Это и будут индивидуальные критерии.

Ранжировка

Затем нужно объединить списки универсальных и индивидуальных критериев, удалить из них повторяющиеся, а оставшиеся проранжировать – расположить в порядке убывания их важности и привлекательности.

Простейший способ ранжировки состоит в том, чтобы для каждого критерия оценить по 10-балльной шкале его «теоретическую» важность (насколько важно, чтобы произведение удовлетворяло этому критерию) и его привлекательность для меня (насколько бы меня радовало, если бы мое произведение удовлетворяло этому критерию)⁴⁴.

Из общего списка оставим десять самых важных и десять самых привлекательных критериев.

Возможности отказа от критериев

Рассматривая выделенные критерии, легко обнаружить, что многие из них совсем не бесспорны.

Во-первых, при сравнении двух проранжированных рядов легко найти расхождения между *привлекательностью* (реальной значимостью) и *важностью* (декларируемой значимостью) критериев. Например, на первое место по важности выходит критерий полезности творчества для общества. В то же время в десятку самых привлекательных он может и не входить. А такой критерий, как слава, оказывается в ряду важных среди «аутсайдеров», а в ряду привлекательных – среди «лидеров».

Подобные расхождения необходимо осознать, понять их причины и решить, что с ними делать.

Анализ «в принципе» важных, но малопривлекательных (не соответствующих моим стремлениям, неорганичных для меня) критериев часто показывает, что они имеют «вкусовую» характер и *навязаны мне извне*. Пока мои стремления не изменились, пользоваться этими критериями для оценки своего творчества бессмысленно. Например, бессмысленно укорять себя за отсутствие в водевилях драматизма, если в обществе преобладает мнение о необходимости серьезной драматургии, а мне нравится писать водевили.

Другой случай, когда анализ критерия может привести к отказу от него, связан с пониманием *принципиальной невозможности* соответствовать его требованиям.

Например, если причина неудовлетворенности в невыгодном сравнении своих произведений с чужими достижениями («если мои стихи хуже стихов Мандельштама, мне вообще не нужно писать», «если я не понимаю того, что понимал Иисус Христос, мне вообще не следует ничего говорить людям»), работа понимания может обнаружить, что максималистские требования к себе, задаваемые представлениями о недостижимых для меня (даже если они могут быть кем-то реализованы) идеальных, но чужих

⁴⁴ О других, более трудоемких, но и более точных методах ранжировки (например, парном сравнении), которые устраняют влияние «мифических» представлений о себе и о творчестве, см. литературу по психометрике и экспериментальной психосемантике.

творческих результатах (например, для поэта – стихами Мандельштама), никак не увязаны с моими возможностями и особенностями моего творчества.

Тем более, когда в качестве идеала выступает несовместимое соединение особенностей творчества разных кумиров (например, Данте и Рабле), естественно осознать, что таким «завышенным» требованиям невозможно соответствовать и необходимо снизить планку требований, а не стремиться к нереализуемому идеалу, обрекая себя на самоуничтожение из-за невозможности его достичь.

Противоречия

Несоответствие критериев важности и привлекательности – это только один пример противоречий среди критериев. Для осознания всей противоречивости критериев нужна специальная работа.

Вскрытие противоречий

Выпишем все наиболее важные и привлекательные критерии на отдельных карточках и начнем последовательно рассматривать пары карточек (критериев). Для каждой пары нужно ответить на два вопроса. Какое (конкретно) произведение удовлетворяет одновременно обоим критериям? Насколько я могу создать такое произведение? Например, для критериев «нравится» и «полезен для других» определяется, какое произведение одновременно и нравится мне, и полезно другим, а также могу ли я создать такое произведение. Ответы на эти вопросы нужно записать.

В результате этой работы выясняется, что многие из критериев несовместимы. Или принципиально, или для меня. Например, если я буду делать то, что мне нравится, я не смогу делать то, что нравится другим.

Представим результаты графически. Для каждого критерия нарисуем на бумаге точку и соединим точки, соответствующие непротиворечивым критериям (т.е. тем, для которых есть отвечающее им обоим произведение), линиями. Полученный рисунок можно назвать «графом принципиальной совместимости критериев». Его полные подграфы (наборы точек, которые соединены между собой ВСЕМИ возможными линиями) будут соответствовать группам непротиворечивых (принципиально) критериев.

Точно так же строим «граф совместимых для меня критериев». В нем линиями соединены точки, соответствующие критериям, для которых отвечающее им произведение могу создать я.

Полученные рисунки показывают, что все критерии распадаются на несколько групп, внутренне непротиворечивых, но несовместимых с другими группами⁴⁵.

Выбор

Выявление противоречий между критериями – принципиальный момент, когда необходимо сделать выбор. Либо сохранить только одну непротиворечивую группу и сознательно пожертвовать остальными критериями, либо оставить все как есть, но обречь себя на неудовлетворенность: мое творчество не сможет удовлетворять всем критериям, а при стремлении к компромиссу – ни одному.

Этот выбор никто другой сделать не сможет. Нерешительности здесь нет места: отсутствие выбора – это тоже выбор.

⁴⁵ Найдя общее между критериями, входящими во внутренне непротиворечивую группу, и назвав это общее, можно заменить множество частных критериев одним более общим, который в отличие от самой общей оценки «хорошо-плохо» не содержит внутренних противоречий. Этим вводится отношение упорядоченности в неструктурированную совокупность частных критериев. Критерии, входящие в группу, не рядоположны «более общему», а подчинены ему.

Главный Критерий

Чтобы выбрать «лучшую группу», необходим **главный критерий** оценки частных критериев. В принципе «главным» можно назначить любой критерий, но, чтобы переоценка ценностей не превратилась в единственное занятие, «главным» должен стать действительно Главный Критерий – полезность для Работы.

Принятие Главного Критерия все ставит на свои места.

Ценность содержания произведения определяется его духовностью, т.е. тонкостью его материи. Содержание лучших произведений формируется или при Контакте, или при глубокой очистке обычных впечатлений.

Ценность творческого процесса определяется тем, насколько он приближает автора к Богу.

Полезность творчества для других – тем, насколько оно способствует их духовному развитию, т.е. приближает других к Богу.

Оценка прагматических критериев – тем, насколько получение соответствующих «выгод» помогает Работе. И так далее.

Критерии, гарантирующие позитивную оценку

Кроме отказа от части критериев, по которым оценки негативны, вторая возможность улучшить отношение к своему творчеству – привлечь критерии, по которым оценки могут быть только хорошими.

Чтобы понять, что это за критерии, нужно проанализировать функции творчества в индивидуальной жизни.

Таких функций как минимум две.

