

Часть 6

ТИПЫ ДУХОВНЫХ КРИЗИСОВ

Классифицировать кризисы можно по разным основаниям. Для целей изложения выбраны два.

В этой части дана общая характеристика четырем группам кризисов, соответствующим проблемам в четырех видах духовной работы: *кризисам развития (непонимания)*, *кризисам потери Бога*, *кризисам нелюбви и творческим кризисам*. Эти группы пересекаются друг с другом, хотя каждая из них обладает и своей спецификой.

Для разговора о конкретной психотехнической работе в двух последних частях книги кризисы разделены в соответствии с их «центральными симптомами» на две группы: *кризисы дезориентации* и *кризисы опустошения*.

Глава 17

КРИЗИС НЕПОНИМАНИЯ

Сбились мы. Что делать нам!

СИМПТОМЫ. ПОИСК ВСЛЕПУЮ • ПРИЧИНЫ НЕПОНИМАНИЯ •
Определение положения дел. Мудрость • Вербализация и воображение • Проблема критериев • ПСИХОТЕХНИКА • «Главное стремление» • Необходимость Учителя • Вопросы • Как найти Учителя? Способность учиться • Как узнать Учителя? • Интуиция как внутренний критерий. Совесть

СИМПТОМЫ. ПОИСК ВСЛЕПУЮ

Кризис непонимания проявляется в жалобах типа: «Не понимаю, что происходит», «Не понимаю, что со мной происходит», «Не знаю, как поступить», «Не знаю, как жить дальше», «Не понимаю, хорошо это или плохо», «Не понимаю, зачем это нужно, какой в этом смысл», «Не понимаю, кто я такой и зачем живу». И т.д.

Духовная работа направлена на достижение определенных целей, «локальных» – понять что-то, выразить что-то, и/или глобальных – Истина, Справедливость, Добро, самосовершенствование, развитие «высших способностей», изменение Мира, жизнь с Богом.

Обычно человек только смутно осознает, в чем состоит желанный результат, и уж во всяком случае почти ничего не знает ни о путях его достижения, ни о том, достижим ли он в принципе. Поиск идет вслепую. Это «поиск в темной комнате черного кота», которого там, возможно, и нет.

Поиск вслепую состоит в случайном выборе направления, изменении объекта в этом направлении и оценке результата. Попытка может быть признана неудачной (измененная вещь оказывается еще хуже) или удачной. Если попытка была неудачной, все повторяется сначала. При удачной попытке поиск может прекратиться (при удовлетворенности результатом) или продолжиться. В последнем случае дальнейшее «улучшение» производят в направлении, принесшем ранее успех, или случайно найденном новом. И т.д.¹

Ясно, что при поиске вслепую надежд на успех немного. Удивляет, что они вообще есть. Метод «проб и ошибок» требует большой настойчивости и в лучшем случае ведет к непродуктивной трате энергии, а в худшем – к топтанию на месте, когда улучшение в одном связано с ухудшением в другом². «Компас» показывает то одно направление, то другое. В каждый момент хочется улучшить то, что «болит» именно сейчас. То здоровье, то карьеру, то еще что-то.

Для одних форм духовной работы отсутствие результата менее критично. «Безрезультатность» может незначительно снижать ценности продолжающегося всю

¹ Эта схема не специфична для духовного поиска. Она описывает работу поэта над стихотворением, стремления неверующего уверовать, сомневающегося – утвердиться, переживающего угрызения совести – добиться внутреннего лада. Но справедлива она и для футболиста, отрабатывающего финт.

² Когда «хорошесть» или «плохость» вещи определяется ее названием, «улучшение» в одном отношении «ухудшает» вещь в другом. Другая причина «бесконечных» поисков – стремление к совершенству: мы забываем, что ему «нет предела» и что «лучшее – враг хорошего».

жизнь поиска, процесс которого неотделим от результата (поиск этического идеала, нравственные искания, этико-моральное творчество собственной жизни).

В других случаях (например, поиск формы в художественном творчестве) безрезультатность в значительной степени обесценивает работу ³.

Рано или поздно безрезультатность начинает переживаться как кризис. Его лейтмотив – «Не понимаю!».

ПРИЧИНЫ НЕПОНИМАНИЯ

За непониманием стоит неумение разбираться в окружающем мире и в себе самом, определять существующее положение дел (в частности, свое состояние и индивидуальную ситуацию) и направление своего движения: «дезориентация» означает отсутствие ориентиров. Это отсутствие может быть вызвано в том числе слабостью мотивации, проблемами с критериями и механизмами оценивания.

Определение положения дел.

Мудрость

Неумение определять положение дел говорит о недостатке *мудрости* – развитой способности к глубокому пониманию, которая позволяет «автоматически» отвечать на вопросы о значимых событиях, в том числе о своей жизни и жизни других людей.

У людей европейской культуры мудрость формируется стихийно под влиянием «мотива понимания» – стремления понять жизнь – и существует в форме работы понимания, включающей наблюдения и размышления.

Мудрость связана с объемом жизненного опыта. Но не только ⁴. В основе мудрости лежит особое устройство внутренней модели мира и наличие средств для соотнесения явления с моделью.

Живое знание мудреца синтетично, комплексно и лишено противоречий ⁵. Объекты и связи отражены адекватно и полно. «Расщепить» их можно только искусственно – анализ уничтожает адекватность знания.

Такой характер знания недостижим при теоретико-модельном (научном) подходе, нацеленном на определение немногих «главных», но статичных («мертвых») связей. Анализ и теоретизирование враждебны мудрости ⁶.

Хотя у мудреца нет навязчивого и самоценного стремления к преобразованию («управлению»), он не отстранен от жизни: важнейший результат понимания – определение линии поведения (индивидуального и/или группового). Но мудрый человек не совершает действий, кажущихся добрыми, но оборачивающихся злом, и действий, которые направлены на изменение того, что изменить нельзя.

³ Хотя для многих художников процесс не менее значим, чем результат творчества, коммуникативная функция творчества делает общественную ценность результата выше.

⁴ Исключений из правила «Мудрость приходит с возрастом» не меньше, чем подтверждающих его примеров. Кроме того, мудрость в одних вопросах не гарантирует мудрости в других.

