

Книга вторая
ПСИХОТЕХНИКА
ДУХОВНЫХ КРИЗИСОВ

Часть 5
ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ

Глава 15

ПОНЯТИЕ ДУХОВНОГО КРИЗИСА

Темнее всего в предрассветный час.

Неудовлетворенность – источник не только страданий, но и прогресса.

ДУХОВНАЯ РАБОТА • Работа и развитие • Предмет и цель работы • Формы работы • ДУХОВНЫЕ КРИЗИСЫ • Определение • Профессинальные и личные кризисы • Глубина и глобальность • Кризис и развитие • Протекание • Симптоматика • Причины кризиса • Конфликт ценностей и мотивов • Дезориентация • Опустошенность • Шлаки

ДУХОВНАЯ РАБОТА

Индивидуальный дух проявляет себя в «высших» переживаниях и «духовной деятельности».

Термин «деятельность» относится и к тому, *что* человек делает (*деланию*), и к тому, *что* с ним происходит независимо от его воли и без участия его Я (*происходящему*). Объединение делания и происходящего в одном термине оправданно при подчеркивании динамичности, непрекращающейся изменчивости психики. Следующий шаг в понимании индивидуальной духовности – их различение.

Согласно Гурджиеву, «обычный» человек ничего делать не может – с ним все происходит. У самотождественного человека, который не отделяет Я от своих дел и переживаний, Я нет. Пробуждается Я редко.

Проявления духовности в форме «высших» переживаний возможны без участия Я. На ранних этапах развития так и происходит: вдруг открывается красота пейзажа, захлестывает любовь или осеняет интересная мысль.

Делание (то, к чему человек сознательно стремится) назовем *активной деятельностью*, или *работой*, в отличие от *пассивной деятельности* – происходящего (того, *что* с человеком делается). «Обычный» человек не способен к работе, так как не может долго сохранять мотивационный потенциал цели. Разные цели, сменяя друг друга, разрушают устойчивость деятельности.

Духовная работа всегда направлена на достижение определенного *результата*. Духовная работа *сознательна*, так как ее субъект осознает себя. Кроме того, духовная работа *осмысленна*, т.е. соотнесена с более широким контекстом. Даже когда она кажется самоценной, т.е. ее смысл – в ней самой, все равно наличествует более или менее осознаваемое соотнесение своей работы с интересами некой общности – этноса, культуры, поколения, человечества, Универсума и т.д.

Духовна не любая внутренняя работа, а только имеющая определенные *направленность* и *смысл*. Эти направленность и смысл можно определить как **Направление себя к Богу**.

Духовная работа начинается с появления желания изменить себя и/или других по Направлению к Богу и первой попытке что-либо сделать для этого. Так как человек мало

понимает, какие изменения ведут его к Богу и тем более как можно двигаться в этом направлении, на первых порах его работа хаотична.

Работа и развитие

Духовное развитие начинается с его осмысления в качестве работы.

Противопоставление пассивной деятельности и работы не абсолютно. Работа, как и любая деятельность, сама проходит через становление: становится все более осознанной, а работник – все более умелым.

Осознание своей работы, ее результатов, способов их достижения и т.д. меняется от смутного до полного и ясного. Часто ясное осознание приходит только после завершения работы. Сам же процесс работы (особенно выполняемой впервые) напоминает блуждание в потемках.

Предмет и цель работы

Предмет духовной работы – вещь, на изменение которой она направлена.

Целью работы может быть *изменение себя* – своих мыслей, чувств, поступков, судьбы и в том числе саморазвитие – развитие имеющихся способностей и обретение новых, например способности к произвольному переживанию «высших» состояний. Целью работы (например, многих видов творчества, учительства и т.п.) может быть и *привнесение изменений в окружающий мир*. Обе цели не исключают друг друга, а взаимодополняют. Даже когда предмет кажется внешним, духовная работа все равно меняет самого человека, безотносительно к тому, насколько он это осознает.

Формы работы

Сохраняя сознательный и произвольный характер, духовная работа может иметь форму творчества, поиска (развития), любви, жизни с Богом. В каждой из этих форм задействованы все психические функции – и работа понимания, и работа оформления, и работа восприятия, и эмоциональная работа.

ДУХОВНЫЕ КРИЗИСЫ

Определение

Становление работы не бывает только поступательным. Обычно в нем присутствуют периоды неудач, неудовлетворенности, неверия в свои силы и т.п. – периоды *духовных кризисов*. Например, в кризисе человек оказывается, встречая задачи, которые не может решить, или при появлении сомнений в казавшихся незыблемыми постулатах.

Духовный кризис – это состояние, когда человек не справляется с духовной работой, которую он стремится выполнять. Это определение включает и традиционное понимание творческого кризиса.

Профессиональные и личные кризисы

Если духовная деятельность профессиональна (творческие работники, педагоги, священнослужители и пр.), духовный кризис предстает в форме профессионального.