Во-первых, в творчестве реализуется духовное предназначение человека: с одной стороны, извлекать (высвободить) дух из материи, а с другой – материализовывать дух, одухотворяя материю⁴⁶.

Во-вторых, творчество дает выход внутренней энергии накопленных впечатлений. Перекрытие творческих каналов расходования этой энергии может иметь весьма неприятные последствия как для физического, так и для психического здоровья⁴⁷.

Таким образом, любое творчество, безотносительно к его другим оценкам, «полезно» с точки зрения психогигиены. И любое творчество «полезно» для Работы. Впрочем, и первое, и особенно второе верно с одной оговоркой: количественно эти «полезности» могут быть разными – они тем больше, чем больше искренность творчества.

Сомнения в адекватности оценок

Из того, что критерий был признан необходимым, не следует беспорность выставяемых по нему оценок. Так как большая часть представлений о творчестве основана на мифах, сомнения и возможны и необходимы. Часто они приводят к пониманию необоснованности негативных оценок.

⁴⁶ Первая задача решается при производстве внутреннего содержания «очисткой» обычных впечатлений. Вторая – при его оформлении.

⁴⁷ С этим связан психотерапевтический успех так называемой терапии творчеством.

Несоответствие реализации замыслу

Например, сам по себе совершенно естественен критерий «чем ближе реализация к замыслу, тем лучше». Но неправомерно негодование на себя при обнаружении *любых* несоответствий между ними.

Полное соответствие реализации замыслу невозможно.

Внутреннее содержание не имеет четких границ. Все его компоненты соединены множеством связей с другими частями модели мира. Необходимая для оформления стабилизация внутреннего содержания вырывает его из «естественной среды», обрывает его связи и тем самым неизбежно обедняет. Если сохраняется память о содержании, каким оно было до воплощения, то его сравнение со стабилизированным оказывается не в пользу последнего.

Процесс обеднения продолжается и при воплощении. Воплощенный в произведении художественный образ отражает (воспроизводит) пра-образ – стабилизированное внутреннее содержание. Как отражение, образ всегда беднее отражаемого пра-образа. Это означает, что при любом оформлении у художника должно оставаться ощущение недосказанности.

В редких случаях, когда неудовлетворенности нет⁴⁸, либо удастся оформить больше, чем содержалось в замысле и/или в пра-образе, либо сам пра-образ был замкнут и внутренне завершен, т.е. его связи с моделью мира были слабее его внутренних связей.

Бесполезность творчества

*Нам не дано предугадать,
Как слово наше отзовется.*

Другой пример необоснованного негативизма дает оценка своего творчества как *бесполезного*.

Критерий полезности произведения для других сам по себе бесспорен. В отличие от поспешных негативных оценок по нему.

Оценить значение своего творчества трудно⁴⁹. Здесь особенно много заменяющих знание мифов.

Чтобы перейти от сомнений в осмысленности своего творчества к пониманию их обоснованности, нужно понять роль «среднего» творчества в духовной жизни общества.

Обмен идеями

Духовная жизнь общества состоит в обмене идеями⁵⁰. Идеи различаются по тонкости материи, из которой они «сотканы».

Каждый участник этого процесса выступает в двух качествах – «приемника» и «передатчика». В качестве «приемника» он воспринимает (понимает, осваивает) идеи,

⁴⁸ Например, знаменитый эпизод с Пушкиным, который, закончив «Бориса Годунова», оценил свое произведение словами «ай-да Пушкин, ай-да сукин сын!».

⁴⁹ Пушкин, например, считал, что будет «любезен народу» тем, что «восславил... свободу и милость к падшим призывал». Только ли этим?

⁵⁰ «Идея» здесь – синоним «содержания», а не «мысли».

содержащиеся в сообщениях (например, «очищает» содержание сообщений, идущих из физического мира). В качестве «передатчика» – оформляет их и передает другим⁵¹.

Освоение идеи и качество формы

Каждый человек владеет разными по тонкости идеями. Одни им освоены больше: он полней их понимает, осознает и может лучше выразить, оформить; другие – меньше.

Чем больше освоена идея, тем выше качество ее оформления⁵². Если сначала оформление несовершенно – тонкая идея выражена слабо и заслонена грубыми, то по мере освоения ее выраженность усиливается – «кто ясно мыслит, тот ясно излагает». Идея начинает сначала проблескивать сквозь форму, а затем – ярко сверкать.

Духовный уровень

Хотя из любого сообщения в принципе можно извлечь сколь угодно тонкое содержание, способны на это далеко не все. Способность осваивать разные по тонкости идеи определяется духовным уровнем.

Если условно считать, что тонкость идей определяется десятью градациями, то люди с самым низким духовным уровнем освоили в той или иной мере градации 1, 2 и 3. Идеи градации 1 они воспринимают практически безотносительно к их форме и могут отчетливо их выразить: «Жрать давай!» Идеи градации 2 они понимают, когда те хорошо оформлены, но сами выражают их очень коряво: «Коммунисты (фашисты, демократы и т.п.) – сволочи». Идеи градации 3 они могут только смутно чувствовать, когда те хорошо оформлены.

С точки зрения метафоры питания можно считать, что люди с разным духовным уровнем питаются разной по тонкости пищей.

Духовное развитие

Развитие увеличивает число градаций освоенных идей (способность извлекать из «пищи» ее тонкие элементы) – люди осваивают идеи градаций 4, 5 и т.д.

К вершинам духа можно подняться только постепенно (по-ступенно). Есть произведения, в которых совершенно оформлены идеи градации 10 – Джоконда и Сфинкс, Священные книги и Бах, Нотр-Дам и пирамиды. Но, чтобы понять эти произведения (или даже просто «прикоснуться» к ним), необходим высокий духовный уровень. Иначе Сфинкс оказывается бесформенной глыбой, а Джоконда – нарисованной бабой.

Разные по тонкости содержащихся в них идей произведения продвигают разных по духовному уровню читателей (зрителей, слушателей) к следующим ступеням духовного развития. Для человека с невысоким уровнем таким произведением вряд ли станет «Божественная комедия», к восприятию которой он не готов, а к чтению, вероятнее всего, не приступит.

Пока духовное развитие идет параллельно взрослению, «человек читающий» переходит от одних литературных форм к другим: от сказок к приключениям, от приключений к психологическим романам, от психологических романов к философским

⁵¹ Менее очевидна функция человека как «преобразователя», который синтезирует новые идеи из «принятых» им. Мы недостаточно знаем «физику идей», чтобы понять, продолжается ли процесс их создания и участвует ли человек в этом процессе.