⁵ Источник противоречий – не в действительности, а в способах ее объяснения. Противоречивы суждения, а не явления. Явления не могут исключать друг друга – они сосуществуют. Не понимая этого, мы оказываемся в роли человека, восклицающего: «Жираф? Не может быть! Такая длинная шея!» Видимость «противоречий» создают различия между одноименными явлениями («тезками»). Общее имя провоцирует восприятие разных явлений как одного – различия между ними игнорируются. Так, причина того, что ложь воспринимается то как зло, то как добро («ложь во спасение»), – в назывании «ложью» разных по побудительным силам поступков.>

⁶ То, что «мудрость» отличается от «интеллекта», стало в многофакторных теориях индивидуальности общим местом. Например, в 16-факторной модели Р. Кэттелла близкий к мудрости «социальный интеллект» слабо связан с «формально-логическим интеллектом». Синтетичность знания отличает мудрость и от «пустого умствования» схоласта, и от научного мышления.

Мнение, что принятие действительности – атрибут мудрости, справедливо только в отношении того, что нельзя изменить. Поэтому герой Воннегута молится: «Господи, дай мне душевный покой, чтобы принимать то, чего я не могу изменить, мужество – изменять то, что могу, и мудрость – всегда отличать одно от другого».

Вербализация и воображение

При определении положения дел искажения, свидетельствующие о недостатке мудрости, возникают под влиянием двух факторов – *вербализации* и *воображения*.

Стремление описать свое видение, проинтерпретировать его и «проставить оценки» делает недостаточной «простую» фиксацию (отражение) ситуации, какой она предстает в восприятии. Люди, склонные к логическим рассуждениям (рационалисты), используют в работе понимания не то, что воспринимают, а то, что создают в результате вербализации.

Искажения при вербализации вносят как используемые для описания (называния) языковые средства ⁷, так и интерпретация. Одну картину можно описать множеством способов, но все описания будут отличаться как друг от друга, так и от про-образа.

Определение связей при интерпретации не всегда основано на пережитом опыте. Часто используется заимствованное, «не пропущенное через себя», неправильно понятое знание, что также создает искажения.

Второй источник искажений – подмена действительности своими представлениями о ней (фантазиями). Например, искажения возникают, когда человек видит не то, что есть, а то, что ему хочется увидеть.

Проблема критериев

Фиксация и объяснение положения дел – только одна сторона понимания. Другая сторона – формирование отношения к «увиденному» и определение своих действий. К непониманию ведет неспособность отнестись к событию, когда оно не вызывает отклика или этот отклик противоречив: событие оценивается и как «хорошее», и как «плохое» одновременно.

Формирование отношения основано на оценке ситуации, на ее сопоставлении с *оценочными критериями*.

Оценка может быть механически-умозрительной или сознательной. В первом случае используются шаблоны типа «Надо мыть руки перед едой», «Надо жить не хуже других», «Демократия – хорошо, тоталитаризм – плохо» и т.п. Использование шаблонов ведет к противоречивым оценкам, когда разные шаблоны дают оценки с разными знаками. Но большая опасность шаблонов в том, что и однозначная оценка не обязательно адекватна индивидуальности «оценщика». В шаблонах аккумулирована жизненная позиция определенных групп. Их механическое использование ведет к непроизвольному отождествлению с этими группами и их эгоистическими интересами, которые еще не стали (а возможно, и не могут стать) интересами использующего шаблон. При этом шаблоны, «упрощая» формирование отношения, зомбируют «оценщика».

Сознательная оценка основана на сопоставлении события со своими целями (интересами, стремлениями). Для нее как минимум нужны, во-первых, цели и, во-вторых, представления о путях их достижения (например, перспективный план работы).

⁷ Язык как система отражения вносит искажения неизбежно. Если бы язык не искажал, а дублировал восприятие, он был бы не нужен.

При слабости мотивации (безразличии), когда целей нет, сознательная оценка невозможна. Однако чаще сознательной оценке мешает не отсутствие, а многообразие целей, когда множество рядоположных мелких (тактических) целей не подчинено одной главной (стратегической). Когда событие, способствуя достижению одних целей, одновременно препятствует достижению других, однозначно отнести к нему невозможно.

Еще одна трудность, ведущая не к непониманию, а к ошибочному пониманию, состоит в неумении определить связь события со своими целями. Например, мешающее достижению цели событие оценивается как способствующее ее достижению или наоборот.

ПСИХОТЕХНИКА

«Главное стремление»

Поиск вслепую является следствием того, что человек игнорирует возможность изменить отношение к ненравящейся вещи и стремится к ее «улучшению», но не старается понять, в чем состоит «улучшение», достижимо ли оно и если да, то как.

Чтобы ответить на первый вопрос (без чего нельзя ответить на другие), нужно сформировать систему иерархического соподчинения оценочных шкал, т.е. упорядочить разноречивые стремления («быть богатым», «быть здоровым» и т.д.) и подчинить их «главному» («быть хорошим», или «быть счастливым», или т.п.). Оценка вещи как полезной или вредной для реализации «главного стремления» задает центральный критерий, который позволяет непротиворечиво оценивать состояние дел.

Необходимость Учителя

Чтобы сформировать «главное стремление», нужны либо колоссальное упрямство и невосприимчивость к изменениям в себе и в Мире, либо глубокая мудрость: знание себя, знание Мира как динамического образования, т.е. характера Его изменений, знание своего места (роли) в Мире и т.д.

Практический вопрос в том, можно ли вообще сформировать «главное стремление» без посторонней помощи. Логически несомненный, хотя и уничижительный для высокой самооценки ответ состоит в отрицании у «обычного» человека такой возможности. Посторонняя помощь необходима. Нужен Учитель, который руководит поиском. Чтобы быть эффективным, духовный поиск должен начинаться с поиска Учителя. Осознание этого требования знаменует завершение негативной работы понимания и начало позитивной работы обучения.

Для европейца необходимость помощи для преодоления кризиса не очевидна. Считаю, что учителя нужны только детям и что умному и сильному человеку стыдно обращаться за помощью в решении личных проблем, большинство стремится решать их самостоятельно.

Взрослые европейцы редко имеют Учителя. Еще реже Учитель оказывается рядом в момент кризиса. В результате европейец, как барон Мюнхгаузен, сам вытягивает себя из болота за волосы. Занятие столь же приятное и легкое, сколь и целесообразное.

На Востоке ситуация иная. У суфиев (в частности, у Гурджиева) фигура Учителя и понятие «школа» – центральные.