Но проявлениями духовного кризиса могут быть и «личные» проблемы, известные психологам-консультантам (жалобы на одиночество, неспособность любить близких,

внутреннюю опустошенность и т.д.). Хотя такие проблемы не обязательно приводят к неврозам, они вполне способны сделать жизнь невыносимой.

Глубина и глобальность

Духовные кризисы различаются по глубине и глобальности. *Глубина* определяется уровнем испытываемых затруднений. Одни кризисы преодолеваются без значительных усилий. Другие требуют длительной и напряженной работы, а часто – и посторонней помощи.

Глобальность характеризует широту испытываемых затруднений. При локальном кризисе неспособность решать одни задачи (например, неспособность что-либо понять) соседствует со способностью решать другие. При глобальном кризисе полностью утрачивается способность продуктивно работать.

Кризис и развитие

Переживание кризисов неотделимо от внутреннего развития европейца¹. Выход из одного кризиса оказывается погружением в другой. Пока развитие не останавливается, оно сопровождается неудовлетворенностью настоящим и устремленностью в будущее, непрерывным поиском (себя, смысла жизни, Бога, Истины, гармонии, счастья и т.д.). Это не позволяет определить границы между кризисом «Пробуксовка» (неспособностью преодолеть барьер в духовном развитии) и кризисом «Трудности роста» – закономерными неудачами, предшествующими творческим взлетам.

Протекание

Протекание духовного кризиса зависит от ряда факторов, в частности от его глубины и мер по его преодолению.

То, что кризис является непременным атрибутом духовного развития, не означает, что он неопасен. Последствия могут быть весьма тяжелыми, как, например, описанные Франклом «ноогенные неврозы». Но развитие невроза не единственная опасность.

Продолжающийся кризис часто ведет к истощению. Чтобы израсходованная энергия восполнялась, нужно, во-первых, держать каналы получения энергии открытыми и, во-вторых, прекратить ее непродуктивную растрату. При кризисе эти условия часто не выполняются: каналы получения тонкой энергии засорены и/или «топтание на месте» ведет к растрате энергии. В результате наступает истощение.

Следствием кризиса может быть прекращение духовной работы. Если при этом ее ценность сохраняется, человек обречен на постоянные сожаления по поводу того, что он занимается «не тем», живет «не так», «похоронил свой талант» и т.п.

При благоприятном исходе характерный для кризиса непокой сменяется уверенностью, которая свидетельствует об обретении положительных *духовных начал*.

«Начала» могут быть самодостаточны, внутренне замкнуты и в этом смысле лишены потенциала развития. Таковы, например, крайние формы религиозного мировоззрения, исключая любые «еретические» вопросы.

Но «начала» могут и только закладывать фундамент для работы, состоящей не в ревизии, а в развитии обретенного.

¹ Возможность бескризисного развития, о которой говорят восточные источники (например, суфии), представляет большой, хотя и главным образом теоретический интерес.

Симптоматика

Духовный кризис может проявляться в «объективной» и/или в «субъективной» форме.

Объективные проявления кризиса – ухудшение результатов духовной деятельности. Человек начинает хуже писать, рисовать, сочинять музыку, проповедовать, учить, лечить, решать задачи и т. п.

Субъективные проявления заключаются в озвученных или неозвученных *жалобах* на свое состояние. Жалобы на неспособность работать могут быть как *непосредственными*, так и опосредованными жалобами на *дезориентацию* или на *опустошенность*. Впрочем, границы между ними весьма условны.

Непосредственные жалобы относятся к недовольству своим фактическим отказом от работы. Звучать они могут по-разному. Это могут быть жалобы на *принципиальную невозможность* сделать то, что представляется ценным, например из-за того, что, улучшая ситуацию в одном, ухудшаешь ее в другом.

Это могут быть буквальные жалобы на неспособность: *принципиальную для себя невозможность* реализовать ценность – например, жалобы на «творческий паралич».

Это могут быть жалобы на *незнание* или *неумение*, когда считаешь, что в принципе способен реализовать ценность, но тебе не хватает знаний (умений). Жалобы на недостаток знаний представляют собой разновидность жалоб на дезориентацию.

Наконец, это могут быть жалобы на свое *бездействие*, когда знаешь, что и как должен делать, но тем не менее делаешь не то, что представляется должным (ценным), а нечто другое, ценностью для тебя не являющееся. Такое неделание ценного (и, что то же самое, делание неценного) переживается как бессмысленность.

Жалобы на дезориентацию («тупость»), типа «Ничего не понимаю и/или не могу понять», относятся к незнанию, *что, для чего* или *как* делать. Эти жалобы могут свидетельствовать о потере своего Я, потере Бога, смещении критериев, утрате ориентиров и т.п. При наиболее глубоких формах кризиса дезориентации происходит утрата смысла.