⁵² Оформление малоосвоенной идеи может происходить и неосознанно – автор сам не понимает, что он написал. Впрочем, подготовленный читатель может извлечь не осознаваемое автором содержание.

книгам⁵³. Сначала вершиной для него является «Винни-Пух», затем – «Три мушкетера», затем – «Ромео и Джульетта», затем – «Гамлет», затем, возможно, – и Шопенгауэр, и наконец – Библия⁵⁴.

Но духовное развитие часто останавливается. Тогда вершиной остается Пикуль.

Творчество – приготовление «духовной пищи»

Так как полезность произведения для других определяется тем, насколько оно приближает их к Богу, полезное произведение должно снабжать читателя (зрителя, слушателя) *доступными ему* тонкими идеями. Творчество можно считать приготовлением «духовной пищи». Приготавливая пищу, из которой другие извлекают тонкую материю, автор помогает их духовному развитию.

Считать произведение бесполезным можно, если содержащиеся в нем идеи никем не могут быть использованы для духовного развития. Ясно, что такое крайне мало вероятно, если вообще возможно.

Конечно, разные авторы работают по-разному. Те, кто больше заняты собственным духовным развитием, стремятся оформить более тонкие, но менее освоенные ими идеи, рассчитывая на адресатов, которые способны извлечь эти идеи из плохой формы. Другие, наоборот, хорошо оформляют полностью освоенные ими, но более грубые идеи, делая их доступными для менее подготовленных адресатов⁵⁵. Но это не означает, что первые произведения «лучше» или «хуже» вторых, как не «лучше» и не «хуже» друг друга произведения элитарного и массового искусства или учебники для института и школы.

Конечно, часто (может быть, всегда или почти всегда) новое произведение «просто» по-другому оформляет идею, уже оформленную (но иначе) в другом произведении. Но и это не делает произведение бесполезным. Разнообразие форм необходимо для распространения идеи. Люди с одним уровнем развития в разной степени чувствительны к разным (хотя и «одинаковым по качеству») формам. Человек, которой невосприимчив к идее, оформленной одним образом, может понять ту же идею, если она оформлена иначе.

Другое дело, что сплошь и рядом автор не способен оценить реальное значение своего произведения. Но такая неспособность сама по себе – не основание для самообвинения. То, что роль произведения в культурном процессе невозможно заранее предвидеть, не означает, что для кого-то воспринятое из «посредственного» произведения содержание не станет отправной точкой в его Работе. Если проанализировать круг чтения Пушкина, легко заметить, что в нем были не только шедевры.

Невозможность ответить на вопрос об эффекте произведения не является основанием для отрицания его ценности. Наоборот, она дает надежду. Например, оказывается, что творить для потомков «безопаснее», чем для современников.

⁵³ Конечно, есть произведения (например, «Война и мир», «Евгений Онегин»), которые совмещают в себе черты беллетристического чтения с психологизмом и философским осмыслением жизни. Такие книги можно читать всю жизнь, все время находя нечто новое и ценное. Но не только они составляют круг чтения и способствуют духовному развитию.

⁵⁴ Еще более явно ту же картину можно наблюдать по мере перехода при обучении от одних учебников к другим.

⁵⁵ В науке первые наиболее эффективны в исследовательской сфере как ученые; вторые – в преподавании и популяризаторстве как, соответственно, педагоги и писатели.

Совершенствование

«Наведение порядка» с критериями и обретение возможности непротиворечиво оценивать творчество позволяют поставить вопрос о его совершенствовании.

Технология создания «хороших» произведений

Знание, какие произведения удовлетворяют используемым критериям, содержит материал о том, какие особенности произведения определяют его ценность. Этот материал можно попробовать извлечь – понять связь особенностей произведения и его «качества»⁵⁶. Если это удастся и «технология» создания «хороших» произведений станет понятной, можно попытаться ее освоить.

Но делать это можно, только когда «технология» органична для автора. Иначе автор сам не захочет создавать «хорошие» произведения. Так, при ориентации на денежное вознаграждение может оказаться необходимым создавать рекламные ролики, рассчитанные на пробуждение зависти. Для человека, ориентированного на высокое искусство, в этой ситуации иногда проще отказаться от материального вознаграждения.

Такую ситуацию необходимо как можно более полно осознать, чтобы не тратиться на злобствования по поводу безвкусицы «дурной толпы» или тем более на самобичевание по поводу неспособности сделать то, что получается у «любой бездари». Продуктивным выходом будет изменение критериев оценки своего творчества, чтобы спокойно работать не в жанре рекламы и не на широкую публику.

Путь

По-настоящему работа по совершенствованию творчества начинается с *определения своего пути*.

Понимание разнообразия форм творчества ставит вопрос о самоопределении – поиске в этом разнообразии своего. Чтобы ответить на этот вопрос, нужно услышать, что говорит **ТОТ, КТО ЗНАЕТ**.

⁵⁶ Впрочем, полное осознание чревато отказом от творчества в пользу критики. Вспомним притчу о разучившейся ходить сороконожке. Критик и художник, ученый и историк науки редко совмещаются в одном лице.

ВПЕЧАТЛЕНИЯ

ПЕРЕРАБОТКА ВПЕЧАТЛЕНИЙ ПО ГУРДЖИЕВУ • ВПЕЧАТЛЕНИЯ – ДУХОВНАЯ ПИЩА • ВПЕЧАТЛЕНИЯ КАК ПЕРВИЧНЫЕ РЕАКЦИИ • Виды первичных реакций • ЭНЕРГЕТИКА ВПЕЧАТЛЕНИЙ • Энергия организации внешнего и внутреннего миров • Аккумуляция впечатлений • Неполнота воспроизведения

ПЕРЕРАБОТКА ВПЕЧАТЛЕНИЙ ПО ГУРДЖИЕВУ

Согласно Гурджиеву–Успенскому, в отличие от переработки пищи и воздуха, переработка впечатлений происходит не автоматически, а требует сознательных действий («толчков»), первым среди которых Гурджиев называет *рефлексию момента принятия впечатления*.

ВПЕЧАТЛЕНИЯ – ДУХОВНАЯ ПИЩА

Психологии известны феномены сенсорного и информационного голода и другие «проблемы дефицита» — эмоционального тепла, чувства безопасности (защищенности), смысла, понимания и т.д. В этот ряд естественно вписывается дефицит впечатлений.

Как и «внутренняя гармония», впечатления — родовое понятие для всего того, недостаток чего («голод») деструктивно влияет на индивидуальную психику.

ВПЕЧАТЛЕНИЯ КАК ПЕРВИЧНЫЕ РЕАКЦИИ

Процесс восприятия (и внешнего, и внутреннего — интроспекции) можно изобразить в виде линии — границы между индивидом и средой на плоскости, на которой ось абсцисс соответствует времени, а ось ординат — координате «индивид-среда». При увеличении объема восприятия граница поднимается, при уменьшении — опускается.