Способность к духовной работе не развита. «Обычный» человек погружен в сон, хотя ему может сниться, что он занят напряженной и продуктивной работой. Он может проснуться, если его разбудит тот, кто не спит. И будет продолжать будить, пока спящий не проснется окончательно. «Тот, кто не спит» – Учитель.

Вопросы

Перед тем, кто решил учиться, встают несколько вопросов.

Главный из них – как найти Учителя?

Так как нет недостатка в людях, претендующих на право учить других, важен вопрос, как отличить истинного Учителя от ложного.

Наконец, для нашедших неизбежен вопрос об определении момента, когда Учитель больше не нужен. Впрочем, этот вопрос – самый легкий: настоящий Учитель сам растает с учеником, которому он не нужен.

Как найти Учителя? Способность учиться

Чтобы найти Учителя, прежде всего необходима *способность учиться*. Она имеет несколько составляющих. Первая – осознание своего незнания, неумения, неспособности. «Уничижающий» характер такого признания требует компенсации, без которой «самоотрицание» чревато формированием комплекса неполноценности. Компенсацией может служить понимание того, что «мое незнание или неспособность не снижают моей человеческой ценности», «хотя я не знаю Это, есть много других вещей, которые я знаю», «я не знаю (не умею), но могу научиться», «есть много других людей, которые не знают (не умеют) того же, но мое преимущество перед ними в том, что я осознаю свое незнание (неумение)».

Кроме «самоотрицания», способность учиться включает готовность поставить себя в положение ученика и стремление найти Учителя. Для этого необходима вера в то, что «есть люди, которые знают (умеют) то, чего не знаю (не умею) я», и установка на то, что «я должен найти этих людей и добиться, чтобы они передали мне свое знание (умение)», и даже «я готов для этого к жертвам».

Важнейшей составной частью способности к обучению является *восприимчивость*. Обычно она характерна для детей, но не для взрослых. Но учиться нельзя, если не смирить гордыню и не приготовиться увидеть то, чего не ждешь, даже если новое понимание перечеркивает привычные представления.

Наконец, способность к обучению включает навык *самонаблюдения* и *терпение*. Самонаблюдение придает обучению активность. На первых порах активность ученика ограничивается наблюдением за происходящими с ним изменениями. Терпение придает элемент пассивности, необходимый для любого обучения. Ученик не должен требовать быстрых результатов и должен уметь поддерживать сколько-нибудь длительное волевое усилие.

Как узнать Учителя?

Нахождение настоящего Учителя среди множества лже-учителей только отчасти зависит от удачи.

Ищущий Учителя человек, встречаясь с разными людьми, пытается понять, кто из них может стать для него Учителем. Этот поиск имеет обоюдный характер – Учитель также активно ищет ученика. Настоящий Учитель хочет учить (иначе он не был бы Учителем). Правда, в этом Учителя не отличаются от лже-учителей.

Формирование пары «Учитель–ученик» происходит подобно формированию других пар: оба должны понять, что нужны друг другу. Однако позиции их не симметричны. Учитель понимает, чему он может научить данного ученика. Ученик же этого не знает. Если

Учитель отказывается от ученика, то на это существуют веские причины, чаще всего связанные с учеником, а не с Учителем.

Однако и у ученика есть как минимум две возможности понять, свела ли его судьба действительно с Учителем.

Первая основана на внешне тривиальном утверждении: «Учитель знает больше ученика». Если ученик обнаруживает, что учитель не сообщает ему ничего нового, то ему следует отойти от этого «учителя»⁸. Конечно, ученик может не «слышать» в, казалось бы, знакомых словах новое содержание. Однако настоящий Учитель не говорит того, что ученик не готов понять.

Вторая возможность связана с «чутьем», позволяющим почувствовать духовный потенциал Учителя, вкус истины в его словах и, таким образом, признать его превосходство. Правда, «чутье» (способность опознавать духовные ценности) более развито у людей с высоким духовным уровнем. В начале работы возлагать на него слишком большие надежды не следует.

«Статистическая» трудность нахождения Учителя неодинакова для разных стадий обучения. На начальных этапах учиться можно у многих; на более поздних количество потенциальных Учителей уменьшается.

Вопрос о том, чему необходимо учиться, имеет второстепенное значение. При глубоком изучении любого предмета можно научиться всему. Начиная с некоторого уровня глубины, любое знание родственно любому другому. Общие законы всюду одинаковы. Различаются частные законы и их проявления. Таким образом, *стартуя из любой области и углубляясь в изучение предмета, можно достичь уровня универсальных законов.*

Этот тезис можно иллюстрировать разными примерами, но, может быть, наиболее впечатляющи свидетельства религиозных подвижников, достигших в рамках разных религий одного и того же Терминального Состояния. Духовные лидеры разных культур лучше понимают друг друга, чем «обычные» люди – их и друг друга.

Интуиция как внутренний критерий. Совість

Отказаться от внешнего руководства духовным поиском можно, только обладая Божественной способностью безошибочно ориентироваться в Мире.

Работа понимания нуждается во внешней поддержке. Без нее полностью осознанным понимание не бывает. Однако у человека есть способности к мало осознанному, но часто адекватному пониманию. Эти способности – интуиция⁹ и Совість.

Из того, что известно об интуиции, можно предположить, что она основана на одном из двух (или обоих вместе) механизмах.

Первый – непосредственное обращение к образному пласту модели мира, минуя вербальные и воображаемые «напластования». Такое обращение предполагает «отключение» интерпретирующих, рассуждающих систем.

Второй – обращение не к личному «хранилищу знаний», а к «надличному» (мировому, «ноосфере»).

⁸ Терпение нужно ученику, в частности, чтобы дождаться понимания, получает ли он новое.

⁹ Хотя мудрость предполагает развитую интуицию, интуиция не тождественна мудрости. Мудрость – устойчивая способность, формируемая длительной работой. Интуиция же, которая «посещает не регулярно», – зародыш такой способности, который нужно развить.

В пользу первого механизма говорит то, что разным людям на один и тот же вопрос интуиция может подсказывать разные ответы. Однако этот довод не бесспорен. Можно предположить, что интуитивные способности различаются от рождения, или что в ходе воспитания способности получают разное развитие, или что люди по-разному используют свои способности¹⁰.