Смысл, утрачиваемый при дезориентации, отличается от смысла, отсутствие которого вызвано неделанием ценного.

При дезориентации теряется «интеллектуальный» смысл – связи с основными, безусловно истинными представлениями (*постулатами*, или *аксиомами*), которые делают явление понятным². «Интеллектуальный» смысл содержит ответы на вопросы «Почему произошло явление?», «Что из него следует?», «Полезно или вредно оно для реализации ценностей?». За переживание «интеллектуального» смысла ответственно главным образом когнитивная система психики, хотя в оценке «полезности» выражен и эмоциональный компонент.

При неделании ценного утрачивается «ценностный смысл» – преимущественно эмоциональное приятие происходящего (прежде всего собственной жизни) – тот самый, который придает жизни любовь.

Оба вида смысла имеют общие черты в переживании: гармонии при осмысленности и дисгармонии – при бессмысленности явления. Но «интеллектуальный» смысл имеет менее, а «ценностный» – более личностный характер.

Жалобы на опустошенность могут относиться к утрате ценных переживаний, «непродуктивной пустоте» (отсутствию мыслей), к притуплению восприятия («слепоте» и «глухоте», в том числе «эмоциональным», когда «не воспринимаются краски жизни»),

² Причина отсутствия связи очень часто – в отсутствии (например, разрушенного сомнениями) постулата. Преодоление кризисов потери смысла происходит через обретение постулатов, которые по отношению к кризисам играют роль позитивных духовных начал.

эмоций («эмоциональной пустоте»: неспособности любить, отсутствию интереса, утрате вкуса к жизни) и т.д.

Притупление восприятия проявляется в нечувствительности к «мелким» (ответственным за различение похожих вещей) деталям и ослаблении связей между новыми впечатлениями и образом мира. Впечатления вызывают меньше ассоциаций.

Эмоциональная слепота проявляется, в частности, в ослаблении способности к переживанию чувства красоты. Эмоциональную реакцию вызывают только воздействия, относящиеся к удовлетворению потребностей, связанных с реализацией функции выживания (потребностей в пище, тепле, физической безопасности, в материальных предметах, в признании и т.п.). Значительная часть эмоций имеет негативную окраску, сигнализирующую о враждебности мира ³. Малозначимые для удовлетворения эгоистических потребностей «раздражители» не вызывают никаких или вызывают только слабые эмоциональные реакции.

Причины кризиса

Конфликт ценностей и мотивов

Такие причины кризиса неделания ценного, как принципиальная невозможность, или собственная неспособность, или неумение (непонимание как) делать ценное, неспецифичны для этого кризиса. Они могут приводить и к другим кризисам, например – дезориентации или неспособности.

Специфичная причина кризиса неделания ценного – неосознаваемый *конфликт мотивов и ценностного* (положительного) *отношения*, объектом которого (ценностью) может быть что угодно – люди, предметы, черты характера, принципы общественного устройства, явления природы и т.д.

Ценности различаются по *мотивационному потенциалу* ⁴. Само по себе наличие ценности не означает деятельности по ее реализации. Человек может ценить доброту и не делать ничего, чтобы быть добрым. Может годами не вспоминать о любимой книге. И не только о книге – «меньше всего любви достается нашим самым любимым людям».

Лишенные мотивационного потенциала ценности могут быть смыслообразующими по отношению к «интеллектуальному», но не «ценностному» смыслу. Смыслообразующими по отношению к «ценностному» смыслу становятся только *реализуемые ценности*. Созерцательное приятие или одобрение вещи делает ее ценной, но эта ценность не смыслообразующая (по отношению к «ценностному» смыслу), а алчное стремление к обладанию или любовное стремление к близости превращает ту же вещь в смыслообразующую ценность.

При конфликте мотивов и ценностей, приводящем к утрате «ценностного» смысла, то, что субъективно представляется ценным, не обладает достаточным мотивационным потенциалом. А то, что реально мотивирует деятельность, не считается ценным.

Дезориентация

За неспособностью к пониманию могут стоять разные вещи, например неумение выделить главное или неумение включить явление в необходимые контексты. Однако более важным является неспособность к полному и адекватному проживанию из-за отсутствия необходимого опыта (по Успенскому, уровня бытия). Эта неспособность часто компенсируется подменой *проживания-воспроизведения проживанием-воображением*,

³ Высшие эмоции не бывают отрицательными, так как человеку в его Богоподобном качестве нельзя принести вред.

⁴ Мотивационный потенциал не определяется тем, была ли ценность внушена (заимствована) или сформирована в результате положительного опыта взаимодействия с ее предметом.

реальности – фантазиями, мечтами или грезами. Такая подмена создает иллюзию понимания, при которой место реальности занимает суррогат из надуманных и/или заимствованных представлений, желаний, страхов и т.п.

За жалобами на дезориентацию иногда стоит недостаток знания. Но чаще – его «избыток»: наличие взаимоисключающего, внутренне противоречивого знания.