Чтобы определить впечатление, нужно выделить на линии восприятия *сегменты* ⁵⁸. Такими сегментами («единицами восприятия») могут быть, например, изолированные

⁵⁷ В Дополнения вынесен материал, имеющий, главным образом, «технический» характер, но проясняющий некоторые вопросы, обсуждаемые в основном тексте.

⁵⁸ То, что это можно сделать (правда, по-разному), демонстрируют теоретические работы по театроведению, киноведению, музыковедению и другим «-ведениям», анализирующим динамические ряды — видео- и/или аудио-.

объекты (люди, вещи естественного или искусственного происхождения), сцены ⁵⁹, события ⁶⁰, содержание восприятия в зоне неизменного внимания, художественный образ (например, описание), мысль и т.д.

Восприятие подвергается «внутренним преобразованиям», которым на рисунке соответствуют полосы, уходящие от линии восприятия в глубину «индивидуальной» половины плоскости.

Если теперь разделить на сегменты эти полосы (определить единицы преобразования), то «индивидуальная» часть плоскости разбивается на клетки. Впечатления — это слой клеток, прилегающий к линии восприятия — первые единицы преобразования единиц восприятия. Эти «первые единицы преобразования» можно назвать «первичными реакциями».

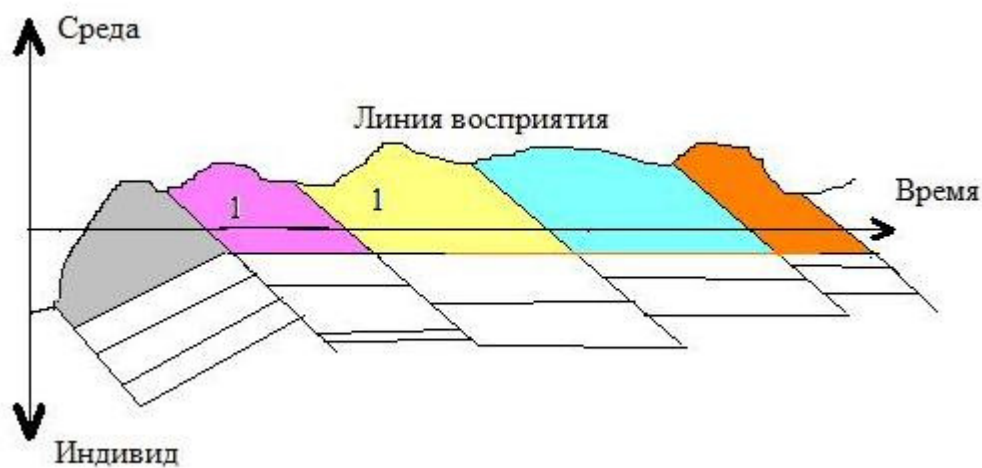


Рис. 5. Схема переработки впечатлений (1 — впечатления)

Виды первичных реакций

В первичной реакции можно выделить *мотивационный* (импульс к действию), *эмоциональный* и *когнитивный* компоненты.

«В чистом виде» мотивационный компонент проявляется в поведенческом отреагировании (человек уступает дорогу едущей машине), подчинении и подражании.

Эмоции (разные по силе и содержанию) сопровождают восприятие, образуя перцептивно-эмоциональный комплекс, составляющий сердцевину впечатления.

Когнитивный компонент проявляется в установлении связи восприятия с образом мира. Механизмами для этого могут быть категоризация и название, интерпретация, осмысление, запоминание и т.д.

В результате когнитивной реакции возникают ассоциации (по сходству и по контрасту), происходит узнавание (припоминание), обнаружение новизны или

⁵⁹ Сцена — совокупность объектов в их взаимоотношениях. В составе сцены выделяются активно действующие (взаимодействующие) объекты (как правило, люди) и пассивно присутствующие объекты (фон или декорация).

⁶⁰ Событие (по А.А.Кронику) — законченный фрагмент развития мира, приводящий к значимым для субъекта изменениям взаимоотношений объектов между собой или их взаимоотношений с субъектом.

противоречивости и т.п., формулируются вопросы, трансформируются (например, обогащаются новыми деталями) существующие и формируются новые образы.

Элементарная реакция на мысль — ее *принятие* или *отвержение*.

Принятие может быть следствием:

- а) банальности, очевидности;
- б) согласованности с имеющимися представлениями;
- в) полного незнания с малозначимым предметом;
- г) согласованности с имеющимся опытом.

Отвержение мысли может происходить из-за:

- а) непривычности (новизны);
- б) чуждости, несоответствия интересам (например, из-за неподготовленности, непонимания);
- в) противоречия существующим представлениям; г) противоречия опыту (абсурдности).

Отвергнутая мысль либо забывается, либо «откладывается» и «всплывает» позднее, становясь «источником премудрости».

Мысль, полученная из неавторитетного источника, скорее будет отвергнута, чем та же мысль, полученная из авторитетного источника.

Когда мысль не принимается и не отвергается, она запоминается, становится *внутренней гипотезой*. «Обработка» такой мысли часто бессознательна.

Воспринятая мысль порождает другие мысли «по поводу» (часто вопросы). Те — следующие, и т.д. Начинается акт мышления. Он может иметь форму монолога или диалога — коммуникации, в которой мысль задает тему и позицию одного из участников, а реакция(и) — позицию(и) другого(их).

ЭНЕРГЕТИКА ВПЕЧАТЛЕНИЙ

Среда, предъявляя к индивиду требования, воздействует на его поведение, передает энергию. Впечатления — посредники в этой передаче.

Каждое впечатление несет энергию. Энергия впечатлений активизирует психику.

Энергия организации внешнего и внутреннего миров

Мир организован. Его части *связаны* между собой. Силы — пример таких связей. Связь обладает энергией. Если бы мир не был наполнен энергией связей, он разлетелся бы на мельчайшие частицы.

Отражая (воспроизводя) мир, образ мира воспроизводит и связи между его частями. Воспроизведенная связь обладает энергией. Это факт известен нейрофизиологам, но его значение выходит далеко за рамки нейрофизиологии.

Ментальная деятельность формирует связи во внутреннем (воспроизведенном внешнем) мире. Связи могут переживаться как реактивные эмоции, отражающие связи «воздействия мира на Я»; как взаимосвязи между частями мира, если ни одна из них не связана непосредственно с Я; как стремления и действия — связи «действия Я на мир».