Впрочем, рассуждения о механизмах интуиции без способов проверки той или иной гипотезы умозрительны. Важнее понять приемы, развивающие интуицию и/или позволяющие максимально использовать ее возможности.

Одна из интуитивных способностей – Совесть – делает интуицию не только средством отражения действительности, получения «карты местности», но и «компасом», позволяющим определять направление движения, отвечать не только на вопрос «Что происходит?», но и на вопрос «Что (нужно) делать?».

Возможность интуитивного понимания переносит вопрос об Учителе в иную плоскость. Интуиция позволяет непосредственно обратиться к Главному Учителю, минуя посредничество Учителей-людей. Но требования к ученику, безотносительно к тому, кто (или Кто) его учит, остаются теми же.

¹⁰ Последнее соображение наиболее основательно, так как самое важное в интуитивном познании – не включить и без того постоянно работающие механизмы интуиции, а отключить мешающие схемы интерпретации и воображения.

Глава 18

ПОТЕРЯ БОГА

Боже мой! Боже мой! для чего Ты оставил меня?

**СИМПТОМЫ • ПРИЧИНЫ ПОТЕРИ БОГА • ПСИХОТЕХНИКА •
Воспроизведение высших переживаний • Обращение к Богу. Молитва • Очищение
• «Не от мира сего»**

СИМПТОМЫ

Многие формы кризиса религиозности, по сути, являются кризисами непонимания. Но как минимум в одном случае «религиозный кризис» несводим к непониманию.

Общий момент для всех кризисов религиозности – отсутствие веры¹¹. Содержание состояния «утрата веры» определяется характером утраченного.

Если вера умозрительна (воспитанная привычка считать Бога существующим), то ее легко потерять при занятиях интеллектуальными упражнениями или при подростковой переоценке ценностей. Такая «утрата» не специфична для кризисов религиозности. Скорее она – разновидность дезориентации.

Другое дело, когда вера основана на *живом опыте* высших переживаний при Контакте – откровений, видений, чувства сопричастности, радостного переживания гармонии, благодати и т.д., а ее утрата связана с прекращением Контакта. Если живой источник веры «перекрыт», вера подвергается сильным испытаниям. Попытки поддержать ее логическими доводами не могут заменить Контакт и обеспечить достоверность знания бытия Божья.

Утрата способности к Контакту человеком, обладавшим ею и ценящим ее, вызывает кризис потери Бога. «Для чего Ты оставил меня?» – это жалоба не на событийную неудачливость в делах, а на утрату способности к Контакту.

Для кризиса потери Бога характерны пустота, отсутствие высших переживаний, приземленность, озабоченность, «зашлакованность».

Оказавшись в этом кризисе, человек может как понимать, так и не понимать, *что* с ним произошло. Непонимание особенно характерно для начальных этапов духовного развития, когда высшие переживания разрозненны и их источники не осмысляются как единый Источник¹².

ПРИЧИНЫ ПОТЕРИ БОГА

Основная причина потери Бога – предательство, отказ от жизни с Богом в пользу «мирских радостей» – стремлений к удовольствиям, карьере, славе, богатству и т.п. Времени и сил на жизнь с Богом не остается.

В каждый момент человек совершает выбор (обычно не осознавая этого): посвятить этот момент Богу или себе. Этот выбор неизбежен. Отказ от Первой Альтернативы в

¹¹ Кризисы религиозности охватывают случаи как «негативной» динамики общения с Богом (утрата веры), так и отсутствия «положительной» (невозможность обрести веру).

¹² На этих этапах редко есть идея Бога, которая позволяет интерпретировать высшие переживания как Контакт. Так, малопригодно для этого детское представление о Боге – сидящий на облаке старик.

пользу второй влечет неизбежную расплату в форме опустошенности (неспособности к высшим переживаниям).

«Свято место пусто не бывает». Место высших переживаний занимают «низшие» («шлаки») – алчность, раздражение, страх и т.п.¹³

ПСИХОТЕХНИКА

Воспроизведение высших переживаний

Обретение Бога происходит в двух формах:

- в развитии или восстановлении способности к высшим переживаниям и
- в осмыслении этих переживаний как единого опыта общения с Богом, включающем синтез самой идеи (понятия, представления, образа) Бога.

Вторая форма является работой понимания, неспецифичной для кризисов потери Бога. Первая, наоборот, специфична именно для этих кризисов. Остановимся на ней подробнее.

Желание преодолеть внутреннюю пустоту, заменить «низшие» переживания высшими задает направление более или менее осознанного духовного поиска¹⁴.

Поиск состоит в попытках *воспроизвести опыт* высших переживаний.

Самый простой путь для этого – воспроизвести ситуацию переживания. Если оно возникло в горах – отправиться в горы; если пришло на симфоническом концерте – слушать музыку и т.д.¹⁵

Само по себе воспроизведение ситуации еще не гарантирует повторения переживания. Важнее воспроизвести предшествующее ему состояние. Горный пейзаж вызывает восхищение при созерцательном настроении, но не при озабоченности спортивной стороной похода. Слушая музыку, можно пережить сложную гамму чувств, если «погрузиться» в нее, или не пережить ничего, если голова занята бытовыми заботами.

Воспроизвести состояние – значит *вспомнить* его (но не факт его переживания). Для этого состояние нужно «сыграть». Такой «игре» помогает воспроизведение *ситуации*.

Стремящийся к высшим переживаниям человек может стихийно научиться входить в состояния, которые позволяют воспроизводить ценный опыт, причем со временем все более независимо от внешней ситуации. Но такое стихийное научение неэффективно. Попытки заняться «позитивной» психотехнической работой, не предварив ее «негативной», ведут в лучшем случае к неэкономной трате сил.

Обращение к Богу. Молитва

Более прямой путь к высшим переживаниям (слышанию Бога) в том, чтобы услышать ответ на обращение к Нему. Каноническая форма такого обращения – молитва. Но до Бога доходит не любая молитва. Распространенное в христианской теологии мнение состоит в том, что эффективность молитвы зависит от того, кто молится. Достигают Бога молитвы чистых душ. Не достигают – молитвы грешников.

¹³ Это не проповедь чуждых мне аскетизма или религиозного фанатизма, а констатация.

¹⁴ Часто стремление к осознанности и рефлексивности мешает поиску, отбирая у него энергию.