Интеллектуальные инструменты множественны. Явление можно категоризовать по-разному, оценивать по-разному, выделять главное по-разному⁵.

Множественность делает интеллектуальные инструменты эластичными, пригодными для разных ситуаций. Эластичность полезна в «практических», быстро меняющихся ситуациях, где она позволяет оперативно пересматривать оценку ситуации.

Однако в ситуациях, меняющихся медленно, множественность играет дурную шутку. Когда неопределенность сохраняется долго и неясно, правильно ли выбрана линия поведения (примером такой ситуации является жизнь в целом), переосмысление ситуации ведет к тому, что формируется то одно представление о ситуации, то другое, то третье. Сама же ситуация остается неизменной. Хорошо еще, если человек способен критически отнестись к такой множественности и начать сопоставлять различные представления. Но значительно чаще в момент появления нового представления он забывает о предыдущем. Тогда множественность представлений неизбежно ведет к дезориентации, к потере последовательности, к спонтанным, скачкообразным изменениям логики поведения. Человек оказывается без «царя в голове».

Опустошенность

Слово «опустошенность» имеет два значения. В узком смысле «опустошенность» – это отсутствие ценных впечатлений, вызванное проблемами с восприятием, приемом тонких энергетических потоков в психическое тело. Проявление такой опустошенности – «эмоциональная глухота» (или «пустота»).

В широком смысле «опустошенность» – это просто отсутствие ценных переживаний (не только впечатлений). Такая опустошенность может быть вызвана и утратой **способности делать** (излучать энергетические потоки из психического тела) и проявляться, например, в неспособности любить.

По отношению к творчеству опустошенность в узком смысле относится к отсутствию внутреннего содержания – мыслей, образов, чувств. А опустошенность в широком смысле – еще и к «пробуксовке» оформления (утрате радости творчества).

В самом общем виде причину опустошенности можно сформулировать как непроходимость каналов, проводящих тонкие энергии.

Шлаки

Пустота при опустошенности не бывает полной. Более того, она и не пустота вовсе. Жалобы на опустошенность говорят не о пустоте, а об отсутствии ценного (желаемого) и наличии на его месте неценного. Опустошенность – это не пустота, а заполненность «не тем», например мыслями и/или чувствами, с которыми трудно жить (ненавистью, завистью, обидой, ревностью, злобой, алчностью, страхом, чувствами вины, беспомощности, незащищенности, одиночества).

⁵ В множественности интеллектуальных инструментов можно увидеть множественность способов осмысления, характерных для разных Я. Для одного Я главным является одно, для другого – другое. В одинаковых ситуациях мысли и поведение разных Я различны.

«Не то» одновременно закупоривает каналы получения и продуктивного расходования тонкой энергии и создает «бреши», через которые разные энергии «хлещут» непродуктивно. «Не то» отвлекает от работы и снижает и так невысокую ее эффективность. «Не то» – это шлаки.

Формы шлаков разнообразны. Наряду с *отрицательными эмоциями* к шлакам относятся *беспольные фантазии, непродуктивные стереотипы восприятия, мышления или поведения*⁶, лень, *нежелание или боязнь перемен* и связанного с ними *риска*.

К шлакам можно отнести и неумение (неспособность) *действовать правильно*, или, что то же самое, умение (способность) *действовать неправильно*.

Разновидностью шлаков является *недовольство собой*, в основе которого лежат ни на чем не основанные *представления о должном*, например о должной динамике своего психического состояния или о должном характере своего творчества. Сравнение реальности с представлениями о должном приводит к неудовлетворенности динамикой своего состояния (кажется, что оно ухудшается или улучшается слишком медленно) или к неудовлетворенности творчеством и т.п.

При кризисах нереализованности в качестве шлака выступает нуждающееся в оформлении, но *не оформленное* (и часто неосознаваемое) *внутреннее содержание*. Причины отказа от оформления могут быть разными: от непонимания причин своего состояния и «терапевтических» возможностей творчества до обычной лени.

Отказ от оформления ведет к «капсулированию» внутреннего содержания на бессознательном уровне. Его осознание и тем более оформление в последующем сопряжены с большими трудностями. Энергетический заряд «закапсулированного» содержания может сделать его помехой в дальнейшей деятельности (своего рода «комплексом»).

Хотя шлаки выполняют и полезные функции, необходимые для физического выживания, обычно их удельный вес значительно превосходит необходимый для выживания минимум. Сколько времени и сил могут поглощать, например, ревность, зависть, жажда мести, тщеславие или стремление к накоплению?!

⁶ Следование стереотипам (а из него в значительной мере и состоит наша жизнь) перекрывает возможности реализации творческой инициативы.

Г л а в а 16

ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ РАБОТЫ С ДУХОВНЫМИ КРИЗИСАМИ

Из того, что всякое рождение мучительно, еще не следует, что всякая мука есть... рождение.