Для установления связи нужна энергия. Эта энергия при переживании впечатлений «заимствуется» из внешнего мира.

Аккумуляция впечатлений

Аккумуляция устанавливает связи между впечатлением и частями образа мира ⁶¹. Таким образом она включает впечатление в образ мира. Связи формируются: а) «по времени» с одновременными событиями — впечатления «накладываются на нить» биографии; б) «по сходству» (общее настроение, внешнее сходство, общие обстоятельства переживания, общие персонажи и т.п.) с другими впечатлениями; в) по принадлежности к одному классу, когда впечатление связывается с классом сходных, например, имеющих одно имя (относящихся к одной категории); д) по наличию причинно-следственных отношений; и т.д.

Энергия впечатления преобразуется в энергию его связей с образом мира и «консервируется» в связях.

Неполнота воспроизведения

Связи в воспроизведенном (внутреннем) мире только частично репрезентируют связи внешнего мира. Эта частичность проявляется в незнании, непонимании, сомнении, вопросах, внутренних противоречиях и т.д.

Несформированные и «неправильные» связи обладают отрицательной «энергией», т.е. требуют ментальной работы для своего развития («завершения»). Это — «черные дыры» психики.

Другая сторона этого явления состоит в том, что гармонизация внутреннего мира устраняет «черные дыры» и может рассматриваться как внутренний источник энергии.

⁶¹ При этом впечатление может как сохранить, так и утратить целостность.

ДИАГНОСТИКА

Центральный момент в диагностике состояния духовного развития — *изучение духовного опыта*.

Интерес представляют многие вопросы. Какие «отвлеченные» мысли есть или были у человека? Насколько он знает себя, ориентируется в мире людей, в искусстве, философии, религии? (Для диагностики значимы и общая масса «отвлеченных» представлений, и их «удельный вес» во всей системе индивидуального мировосприятия, и их адекватность.) Воспринимает ли человек тонкие вещи? Насколько ярки его впечатления (например, от природы или искусства)? Насколько богата творческая трансформация «фотографических» восприятий? Какие эмоции и по какому поводу переживает человек? Какие эстетические чувства? Религиозные? Любовь? Интерес?

Среди приемов диагностики духовного опыта важное место занимают методы экспериментальной психосемантики, базирующиеся на теории личностных конструкторов Г.Келли. Например, выбор предпочтений из списков названий художественных произведений или имен исторических деятелей (например, писателей).

Попросив респондента указать наиболее привлекательные для него элементы в списке (например, самые важные или самые нравящиеся и т.п.), можно получить информацию об уровне эстетического развития. Близкий прием состоит в том, чтобы сначала предложить респонденту самому составить соответствующие списки.

Другая группа методов связана с анализом речевой продукции (как письменной, так и устной). Анализ свободного текста позволяет выявить тематические приоритеты собеседника — о чем человек говорит охотно, а о чем нет. О чем — со знанием дела, а о чем поверхностно⁶².

Духовный опыт может принадлежать к прошлому, быть законченным, «закапсулированным» («мертвый опыт»), или — к настоящему, быть незавершенным, развивающимся. Для диагностики *духовного потенциала* интерес представляет живой опыт и его живые источники.

Диагностика духовного потенциала связана с изучением системы деятельности и событийной системы жизни (например, представлений о будущих событиях, в том числе планах и целях).

Жизнь человека — череда событий, одни из которых воспринимаются как более, другие — как менее важные. Методы каузографии⁶³ позволяют увидеть, из каких занятий складывается жизнь человека, какие из них для него наиболее важны и приятны. Выделение в каузограмме подмножества событий духовной жизни «проявляет» «духовную составляющую» жизни, дает представление о духовной работе, которой человек занят уже сейчас или готов заняться в будущем.

⁶² Реальная проблема здесь — уход респондента от обсуждения значимых, «интимных» тем — стремление «закрыться». В практике консультативных бесед общий подход к преодолению этого затруднения состоит в создании обстановки принятия, эмпатийного слушания, когда консультант внеоценочно («с пониманием») воспринимает любые сообщения клиента.

⁶³ Каузография — система методов, разработанная А.А.Кроником, позволяющая, в том числе, отображать графически (в виде каузограммы) видение человеком причинно-следственных связей важнейших событий своей жизни (прошлых, настоящих и будущих).

В диагностике духовного потенциала важное место занимает изучение психической энергетики и способностей. Диагностические методы решения подобных задач, в общем, известны.

Но даже исчерпывающее знание всех перечисленных аспектов все еще не до конца решает задачу диагностики духовного потенциала.

Есть еще НЕЧТО, что можно назвать жизненной силой («силой духа») и что определяет способность человека к духовному развитию в неблагоприятных обстоятельствах. Что-то о НЕЧТО можно узнать, изучая биографию человека. Но, вообще говоря, в «лабораторных условиях» о НЕЧТО можно получить лишь очень поверхностное представление.

Для определения возможных *путей духовного развития* существенно знание направленности и ценностных ориентаций. Для их диагностики существует множество апробированных методик.

Хуже обстоит дело с методами получения знаний о творческом компоненте деятельности, образующих другую группу вопросов, на которые нужно ответить, чтобы определить возможные направления развития. Насколько выражено творческое начало? Насколько организовано или хаотично творчество? Насколько оно произвольно или управляемо? Способно ли оно к развитию (в том числе к саморазвитию)?

ДОБРО И ЗЛО (ПОЗИТИВНОСТЬ И НЕГАТИВНОСТЬ ЭНЕРГИИ)

ФЕНОМЕН • ОПРЕДЕЛЕНИЯ ПОЗИТИВНОСТИ • Изменения энергии в диадическом взаимодействии • Соотношения между определениями • Позитивное воздействие и позитивное действие • ОТНОСИТЕЛЬНОСТЬ ПОЗИТИВНОСТИ. • ДВОЙСТВЕННОСТЬ НАМЕРЕНИЯ • ПОЗИТИВНОСТЬ И АЛЬТРУИЗМ • ПРЕВРАЩЕНИЯ ПОЗИТИВНОСТИ • СОХРАНЕНИЕ ПОЗИТИВНОСТИ • ПОЗИТИВНОСТЬ И ТОНКОСТЬ • ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАДАЧИ

ФЕНОМЕН

Воздействия на нас и наши воздействия на мир бывают доброжелательными или злонамеренными. К одним людям мы относимся тепло, к другим — мягко говоря, прохладно. Одним помогаем. Другим наносим вред. Так же по-разному относятся люди к нам.

Человек «излучает» на мир энергию двух родов: *позитивную* (любовь) и *негативную* (злобу).