¹⁵ Эта стратегия отчетливо видна у наркоманов. Ценность опыта, пережитого под действием наркотиков, заставляет принимать их снова. Повторение ценного переживания повышает риск формирования психологической (иногда не менее сильной, чем физиологическая) зависимости от наркотика.

Это мнение представляется обоснованным, если считать субъектом молитвы не индивида (физическую или психическую особь), который всегда в чем-то «грешен», а то множественное Я, которое молится. Молитвы искусственных Я, формирующих личность (например, молитва «Я-прагматика» о победе над конкурентами), по сути, молитвами не являются. В них отсутствует самое важное – обращение психического тела к духовному миру. Такая «молитва» – прагматический поступок, совершаемый в форме ритуала¹⁶.

Молитва становится молитвой, когда ее субъект – «духовная часть» сущностного Я (Я-центр). Я-центр – одновременно и «представитель» индивида в духовном мире, и «часть» духовного мира, «состояние» которой непосредственно воздействует на духовный мир.

Я-центр – это та «чистая душа», молитвы которой могут дойти до Бога. Но Я-центр «чист», только когда разотождествлен со всем происходящим в человеке. Обычно же Я-центр (если он вообще наличествует) слит с Я-актуальным, т.е. отождествлен с частью происходящего и в этом смысле загрязнен им. Чтобы стать «эффективным субъектом» молитвы, Я-центр должен очиститься. Необходим этап «негативной» психотехники.

Очищение

Очищение избавляет Я-центр от шлаков – того, что заполняет существование, не оставляя места для жизни с Богом. Значение очищения подчеркивают все религии, предписывая следовать ритуалам постов, воздержаний, послушаний и т.п.

Очищение основано на *разотождествлении*, отделении Я-центра от шлаков и обретении способности отнестись к ним как к чему-то чуждому. Разотождествленный со шлаками Я-центр высвобождается и устремляется к Небу. В этом состоит общий принцип. Но его практическая реализация (психотехника очищения) представляет непростую проблему.

Энергия шлаков (незаконченных действий, нереализованных отношений, потребностей, комплексов, неотреагированных импульсов, например агрессивных, и т.д.) проявляется в том, что они стремятся к реализации в поведенческой или какой-либо еще «внешней» форме. Так как (по крайней мере на первых этапах духовного развития) состояние разотождествленности постоянно сменяется самоотжественностью, Я-центр то исчезает, то снова и снова оказывается отождествлен со шлаками. Шлаки, как трясина, засасывают Я-центр, лишая его возможности свободного слияния с духовным миром.

В принципе есть две возможности для очищения: *подавление* (произвольный отказ от поведенческой реализации) шлаков и их *реализация в «приемлемой» форме*, т.е. совершение «небольших» грехов с последующим покаянием.

Подавление (запрет себе совершать определенные действия, думать об определенных вещах, испытывать определенные чувства), безотносительно к тому, сопровождается ли оно «благочестивыми» действиями или нет, ведет к вытеснению. Шлаки, сохраняя энергетический потенциал, преобразуются в бессознательную форму и становятся источником внутренних конфликтов. Примером последствий такого вытеснения являются «неблагочестивые» сны или мысли монахов¹⁷.

Произвольный отказ от шлаков без негативных последствий, хотя и возможен, происходит гораздо реже, чем это может показаться.

Внешняя реализация, разряжая энергию, часто не ослабляет, а укрепляет шлак. Например, реализуя свою агрессивность в спорте, боксер становится не менее, а более агрессивным.

¹⁶ Я не касаюсь здесь возможностей магии (типа порчи или сглаза), трансформирующих психические реалии в физические, но не затрагивающих духовный уровень организации Мира и не имеющих отношения к высшим переживаниям.

¹⁷ Как правило, проще отказаться от тех или иных поступков, чем от мыслей и тем более чувств.

В принципе (так считают и богословы) покаяние может вести к очищению («прощению грехов»). Но эта возможность реализуется не автоматически. «Эффективность» покаяния определяется тем же, чем и эффективность молитвы, – тем, кто его субъект. Покаяние личностных Я бессмысленно. Очищает только покаяние Я-центра. Но оно возможно, только когда Я-центр чист. Возникает заколдованный круг: чтобы очиститься, нужно покаяться, а чтобы покаяться – очиститься.

Не менее «беспросветна» и ситуация с очищением в целом: и подавление и разрядка шлака не избавляют от него – не очищают.

«Не от мира сего»

Чтобы увидеть «просвет», нужно понять соотношение «мирского» и «Божественного».

Обычное их противопоставление небезосновательно. Социальный успех (или *адаптация*) требует качеств (агрессивности, хитрости, изворотливости, целеустремленности в занятиях «мирскими» делами и т.п.), которые сопровождаются переживаниями, несовместимыми с религиозными, – алчностью, злобой, страхами и т.п. Эти переживания – те самые шлаки, очищение от которых открывает дорогу высшим переживаниям.

Несовместимость «Божественного» и «мирского» – это несовместимость духовной работы и эффективности в практических делах, которую демонстрируют некоторые гении, юродивые и т.д. Единение с Богом влечет разрыв социальных связей со всеми вытекающими из него последствиями.

С одной стороны, это проблема общества, превращающего потенциальных духовных лидеров в отверженных¹⁸.

С другой – проблема личного выбора между «греховным» социальным успехом, за который нужно расплачиваться, и духовной состоятельностью – жизнью с Богом, требующей жертвы этим успехом.

Однако противопоставление «Божественного» «мирскому» не учитывает нескольких обстоятельств. Во-первых, без адаптации вообще нельзя поддерживать индивидуальную жизнь, существование физического тела. Во-вторых, жизнь с Богом – это прежде всего Служение, а оно невозможно без адаптации¹⁹. Многие формы Служения основаны на социальном успехе и обладании его атрибутами – властью, деньгами, иногда и славой. В-третьих, полнота мироощущения, без которой нет жизни с Богом, основана на умении наслаждаться самыми простыми вещами – вкусом пищи, солнечным светом и т.п., т.е. на умении «вкушать мирские радости».

Возникает парадоксальная ситуация, делающая любой выбор бессмысленным: с одной стороны, Служение требует отказа от мира (социальной адаптации), с другой – такой отказ мешает Служению, несению Слова и Воли Божьих в мир.