Никакое милосердие не спасет человека, если он не поможет себе сам.

ДИАГНОСТИКА • Об «объективной» диагностике • Самодиагностика • ПСИХОТЕХНИКА • Психотерапия и психотехника преодоления духовного кризиса • «Симптоматическое лечение» • Выделение ресурса • «Негативная» и «позитивная» психотехники • Формы психотехнической работы • Работа понимания • Выбор • Очищение • Отдых • Обучение • Устремление себя к Небу

ДИАГНОСТИКА

Об «объективной» диагностике

«Объективная» диагностика духовного кризиса требует «объективной» оценки продуктов духовной работы. Основной вопрос при этом – насколько сторонний наблюдатель может оценивать эти «продукты»? Этот вопрос, сам по себе сложный, еще более усложняется тем, что «продукты» часто являются характеристиками психической жизни – способностью любить или способностью воспринимать красоту, например.

С одной стороны, снижение качества продуктов духовной работы часто декларируется, и нередко «не без оснований». Основания тем бесспорней, чем очевидней критерий оценки продукта.

С другой – то, что кажется наблюдателю кризисом, не обязательно является кризисом для субъекта духовной работы, который может иметь иные критерии или сознательно пойти на эксперимент, «объективно отрицательный» результат которого не является отрицательным для субъекта. Наконец, субъект может сменить парадигму, и то, что кажется наблюдателю продуктом духовной работы, на самом деле таковым не является. Так, писатель нередко создает ремесленные произведения «для денег», не прекращая духовный поиск, но перенося его в другую плоскость, например переходя от работы оформления к работе осмысления.

Для объективной диагностики кризиса наблюдатель должен правильно понимать, *что* происходит с субъектом духовной работы. Можно сказать, что он должен понимать это лучше, чем сам субъект. Для этого духовный уровень наблюдателя должен быть выше, чем у субъекта.

Такая ситуация иногда встречается (в основном в диадах «Учитель–ученик»), но не часто. Обычная переоценка своих возможностей судить о других приводит к приписыванию им того (например, кризиса), чего нет на самом деле.

Таким образом, диагностика духовных кризисов в основном сводится к самодиагностике.

Самодиагностика

Кризис легко обнаружить – о нем свидетельствует *недовольство собой*. Хотя это недовольство может «маскироваться» и представлять в форме то мизантропии, то стремления к самоутверждению, то повышенной раздражительности, тем не менее собственная реакция на прямой вопрос «Доволен ли я собой?» ясно показывает как наличие, так и отсутствие кризиса.

Кризиса нет, когда человек спокойно (без эмоционального трепета и иных форм сопротивления) задает себе этот вопрос и столь же спокойно отвечает «Да, доволен». Но так бывает редко.

Обычно вопрос и/или ответ вызывают внутреннее смятение, указывающее на неудовлетворенность. Впрочем, отрицательный или неопределенный ответ может и не сопровождаться всплеском эмоций.

Гораздо труднее, чем просто установить факт наличия кризиса, определить его содержание и причины. Для этого нужно понять характер и трудности своей духовной работы.

ПСИХОТЕХНИКА

Главный вопрос при изучении духовных кризисов – как их преодолеть? Его обсуждение нужно предварить несколькими замечаниями.

Психотерапия и психотехника преодоления духовного кризиса

Многие симптомы духовных кризисов хорошо знакомы психотерапевтам, так как постоянно встречаются в консультативной практике. Возникает вопрос: как соотносится традиционная психотерапия с психотехнической работой по преодолению кризиса?

Чтобы ответить на этот вопрос, нужно сопоставить психотерапевтическую ситуацию с ситуацией преодоления духовного кризиса. Такое сопоставление обнаруживает поверхностный характер сходства этих ситуаций. Принципиально различаются и их «герои», и стоящие перед ними задачи, и методы работы.

Клиентов психотерапевта редко отличает высокая духовность. Чаще это угнетенные культурными стереотипами жертвы обстоятельств: ошибок воспитателей, личных неудач и т.п. Их духовное развитие прекратилось рано, и к психологу их приводит отсутствие сил для борьбы с жизненными трудностями. Отличительной чертой этого контингента является *немошь*. Это своего рода «психические инвалиды».

Главная их проблема – *дезадаптированность*: неумение справиться с жизненными задачами. Часто внешняя дезадаптированность преобразуется во внутреннюю – неспособность справиться с собой. На ее решение и направлена психотерапевтическая работа

Слабость и неопытность клиента во внутренней работе не позволяют возлагать излишние надежды на то, что он может активно осмыслить и тем более изменить свою ситуацию (например, изменив структуру своей жизнедеятельности). Обычно психолог-консультант отказывается от длительной и трудной работы по пробуждению и укреплению внутренних сил клиента и идет по более легкому пути – дает «костыли», на которых клиент может «ковылять по жизни».