Мы ощущаем на себе воздействие позитивной энергии, когда:

- нас бескорыстно любят;
- мы чувствуем себя защищенными;
- мы ощущаем человеческое тепло;
- нас понимают;
- мы становимся умней;
- мы воспринимаем красоту;
- мы чувствуем прилив сил;
- мы радуемся с другими;
- мы испытываем умиление.

В позитивном состоянии преобладают «добрые чувства»:

- любовь, забота, стремление к добру, преданность;
- радость, чувство гармонии и согласия с миром;
- акты познания, понимания;
- переживания возвышенности, торжественности.

Мы ощущаем на себе воздействие негативной энергии, когда:

- к нам относятся с неприязнью, угрожают или не доверяют;
- мы вынуждены делать то, что не хотим;
- мы видим боль, уродство, смерть;
- нас не понимают;
- нас предают;
- нам лгут, оглушают;
- мы сталкиваемся с беспорядком;
- мы подвергаемся соблазнам, отвлекающим от «главного».

Негативная энергия преобладает в состояниях:

- неприязни (отвращения, презрения, гнева);
- тревоги, страха;
- дискомфорта, болезни;
- усталости;
- алчности, эгоистических желаний (в том числе — сексуальных, славы, известности и т.д.), голода и жажды ⁶⁴.

ОПРЕДЕЛЕНИЯ ПОЗИТИВНОСТИ

Позитивность можно определять по-разному.

1. Позитивным можно считать воздействие, вызывающее *позитивные эмоции*. Другими словами, позитивные воздействия — те, которые удовлетворяют потребности, прежде всего, в безопасности, защищенности, теплоте или, другими словами, — в любви.

2. Позитивным можно называть воздействие, приносящее *благо*. Понятие «благо» («добро») имеет много значений, так что здесь не одно, а несколько определений.

«Благом» можно считать:

2-1. *То, что представляется «благом» объекту воздействия.* Такое «благо» — эквивалент положительной эмоциональной реакции. Привычное понимание «блага» как счастья или материального *благо-получия* согласуется с этим определением. В этом случае позитивное воздействие — это *благо-деяние*, помощь.

2-2. *То, что представляется «благом» субъекту воздействия.* В этом случае позитивность воздействия определяется его смыслом для действующего, намерением.

2-3. Эзотеризм определяет «объективное благо» как *изменение объекта в сторону Божественности*, т.е. помощь в его эволюции.

Воздействия делят на способствующие и препятствующие эволюции. Способствует эволюции передача более тонкой (Божественной) материи по сравнению с преобладающей в объекте ⁶⁵.

Естественно, «объективное» благо может не совпадать с «субъективным».

3. Позитивным можно называть воздействие, которое увеличивает энергию объекта. Здесь также два определения. Увеличиваться может:

3-1. «*Потенциальная*» энергия — способность к работе, количество сил; или

3-2. «*Кинетическая*» энергия — количество движения.

Изменения энергии в диадическом взаимодействии

Остановимся на определении 3 подробнее.

Прежде всего, считать позитивными воздействия, увеличивающие «кинетическую» энергию, бессмысленно — ее увеличивают любые воздействия. Поэтому как

⁶⁴ Творчество (и восприятие продуктов чужого творчества) может быть связано с излучением (поглощением) как позитивной, так и негативной энергии. Например, негативная энергия часто аккумулирована в произведениях «массовой культуры».

⁶⁵ Важно, чтобы эта материя могла войти в объект. Иначе «помощь» окажется «метанием бисера».

определение позитивности можно рассматривать только определение 3-1. Увеличение психической энергии означает рост способности к работе, т.е. «потенциальной» энергии.

Потенциальная энергия аккумулирована во внутренних связях. Рост потенциальной энергии происходит при образовании новых связей или усилении имеющихся. Уменьшение — при ослаблении (в пределе — разрушении) имеющихся связей. Таким образом, позитивная энергия — энергия *созидания*, а негативная — *разрушения*.

В диадическом взаимодействии энергия его участников меняется. Если назвать более активного участника взаимодействия «субъект», а более пассивного — «объект», то возможны четыре варианта таких изменений: 1) энергия обоих участников уменьшается; 2) энергия субъекта уменьшается, а объекта увеличивается; 3) энергия субъекта увеличивается, а объекта уменьшается; и 4) увеличивается энергия обоих участников.

Обычно поведенческая активность уменьшает «потенциальную» энергию. Внутренние связи «отчуждаются» в продукте деятельности и ослабевают. Это проявляется в усталости.

Когда при активности энергия возрастает (любое «питание», включая обучение или созерцание), можно считать, что излучается негативная энергия (разрушающая «пищу»).

Если воздействие уменьшает энергию объекта (т.е. энергию его внутренних связей), то передает отрицательную энергию (разрушает его); если увеличивает — положительную.

В соответствии с законом сохранения энергии ясно, что первый и четвертый случаи характерны для неизолированной системы, а второй и третий — для изолированной.

Обоюдное уменьшение энергии характерно для совместной деятельности, когда энергия участников *поглощается внешним миром*. Это поглощение может иметь форму продукта совместной деятельности, но может и «рассеиваться», например, при борьбе, ссоре и т.п.

Уменьшение энергии одного участника при росте энергии второго соответствует *энергетическому вампиризму*.

Утрата сил в общении активным участником может быть следствием нерешаемости коммуникативной задачи («Я ему толкую-толкую, а все как горох об стенку»). Такой вампиризм часто можно наблюдать во взаимодействии врача с больным или психотерапевта с клиентом. В последнем случае он известен как «эффekt сгорания».

Пример вампиризма с утратой сил пассивным участником — занудство. Другие примеры можно наблюдать в асимметричных отношениях типа нападок одного супруга на другого, «задергивания» воспитанием ребенка, любви без взаимности и т.п.

Самый интересный случай представляют взаимодействия, увеличивающие энергию обоих участников. Так бывает, например, при обоюдоинтересном разговоре. Обогащая ученика, учитель обогащается и сам — «рука дающего не оскудевает». В этом случае взаимодействие организовано как *взаимопомощь* его участников в получении энергии из внешнего Источника.

Соотношения между определениями

Как соотносятся определения позитивности между собой?

Как и «определение» 3-2, «определение» 2-3 ничего не определяет. Соответствующее ему подмножество «позитивных» воздействий совпадает со всем множеством воздействий.

Любое воздействие, в конечном итоге, идет от Бога, в этом смысле является «объективным благом» и способствует эволюции — «что ни делается — к лучшему». По

отношению к деяниям Бога понятие позитивности не имеет смысла, так как разделение на позитивное и негативное происходит «ниже».

Оставшиеся определения распадаются на две группы.