Историю Моисея можно проинтерпретировать как иллюстрацию этого парадокса. Чтобы выполнить волю Бога и привести евреев в Землю Обетованную, ему пришлось настолько погрязнуть в практических делах и принять на себя такое количество грехов, что для него самого путь туда оказался закрыт.

Следствием невозможности выбора между «Божественным» и «мирским» стали попытки совместить их.

Вульгарная интерпретация слов Иисуса «Отдавайте кесарево кесарю, а Божие Богу» направила эти попытки в сторону поиска компромисса через *разделение ресурса*: часть

¹⁸ Общественная ценность духовных исканий не тождественна их субъективной ценности, а иногда (как в случае с наркоманами) прямо противоположна ей.

¹⁹ Суфии подчеркивают возможность жизни с Богом без ухода из мира.

ресурса тратится на социальную адаптацию, а часть (молитвы перед сном и перед едой, хождение в церковь по воскресеньям) – на жизнь с Богом.

Но такая наивная хитрость не учитывает, что от Бога нельзя откупиться ритуалами. Человек, живущий с Богом, живет с ним и при исполнении ритуала, но само по себе исполнение ритуала не означает жизни с Богом.

«Безвыходность» ситуации еще больше усиливает сомнения в исходном постулате – антагонизме «мирского» и «Божественного», который явно расходится с реальностью.

Но отказаться от него, «механически» сняв противопоставление «мирское–Божественное», нельзя. Иначе теряется само понятие «Божественное».

Отказ возможен не на общетеоретическом уровне отвлеченных рассуждений, а только на уровне индивидуальных *смыслов* – через придание личной адаптации (и неотрывной от нее реализации личных шлаков) смысла не самостоятельной ценности, а инструмента достижения духовных целей, прежде всего целей Служения.

При этом «шлаковое поведение» (агрессия отца, наказывающего ребенка; сексуальная близость любящих супругов; хитрость и жадность родителей, «поднимающих» детей в условиях кромешной бедности) становится проявлением не ненависти или алчности, а любви и заботы, то есть – духовного бытия.

Такое переосмысление – трудная задача, которую в каждом конкретном случае нужно решать творчеством собственной жизни, но оно устраняет несовместимость «Божественного» и «мирского».

Для работы очищения это означает, что произвольный отказ от того, от чего можно отказаться, должен быть дополнен *переосмыслением* того, от чего отказаться нельзя.

Глава 19

КРИЗИС НЕЛЮБВИ

Без слез, без жизни, без любви.

СИМПТОМЫ • ПРИЧИНЫ • Распыленность • Зашлакованность • Негативизм • Алчность • НАПРАВЛЕНИЯ ПСИХОТЕХНИЧЕСКОЙ РАБОТЫ • Работа понимания • Преодоление негативизма • Борьба с алчностью • Узнавание алчности • Проблема воли. Два типа желаний • Отказ от желаний • Переоценка ценностей • Добро и жизнь

СИМПТОМЫ

Кто-то из великих сказал, что состояние влюбленности присуще человеку. Подростки хорошо понимают эту мысль. Однако с годами ситуация часто меняется: способность к любви не реализуется.

Когда любви нет, ее место занимает одиночество. Внешний мир пуст или враждебен. Внутри пустота. Связь с миром разорвана. Источник пересох. Жить незачем. Человек оказывается в кризисе нелюбви.

Стремление избавиться от одиночества часто приводит к заполнению жизни заменителями любви – разными формами алчности, погони за призраками. Проявления алчности – приобретательство (во внешнем плане) и вожделение (во внутреннем) – отбирают все силы. Приобретательство становится главной деятельностью, а вожделение – главной эмоцией. Для других деятельностей и эмоций места не остается. Этот поток несет (иногда помимо воли) и тех, кто обладает духовным опытом и знаком с нематериальными радостями.

Часто событийная причина нелюбви – «враждебность» мира: отсутствие взаимности, измены, удары судьбы и т.п. «Естественные» реакции на такие события – негативизм (ответная враждебность, неприятие действительности) на уровне отношений и борьба с миром или уход от него – на поведенческом уровне.

Неприятие проявляется в критицизме, видении мира через «черные очки», пессимизме, раздражительности и т.п. Неприятие может быть локальным (относиться к отдельным сторонам действительности) и глобальным, относящимся к миру в целом, – «...эта глупая луна на этом глупом небосклоне». Но и локальное неприятие становится той «ложкой дегтя», которая отравляет радость гармоничного мироощущения.

В русской истории и художественной литературе много персонажей, недовольных несовершенством мира. Русский положительный герой не любит конкретных людей и делает исключение только для «народа». Из-за «склейки» двух понятий: критичности и способности к преобразованиям В европейской традиции (включая и русскую) критичность интерпретируется как необходимая предпосылка способности к преобразовательской деятельности – нетерпимость предстает в русской культуре как высшая добродетель и доблесть.

Разным по глубине кризисам нелюбви соответствуют разные способы осмысления их причин: некого любить («кого ж любить?»), не могу выразить любовь («старюсь делать как лучше, а получается как всегда»), не могу любить («душа моя, как дорогой рояль,

который заперт и ключ потерян»). Последний случай соответствует наиболее глубокой форме кризиса.

Наиболее тяжелые последствия кризиса нелюбви – мизантропия, одиночество, ощущение бессмысленности жизни, меланхолия (часто сопровождаемая и соматическими расстройствами). Однако источник любви очень мощный, и часто привязанность («влюбленность») к человеку или вещи «сама собой» сменяет состояние нелюбви, из чего, конечно, не следует, что новая попытка любить будет успешной.

Обычно человек мало осознает причины удач и/или неудач в любви. Такое осознание может прийти при повторяющихся неудачах. Если причина неудач будет приписана не внешним обстоятельствам, а себе, работа с кризисом нелюбви может стать сознательной: поиском объекта или средств выражения любви и/или развитием (точнее, восстановлением) самой способности любить.

ПРИЧИНЫ

Целостный взгляд на «проблемы нелюбви» обеспечивает энергетический подход. Главные причины этих проблем – *недостаток эроса* (энергии любви) и невозможность его свободного течения.

Распыленность

У человека есть много возможностей расходовать необходимую для синтеза эроса энергию либидо для других целей (секс без любви, превращение либидо в энергии, расходуемые на замещающие деятельности).