Консультант предлагает упражнения, смысл которых обычно не осознается клиентом (а иногда и консультантом), но которые тем не менее способствуют наступлению малоосознанного и произвольного улучшения. Часто такое улучшение связано с актуализацией аффектогенного подсознательного содержания (комплекса) и переживанием его в терапевтической ситуации – осознанием причин своих проблем.

Другими словами, обычно в психотерапевтической ситуации терапевт активно манипулирует пассивным клиентом.

Попытки изменить это положение, предпринимаемые в последние десятилетия некоторыми направлениями гуманистической терапии (гештальт-терапией, роджерсианцами и некоторыми другими), скорее смягчают, нежели коренным образом меняют общее положение. Центральная тенденция (активно манипулирующий терапевт и пассивный клиент) все равно сохраняется.

По сравнению с типичным клиентом психологических консультаций человек, переживающий духовный кризис, более развит. У него больше сил, он адаптирован к окружающей действительности ⁷ и более-менее удовлетворен своим имущественным и общественным положением.

Его проблемы в другой плоскости. Ему нужно расчистить путь для внутреннего развития: определить направление, освободить и сосредоточить силы для движения в этом направлении. Если у обычного клиента психотерапевта *не хватает грубой энергии* для решения задач выживания, то духовный кризис говорит о нереализованном *избытке тонкой энергии* ⁸. Задача физического выживания решена; не решена гораздо более трудная задача реализации второй функции человека – единения с Миром.

У этой задачи нет простых решений. Нельзя надеяться на чудодейственные рецепты (снадобий или упражнений). Необходима длительная и трудная работа над всеми составляющими своего организма. В частности, эта работа должна происходить и в форме понимания множества непростых вещей, и в форме повышения сензитивности обычного и эмоционального восприятия, и в форме обретения самоконтроля.

Опыт духовной работы, без которой нет ни духовного развития, ни, естественно, и духовных кризисов, открывает переживающему кризис возможности, недоступные для типичного клиента консультаций.

Эти возможности связаны прежде всего с собственной «терапевтической» активностью, с «самотерапией», центральное место в которой занимает *работа понимания и произвольного регулирования своей жизни*. Если при этом используются и приемы психотерапии, их значение остается вспомогательным.

«Симптоматическое лечение»

В работе по преодолению кризиса, как и в любой терапии (медицинской и немедицинской), есть опасность ограничиться «симптоматическим лечением» – устранить проявления, сохранив их причину. Можно найти утраченный смысл и снова его потерять. Стараясь избавиться от обидчивости, можно перестать обижаться на одно, чтобы начать обижаться на другое. И так далее.

Правильно организованная работа должна быть направлена не на «симптом», а на причину, которая в нем про-являет-ся. Такая работа значительно труднее, но при успехе ее результаты более ценны.

Выделение ресурса

Для успеха работы по преодолению кризиса необходимо:

- тратить на нее ресурсы (время, силы, любовь, а часто – и деньги);

⁷ Из-за сложившихся стереотипов, основанных на характерном для европейской ментальности культе индивидуализма и силы, сама мысль об обращении за помощью в решении «личных» проблем претит ему как намек на неполноценность или слабость.

⁸ Нереализованность может субъективно переживаться как истощение. Но это истощение относится не к тонкой, а к грубой энергии и вызвано нарушениями обмена разных по тонкости энергий.

– уметь ее делать, т.е. знать, какие действия ведут к успеху, и уметь их выполнять.

Так, например, единственным путем преодоления кризиса нереализованности является творчество, оформление нереализованного содержания. Эта работа (как и любая другая) требует, чтобы ею занимались, т.е. расходовали на нее свои ресурсы.

Первое, что необходимо, – «освободить руки» для внутренней работы, найти время и силы. Работа требует отказа (по крайней мере частичного) от других деятельностей. «Остаточный принцип» (по крайней мере как общее правило) здесь неприемлем⁹.

«Негативная» и «позитивная» психотехники

Психотехническая работа может быть направлена либо на устранение препятствий в духовном развитии (избавление от помех, очищение от шлаков) – «негативная» психотехника, либо на обретение средств, позволяющих двигаться к целям развития, – «позитивная» психотехника.

Конечно, противопоставление «негативной» и «позитивной» психотехник условно. Устранение препятствий само необходимо для успешного развития. Иногда достаточно устранить препятствия, чтобы цель оказалась достигнута «сама собой».

Человек часто обладает необходимыми для работы знаниями и умениями, не осознавая этого¹⁰ и не задействуя их. Обычно они заслонены культурными напластованиями – результатами обучения и воспитания. Эти напластования или «неправильные» действия (поступки, мысли, чувства) – шлаки, которые, занимая ресурс, не позволяют совершать «правильные» действия и, таким образом, «засоряют» каналы достижения «правильных» результатов. Прекращение «неправильной» деятельности, состоящей из напластований, освобождает место для «правильной» (результативной).