Определения 1, 2-1 и 3-1 (положительная эмоциональная реакция, субъективное «благо», рост сил) эквивалентны между собой и представляют разные формулировки одного определения (далее — Определение 1).

Определение 2-2 (далее — Определение 2) (позитивность намерений действующего) отличается от Определения 1, так как «благо» с точки зрения субъекта — не всегда «благо» для объекта воздействия.

Определение 2 акцентирует связь позитивного действия с любовью. Позитивное действие всегда является способом воплощения (оформления) любви. В этом смысле можно считать, что любые позитивные действия родственны между собой и происходят из одного Источника — Божественной Любви.

Позитивное воздействие и позитивное действие

Естественно отнести Определение 1 к *воздействиям*, воспринимаемым от мира, а Определение 2 (позитивно действие, реализующее любовное отношение) — к *действиям*, направленным на мир.

Определение 1 *по отношению к действиям* («позитивны действия, приятные для другого») применимо только к действиям, направленным на человека либо иной одушевленный предмет.

Определение 2 *по отношению к воздействиям* («позитивны воздействия с добрым намерением»), во-первых, применимо только к воздействиям, идущим от субъекта намерений, прежде всего, от человека, а, во-вторых, относит к позитивным, например, воздействия «услужливого дурака».

ОТНОСИТЕЛЬНОСТЬ ПОЗИТИВНОСТИ. ДВОЙСТВЕННОСТЬ НАМЕРЕНИЯ

Позитивность действия не абсолютна. Крыловский медведь, убивающий комара на голове мужика, совершал позитивное (в смысле Определения 2) действие по отношению к мужику, но — не к комару.

Это обычная коллизия: действие, позитивное для одного, оказывается негативным для другого: чтобы дать одному, нужно отнять у другого. Чтобы создать одно — разрушить другое.

Таким образом, в намерении действующего всегда присутствует *двойственность*. Желание добра одному сопровождается желанием зла другому. Точно также и за желанием зла одному стоит желание добра другому (очень часто — себе)⁶⁶. Любое воздействие, идущее от физического мира, содержит и позитивную, и негативную энергии. Даже учение Христа было для Синедриона угрожающим.

⁶⁶ Универсальные действия (например, солнечное утро), которые у всех вызывают ощущение радости, прилив сил и т.п., материализуют намерение выразить любовь к очень широкому кругу вещей. Чем шире этот круг, тем универсальней воздействие. В частности, действия великих Учителей (Христа, Будды, Магомета, святых) универсальны потому, что в них выражена любовь ко всему человечеству.

Невозможность абсолютного Добра сама по себе также не является безусловным злом. Она означает невозможность и абсолютного зла, а значит, декларирует возможность найти Добро в любом воздействии.

ПОЗИТИВНОСТЬ И АЛЬТРУИЗМ

По отношению к себе эгоистичное действие (направленное на принесение блага себе) позитивно, а альтруистичное — негативно. По отношению к другим — наоборот.

ПРЕВРАЩЕНИЯ ПОЗИТИВНОСТИ

Так как часто позитивные действия при их восприятии становятся негативными воздействиями ⁶⁷, и наоборот, позитивность воздействий также не абсолютна. Один человек воспринимает комплимент позитивно, другой — негативно (как лесть или издевательство). Возможна и более сложная ситуация, когда «благо» для одного Я — не «благо» для другого: одно Я воспринимает воздействие как позитивное, а другое — как негативное. Услышав «Какой ты молодец! Какой ты хитрый!», Я-"Дипломат» будет польщен, а Я-"Моралист» — обижен.

Кроме того, «благо» в результате воздействия может проявиться как сразу после воздействия, так и через долгое время.

Механизм преобразования позитивного действия в негативное воздействие прост. Объект воздействия отождествляется при восприятии не с тем, на что направлена позитивная сторона воздействия, а с тем, на что направлена его негативная сторона. Объект как бы поворачивается не той стороной, принести благо которой рассчитывал субъект действия.

СОХРАНЕНИЕ ПОЗИТИВНОСТИ

Результат негативного воздействия — ослабленные внутренние связи, требует привлечения внешней энергии для их восстановления. С другой стороны, усиленные в результате позитивного воздействия связи стремятся к воспроизведению во внешнем мире, что выражается в позитивном действии.

Таким образом, позитивное воздействие имеет тенденцию вызывать позитивное действие, а негативное — негативное.

Указанная тенденция позволяет говорить о круговороте или *сохранении как негативной, так и позитивной энергий*.

ПОЗИТИВНОСТЬ И ТОНКОСТЬ

Разнородность положительных и отрицательных эмоций говорит о существовании разных типов позитивности и негативности: например, «доброе слово» относится к одному типу, а «красивая картина» — к другому. Иначе говоря, и позитивные, и негативные воздействия могут осуществляться в разных планах.

Понятия *позитивность* и *тонкость* не тождественны. Тонкое не всегда позитивно (например, тонкая насмешка). Грубое бывает как негативным (грубый окрик), так и позитивным (грубая лесть).

⁶⁷ Например, позитивное «воспитательное» действие часто воспринимается объектом воспитания как негативное воздействие.

Независимость «позитивного» и «тонкого» тем больше, чем более грубые материи передают воздействие.

Для взаимодействий путем обмена тонкими материями понятия «позитивность» и «тонкость» сближаются. Большая подвижность тонкой материи приводит к тому, что ее форма очень быстро меняется. Говорить о существовании *устойчивых* внутренних связей по отношению к тонкой материи нельзя. Картина облаков изменчивей живописного полотна. Воздействие на самом тонком плане не разрушает никаких форм, так как разрушать нечего. Наоборот, эти воздействия передают (и в этом смысле создают) свои (очень изменчивые) формы объекту воздействия. Впрочем, сказанное надо понимать условно, так как тонкая материя имеет только очень слабую *пространственную локализацию*, так что разделять объект и субъект воздействия можно только условно.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАДАЧИ

На человека действуют как негативные, так и позитивные воздействия. Его воздействия на окружающих также и негативны, и позитивны.

Общую тенденцию сохранения позитивности можно нарушить ⁶⁸.

Необходимым условием для того, чтобы излучать только позитивную энергию, является невосприимчивость к негативным воздействиям.

Первый путь для этого — избегать негативных воздействий.

Второй — преобразовывать их в позитивные.

Возможности первого пути ограничены. В жизни есть некоторая свобода в выборе получаемых воздействий. Живя ближе к природе, можно увеличить количество тонких (и, следовательно, позитивных) воздействий. Аналогичные возможности есть при выборе художественных впечатлений или при избегании одних людей и стремлении к контакту с другими.