Когда для синтеза используется мало либидо, небольшим оказывается и количество синтезированного эроса. Если при этом он не накапливается, а расходуется сразу же, то растрата происходит в форме легких увлечений – «дежурных влюбленностей».

Наличие многих привязанностей (в настоящем и прошлом) связывает энергию эроса. Что касается прошлых привязанностей, это объясняется тем, что невозможность поведенчески выражать любовь к объекту, с которым нельзя вступить в контакт, не означает прекращения любовного отношения. Со смертью любимого человека любовь не умирает. Тем более не означает конца любви прекращение общения. Отношение сохраняется и требует для своего поддержания энергии эроса.

Если недостаток либидо приводит к количественному уменьшению синтезируемого эроса, то недостаток духовной энергии, необходимой для восприятия красоты и восхищения объектом любви, – к его качественному обеднению.

Зашлакованность

Симптомы кризиса нелюбви во многом те же, что и у кризиса потери Бога, – опустошенность и ее обратная сторона – зашлакованность. Это сходство основано на глубоком (хотя не всегда очевидном) тождестве «Бог есть Любовь, и Любовь есть Бог». Энергия, идущая от Бога, – это энергия Любви. В состав человеческой любви (энергии эроса) также входит Любовь, хотя и в гораздо меньшем количестве.

Возможности пополнять необходимые для синтеза эроса «материалы» ограничены и, как правило, уменьшаются с возрастом. В отношении либидо это вызвано физиологическими причинами. В отношении духовной энергии – тем, что каналы связи с духовным Я с возрастом «зашлаковываются» – накапливаются переживания, дела и заботы, которые не оставляют времени и сил для связи с духовным Я.

Являясь порождением отношений Я с миром, в которых доминируют сверхценность Я, эгоизм, пустота и/или враждебность мира, шлаки не только перекрывают канал связи с духовным Я, но и отбирают у эроса возможность свободно изливаться на мир, так как захватывают все ресурсы, заполняют всю жизнь.

Главные причины (шлаки), мешающие любить, – *негативизм и алчность*.

Негативизм

Не судите.

Можно замечать недостатки того, что любишь, но нельзя полюбить то, что считаешь плохим. Отношение к миру, в котором преобладает неприятие, парализует способность любить.

Это относится и к такой «ослабленной» форме неприятия, как двойственность, когда в отношении соединены привлекательность и отторжение (например, презрение или брезгливость). Позитивная и негативная модальности двойственного отношения взаимно нейтрализуют друг друга.

В основе неприятия лежат противопоставление себя (мыслящего и действующего) миру (враждебной и вообще «нехорошей» среде обитания) и стремление отыскивать недостатки – результат склонности к вынесению приговоров, оценке явлений как «хороших» или «плохих»²⁰.

Когда оценивание основано на сравнении с несуществующим идеалом, его результаты не могут быть позитивными. Обычно поводов для недовольства хватает. И то не так, и это не этак. Однако в отличие от судебной практики, где за вынесением приговора следует наказание преступника, за свои «приговоры» расплачиваемся в первую очередь мы сами. Расплачиваемся нелюбовью.

Алчность

Все мое.

Блаженны нищие духом.

Фромм («Иметь или быть?») противопоставляет стремления к обладанию и к бытию как два полюса организации индивидуальной жизни. Главный атрибут «бытия» по Фромму – «внутренняя активность».

Развивая эту мысль, можно противопоставить два способа организации отношений Я с миром. Первый – любовь – основан на альтруистическом стремлении к самоотдаче, деланию добра. Второй – алчность²¹ – на эгоистическом стремлении подчинить мир, манипулировать им, использовать его как инструмент достижения своих целей. Алчное отношение исключает любовь, и наоборот. Алчность засоряет источник любви, не дает ему изливаться на мир.

Последовательно осмысленная и «одобренная» алчность делает мировосприятие *прагматичным*: любые явления оцениваются с точки зрения их полезности для своих узких целей. Когда отношение к человеку определяется его «полезностью» (для решения финансовых проблем, или проблем домашнего хозяйства, или продолжения рода, или воспитания детей), как это бывает при браках по расчету, оно несовместимо даже с «эгоистичной любовью».

²⁰ Навязчивое стремление к оцениванию, закладываемое в детстве, мешает духовной работе, делая ее во многом борьбой с оценочностью.

²¹ Алчность в узком смысле – стремление к обладанию деньгами и другими «материальными ценностями». Алчность, понимаемая широко, – стремление к обладанию необязательно материальными объектами: стремления к власти, к обладанию любимым человеком и т.д.

Как и любовь, алчность раздвигает границы Я и придает смысл жизни. Стремясь к обладанию, человек знает, **что** делает. Правда, он часто не понимает, **зачем** ему это нужно, и, получив желаемое, обнаруживает, что приобретение его не радует. Так бывает с детьми, которые получили желанную игрушку, поиграли полчаса и забыли о ней. Нередко основная функция приобретения в том, чтобы напоминать владельцу об упоительных минутах борьбы за обладание им.

НАПРАВЛЕНИЯ ПСИХОТЕХНИЧЕСКОЙ РАБОТЫ

Работа понимания

Работа начинается с понимания причин интерпретации своего состояния как «нелюбви». Результаты этой работы могут быть разными.

Например, за отсутствие любви можно принять «распыленность» энергии эроса по многим объектам, когда каждой любимой вещи достается только пылинка любви. Непонимание того, что объекты любви – это не только люди, может вести к интерпретации страстного занятия любимым делом как отсутствия Любви. Нереализованное желание «большой любви» ведет к неудовольствию по поводу замещающих ее многочисленных «дежурных влюбленностей».

Причина кризиса во всех этих случаях – не в нарушениях «энергетики любви»: эрос синтезируется в «достаточном количестве» и течет свободно²², а в способах интерпретации своего состояния.

В других случаях можно обнаружить недостаток духовной энергии, при котором обедненная энергия эроса близка к «чисто сексуальной» энергии либидо. Этот недостаток вызван зашлакованностью каналов связи с духовным миром. Тогда «негативная» часть психотехнической работы – это очищение, прежде всего от шлака негативизма и шлака алчности.

Преодоление негативизма

Цель борьбы с негативизмом – *принятие мира*. Основное средство – изменение своих представлений о нем (как в целом, так и в отдельных частях).

Принятие не означает замены «плохих» оценок на «хорошие». Оценка одного явления как «хорошего» означает, что другое оценивается как «плохое». Принятие исключает любые оценки, и хорошие и плохие.