Но бывает и по-другому. Чтобы сделать следующий шаг, мало отсутствия помех. Нужны сознательные усилия – «позитивная» работа.

Дальнейшее обсуждение сосредоточено по большей части на «негативной» психотехнике. У такого «перекося» несколько причин.

Во-первых, на начальных стадиях работы «негативная» психотехника важнее. Для строительства нового нужно «расчистить место», освободиться от старого.

Во-вторых, приемы «негативной» психотехники более универсальны. У всех «обычных» людей препятствия к духовному росту примерно одинаковы. Однако сами пути духовной работы существенно различаются в зависимости от индивидуальности и особенностей жизненной ситуации. Соответственно, различаются и приемы «позитивной» психотехники.

И наконец, в-третьих, мой собственный уровень развития и понимания психотехнической работы с духовными кризисами позволяет значительно больше сказать о «негативной», чем о «позитивной» психотехнике.

⁹ Он возможен при временном переводе работы на бессознательный уровень – прием, полезный после напряженной, но не приносящей видимого результата сознательной работы.

¹⁰ Возможно, эти знания и умения врожденные, но неосознаваемые. Возможно и то, что человек способен получать их непосредственно из надличностного Хранилища.

Формы психотехнической работы

Работа понимания

Работа понимания занимает центральное место в «негативной» психотехнике преодоления любого кризиса.

Работа начинается с формулировки вопросов и определения субординации между ними. Например, вопрос «**как** (можно понять)?» подчинен вопросу «**что** (необходимо понять)?», а тот в свою очередь – вопросу «**для чего** (это необходимо)?».

За формулировкой вопросов следует поиск ответов. Так как понять можно только то, что есть в опыте, центральный момент в этой части работы – «*привязка*» к *опыту*. Иногда такой «привязки» достаточно, чтобы немедленно получить ответ. Однако часто наличного опыта недостаточно.

Необходимые для ответа компоненты опыта могут быть забыты или настолько разобщены в сознании, что без специальных усилий соединить их невозможно. Иногда нужного для понимания опыта просто нет.

Можно ли понять (пережить) ситуацию, с которой сталкиваешься впервые? Можно ли понять свою жизнь, которую (естественно) живешь впервые?

Положительный ответ на эти вопросы зависит от возможности приобрести необходимый опыт – либо через реорганизацию (в частности, рефлексии) имеющегося, либо через переживание (проживание) нового ¹¹.

Эти две возможности – *рефлексия наличного* и *приобретение нового опыта* – основные в работе понимания.

Неслучайное приобретение опыта требует условий, которые могут быть созданы только «искусственно». Можно указать на две линии такой работы.

Наиболее эффективна работа под руководством Учителя, который имеет нужный опыт и способен передать его ¹². Однако возможность непосредственного общения с Учителем редка. Занятость Учителей велика, и они могут уделить одному ученику лишь незначительное время. Большую же часть работы ученик должен выполнить сам. Чем менее он ленив в стремлении понять свое состояние, тем выше его шансы на успех.

Вторая возможность (поиск Учителя внутри себя) – это самостоятельное добывание знания путем «набивания шишек», размышлений, порождения гипотез и их проверки.

К самостоятельному добыванию знания относятся и такие «методы», как получение Откровений и/или интуитивное познание, основанные на способности напрямую обращаться к Хранилищу, где ответ на вопрос можно получить немедленно. В обычной жизни каналы связи с Хранилищем засорены или не развиты. Мы «не слышим тихих Божьих слов». Но иногда непосредственная связь с Хранилищем возможна.

Выбор

Понимание причин кризиса неделания ценного ведет к осознанию возможности *выбора между мотивом и ценностью*.

Преодоление кризиса возможно либо при превращении ценности в мотив, либо при превращении мотива в ценность. Первый путь связан с повышением энергии (значимости) ценности и отказом от того, чем занимаешься, в пользу того, чем должен заниматься. Такое переструктурирование своей деятельности требует значительных волевых усилий.

¹¹ Обретение нового опыта (в том числе и нового знания) в работе понимания относится уже не к «негативной», а к «позитивной» психотехнике.

¹² Работа под руководством Учителя может происходить в разных формах: в непосредственном общении, опосредованно, например через книги, и даже путем обучения «на чужих ошибках».

Второй – с «легализацией» того, чем занимаешься. Для этого нужно, во-первых, отказаться от ценности, например приняв решение, что «это не для меня». Во-вторых, найти в том, чем занимаешься, позитивный смысл, оправдывающий это занятие.