Но такая свобода очень относительна. Необходимость обеспечить для своего организма условия выживания диктует свои правила игры ⁶⁹.

Человек нуждается в разных видах питания, которые он может получать только извне. И физическое, и психическое тела устроены так, что периодически испытывают голод (потребность, нужду) в пище. Эти потребности являются одновременно и негативными воздействиями, и внутренними источниками негативной энергии.

Судьба человека — подвергаться негативным воздействиям в форме или воздействий со стороны других людей, или соблазна, или боли, или актуализации животных потребностей (например, голода), или в какой-либо еще.

Хотя избежать негативных воздействий вообще невозможно, можно ограничить их силу, но не столько *внешней организацией жизни* (уединение, окружение себя красивыми вещами и добрыми людьми), сколько *внутренней работой* (например, самоограничением).

Однако оправданность такой внутренней работы не самоочевидна. Хороший работник много ест. Чтобы выполнить свою работу, необходимо иметь для нее все необходимое. Другой вопрос — правильно определить, что необходимо, а что нет.

⁶⁸ Христианские призывы любить своих врагов или подставить для удара другую щеку — призывы к реализации этой возможности.

⁶⁹ Чтобы «перепоручить» заботу о своих БЫТ-овых проблемах Высшим силам, нужно большое мужество. И не только.

Ограниченные возможности первого пути заставляют обратиться к изучению возможностей второго. Как можно преобразовывать негативные воздействия в позитивные?

Чтобы ответить на этот вопрос, надо понять против чего направлено негативное воздействие. Оно всегда направлено против психических *форм воплощения* индивидуального духа, но не против него самого. Руки гончара меняют форму глины, а не саму глину. Даже разбив кувшин, нельзя уничтожить глину, из которой он сделан.

На языке психологии Я ту же мысль можно выразить так. Негативное воздействие направлено на изменения множественных Я, но никогда — Я-центра. Я-центр оказывается объектом негативного воздействия только в той степени, в какой он отождествлен с множественным Я — его «мишенью».

Из сказанного понятно, что основными приемами нейтрализации негативных воздействий являются *разотождествление* с их объектом и их *переосмысление*. Человек не может сохранять неприкосновенными формы своих множественных Я. Но в этом нет и нужды. Более того, это мешало бы Работе. А вот использовать эти изменения для Работы можно. Необходимое условие для этого — свобода Я-центра. Оно же и достаточное.

ИРОНИЯ

Ирония — это отстраненность *автономного Я* от мира.

Это определение близко к кьеркегоровскому и отлично от юмористического отживания (высмеивающего неприятия) действительности ⁷⁰. Ирония может как сопровождаться, так и не сопровождаться юмором и/или весельем.

Европейской культуре свойственна абсолютизация таким образом понимаемой иронии, что приводит к стремлению сохранять автономию даже в общении с Вечным, к богоборчеству. Иллюстрациями этого стремления являются многие сюжеты греческой мифологии и Ветхого Завета (например история Иакова).

Ирония несовместима с духовной жизнью в том смысле, что последняя предполагает абсолютную серьезность: общение с Тем, что больше Я, поглощает Я, не позволяя сохранять дистанцию, без которой невозможны ни ирония, ни юмор. Однако эта несовместимость — только «одна сторона медали».

Другая состоит в том, что ирония необходима для практической деятельности. Так как Работа не исключает, а подразумевает практическую деятельность ⁷¹, несовместимость иронии и духовности (несмотря на кажущуюся естественность) является следствием теоретического отрыва духовности от реальных форм ее становления.

Более адекватно понимание иронии как инструмента духовного становления. Этим инструментом пользуются все и постоянно. Даже обучающий ученика Учитель разотождествлен с процессом обучения: его внимание распределено между учеником, собой и предметом обучения.

⁷⁰ Юмор — это соединение в сознании разных полюсов явления (высокого и низкого, умного и глупого, добродетельного и порочного), соединение всегда неожиданное (искусственное).

⁷¹ Противопоставление духовного и светского представляется выдумкой людей, заменяющих реальную духовность некоторым вымышленным суррогатом.

ТАЛАНТ

В психологии много внимания уделяется *способностям*, но почти нет работ о *таланте*.

Во-первых, считается, что между способностями и талантом различие только количественное: талант — это очень развитые способности, а гений — это очень, очень развитые способности (эти определения почти дословно заимствованы из словаря «Психология» под редакцией А.В.Петровского и М.Г.Ярошевского).

Во-вторых, психология ориентирована на массовые явления. Изучается то, что характерно для всех, пусть с разной степенью выраженности. Так как на диагностике способностей основано решение задач отбора (профессионального при подборе персонала, студентов при наборе в ВУЗы и т.п.), проблема способностей психологии близка.

Способности в психологии — это индивидуальная предрасположенность к *успешной деятельности*, то есть умение (или легкая обучаемость) решать те или иные задачи. На этом принципе построены все тесты измерения способностей.

Но способности не гарантируют реальной успешности. Далеко не все школьники с выраженными способностями к математике, легко решающие сложные задачи и побеждающие на математических олимпиадах, становятся профессиональными математиками. В то же время далеко не все профессиональные математики могут похвастаться подобными школьными успехами. То же относится и к другим профессиям, даже таким, как литература, музыка или живопись.

Одна из причин этого явления — трудности пути в профессиональное сообщество, которые преодолевают не все способные школьники. Способности к деятельности не всегда сопровождаются сильным желанием ею заниматься⁷².

Успех не достигается легко. Ряд (иногда длинный) «Не получается!» предваряет «Получилось!». Успех зависит от умения преодолевать кризисы обучения и творчества. Наряду со способностями для него необходимы сильные мотивация и воля. Фактически, талант — это триада **могу-хочу-делаю**, а не просто **могу**.

Однако талант — это не только выраженные способности, дополненные сфокусированной направленностью и сильной волей. Отличие таланта от способностей лежит глубже. Понять его помогает литературный синоним слова «талант» — Дар Божий.

Человек от рождения наделен набором возможностей («инструментов») для реализации основных функций своего бытия — физического выживания и духовного Служения. Но содержание Служения — Предназначение — у каждого свое. Предназначение немногих *избранных* — быть духовными лидерами и способствовать скачкообразному («прерывающему постепенность») развитию человечества. Для выполнения этой работы *избранные* наделены («одарены») особо мощными «инструментами» — талантами.

Таким образом, наиболее глубоко значение слова «талант» раскрывает его литературный синоним – Дар **БОЖИЙ**.

⁷² «Позитивная» сторона такого безразличия в том, что оно облегчает социальную адаптацию обладателя способностей, позволяя относительно безболезненно отказаться от «богоданного» дела и заняться чем-то еще.