Найти «оправдания» нетрудно. Например, при осознанном (но не сопровождающемся самобичеванием) отказе от «активной жизненной позиции» из-за своей нерешительности, склонности к мечтам, отсутствия необходимой энергии можно обнаружить, что бездеятельная пассивность имеет не меньше «плюсов», чем деятельная активность. В пассивности реализуется консервативное стремление к социальной стабильности, не менее важное для общества, чем активное стремление к радикальным переменам. Пассивность обеспечивает сохранение культурной преемственности. Наконец, пассивность часто нужна для накопления духовного содержания, которое в той или иной форме транслируется на окружающих, обогащая их.

Осознание возможности выбора и принятие на себя ответственности за его совершение открывают единственную возможность для выхода из кризиса.

Очищение

Очищение от шлаков начинается с работы понимания. Но чтобы она стала возможной, т.е. чтобы шлаки стали предметом беспристрастного изучения, сначала нужно *разотождествиться* с ними. После этого можно перейти к непосредственному *изучению* их происхождения, их значения для своей жизни и Работы и т.д.

Кульминацией работы по изучению шлаков является понимание возможностей борьбы с ними. Эти возможности могут быть связаны с действительным отказом от шлаков – устранением их из своей жизни. Но чаще они состоят в *переосмыслении* и подчинении шлаков целям духовной работы.

Отдых

Приводящая к истощению утрата энергии часто происходит вследствие неудовлетворенности результатами работы, которая в свою очередь может быть вызвана неадекватным отношением к ним и/или неправильными действиями (неумением работать).

Одним из инструментов «негативной» психотехники при работе с истощением является правильно организованный отдых – прекращение непродуктивной траты энергии.

В обыденном понимании отдых – это перерыв в работе. Более современные представления связывают отдых с переменой деятельности.

При правильно организованном отдыхе духовная работа протекает неосознанно, но продуктивно, подготавливая озарения, вдохновения и т.п.

Прекращение «неправильных» действий при отдыхе равносильно заделыванию пробоины, через которую хлещет энергия. Другой позитивный момент – прекращение негативных переживаний от неудовлетворительных результатов работы. Состояние продуктивной пустоты позволяет подключиться к мощным источникам и накапливать энергию на уровне предсознания, откуда после превышения некоторого порога она поступает и в сознание¹³. Есть и другой источник энергии – позитивные переживания по поводу успехов в «замещающей» («досуговой») деятельности.

В психотехнике отдыха принципиальны два момента. Во-первых, «прекращение» деятельности должно вести не к ее уничтожению, а к изменению ее формы на бессознательную. Во-вторых, важно не пропустить момент завершения бессознательной

¹³ Энергия поступает не сама по себе, а посредством некоего агента – чувства, мысли, образа и т.п.

фазы, увлекшись «замещающей» деятельностью. В противном случае «невостребованный» результат может «закапсулироваться».

Для выполнения этих требований достаточно время от времени вспоминать о «прекращенной» деятельности, как бы спрашивая подсознание: «Готово?» Другими словами, необходимо поддерживать субординацию между главной, временно «прекращенной» деятельностью и замещающей ее второстепенной.

Обучение

Универсальная «позитивная» психотехника по преодолению неспособности делать духовную работу – обучение.

Можно ли недостаток «природной способности» компенсировать обучением? На этот вопрос нельзя ответить, не определив характера деятельности, методов обучения и пределов, в которых компенсация возможна. Но то, что обучение в какой-то мере может способствовать совершенствованию в большинстве деятельностей, означает, что вопрос о возможностях обучения нужно ставить предметно в каждом конкретном случае.

Устремление себя к Небу

При любых формах психотехнической работы быстро обнаруживается необходимость внешней *поддержки*. Поддержка должна быть постоянной. В противном случае направление работы будет меняться вместе с изменениями поддержки, и работа не сможет быть устойчивой. Обретение такой поддержки – главная цель «позитивной» части работы.

Новое – результат «позитивной» психотехники – появляется не из «ниоткуда». Конечно, в момент, предшествующий «появлению», оно уже присутствует в психическом теле. Но в психическое тело оно тоже откуда-то попадает (неважно когда). Обеспечение связи с этим «откуда» («Откуда») составляет основное содержание «позитивной» психотехники.

Хотя, возможно, иногда связь с Источником бывает и непосредственной, чаще она опосредована промежуточными «агентами»: индивидуальным «скрытым знанием» или знанием учителей. При обучении связь с Источником устанавливается через посредство учителей. При интуитивном озарении – через посредство «скрытого знания» или непосредственно. Но суть остается той же: «позитивная» психотехника устанавливает связь психического тела с внешним Источником и, таким образом, обеспечивает получение внешней поддержки.

Чтобы получать устойчивую поддержку, нужно войти в Контакт («заключить контракт») с Кем-то (Чем-то), большим тебя ¹⁴, – Высшей силой (Богом или Небом). Чрезвычайно важно, чтобы Контакт был *постоянным*. В этом и состоит главное условие успешного преодоления кризиса.

¹⁴ При обучении контакт устанавливается с представителем Кого-то. При настоящем обучении – с Полномочным представителем.