Работа по изменению своих оценок начинается с *разотождествления* и *сомнения* в справедливости «обвинительных приговоров». Центральный момент в ней – умение *анализировать происхождение суждений*.

Такой анализ связан с риском снижения самооценки. Представления о независимости собственного мышления оказываются разрушенными с самых первых шагов. В результате возникает *сопротивление* из-за неготовности отказаться от представлений о себе как умном, независимом, справедливом и т.п. Если это сопротивление не преодолеть, работа закончится, так и не начавшись.

Однако, если готовность к беспристрастности сильнее сопротивления, анализ негативного суждения быстро показывает, что оно основано на *заимствованных* (и ясно у кого) представлениях о хорошем и плохом, с одной стороны, и на своих непосредственных реакциях на причиненные «обиды» – с другой. Выясняется, что в

²² Наоборот, «большая любовь» (страстная влюбленность) приходит вследствие ограничения свободы эроса. Когда есть «плотина», не позволяющая эросу изливаться вовне, он накапливается до тех пор, пока не сметает эту плотину, как и все на своем пути.

суждении «*ЭТО – плохо*» свернуто суждение «*ЭТО – плохо по мнению того-то и того-то*» и/или суждение «*Я считаю, что ЭТО – причина того, что мне плохо (было плохо тогда-то)*». Разница между исходным (свернутым) «*ЭТО – плохо*» и его развернутыми формами громадна.

После трудного первого шага дальнейшая работа проще. Ей помогает позитивное самоотношение. Если мнение чужое, то оно уже не столь ценно и им не стоит так дорожить. Более того, оно не обязательно справедливо.

Работа с развернутой формой «*Я считаю ЭТО причиной того, что мне плохо (тогда-то было плохо)*» идет через попытки ответить на вопросы «*Действительно ли мне плохо?*» (или «*тогда-то было плохо?*») и, главное, «*Действительно ли ЭТО – единственная (главная) причина «плохости»?*». Оба вопроса углубляют анализ и делают его более беспристрастным. Через несколько шагов (иногда и сразу) становится ясно, что исходное «*ЭТО – плохо*» недостаточно обоснованно и за него не следует держаться.

Такой анализ – средство еще не полюбить ЭТО, но уже избавиться от неприязни.

Борьба с алчностью

Преодоление алчности, означающее отказ от желаний и предоставление духовному началу свободы самореализации, представляет грандиозную проблему. Речь идет об изменении всего психического бытия. У такой задачи нет простых решений. Вопрос в том, насколько полно она вообще может быть решена. Но, даже если считать отсутствие алчности недостижимой идеальной целью, «только» задающей направление развития, работа по ее преодолению имеет смысл.

Узнавание алчности

Чтобы начать эту работу, прежде всего нужно научиться узнавать алчность. Но как это сделать, если она умеет искусно маскироваться?

Алчность может проявляться и в благотворительности, и в заботе о детях, и в религиозной жизни, и в чтении стихов. К проявлениям алчности могут относиться и такие желания, как «желание предоставить духовному началу свободу самореализации», «желание быть», «желание избавиться от алчности».

Вместе с тем даже ростовщичество, если доходы от него используются для Служения, – не алчность. Важно не то, **что** делаешь, а – **как** (для чего).

В основе алчности лежит *эгоизм*. В основе Любви – *альтруизм*, основной атрибут которого – жертвование или *дарение*. Чтобы научиться узнавать проявления алчности, нужно уметь отличать (и в других, но, главное, в себе) эгоистические проявления от альтруистических.

Это непросто. Часто за альтруизм принимают «разумный эгоизм», когда «бескорыстие» основано на понимании его «выгодности». Например, за «бескорыстной и искренней» любовью к человеку стоит расчет на взаимность, а за любовью к Богу – надежда, что Он не оставит милостями²³.

²³ Краеугольная для религиозной нравственности идея воздаяния основана на подобных «делках». Впрочем, неизбежность наказаний и воздаяний очевидна и безотносительно к богословским доктринам. Наказание состоит в лишении не того, чем человек обладает и знает, что он этим обладает, а – ценностей, которыми он обладает, не осознавая этого, или мог бы обладать, если бы не его грехи. Аналогично, воздаяние заключается в получении не известной и ожидаемой ценности, а неизвестной, но неизмеримо более ценной.

Человеку, переживающему духовный кризис, научиться узнавать алчность помогает его опыт бескорыстной духовной деятельности²⁴, без которого не было бы и кризиса. Этот опыт формирует представление об альтруистическом полюсе бытия.

Проблема воли. Два типа желаний

Центральный момент в борьбе с алчностью – работа по отказу от желаний, которая, естественно, требует напряжения воли. Но, так как основа волевого акта – тоже желания, возникает вопрос: полезны ли волевые усилия для преодоления алчности? Есть ли смысл *желать отказаться от желаний?*

Вопросы эти не схоластические. Усилия по прекращению вредной для духовной работы траты сил часто сами – вредная трата сил. Например, стремление смирить гордыню самоограничением оказывается укрепляющим ее самоутверждением, а «изгнание беса» непрерывными «молитвами» и постами только укрепляет его позиции.

Чтобы снять парадоксальность этой ситуации, нужно признать существование двух типов воли (желаний) и научиться их различать. Один тип – желания, источник которых в психике, желания множественных (включая и сущностное) Я. Другой – желания (воля) Я-центра (чистой субъектности), идущие Оттуда, где никаких Я вообще нет, – из духовного мира. Источник таких желаний субъективно кажется более глубоким. О желаниях первого типа можно сказать «Я хочу». О желаниях второго типа – только «Во мне что-то хочет».

Чтобы различить два типа желаний, необходимо определить, кто (или Кто) хочет того или иного. Абсолютное большинство желаний окажется желаниями первого типа, которые непригодны для борьбы с алчностью. Среди них, впрочем, могут быть и очень «благовидные», например «жить с Богом», «самосовершенствоваться» и т.п.

Отбрасывая одно за другим желания первого типа, можно открыть очень немногочисленные желания, идущие из того Источника, доступ к которому – главная цель духовной работы.

Отказ от желаний

Так как желания – разновидность шлаков, сказанное об очищении относится и к отказу от желаний. Также из трех возможных путей борьбы с желаниями (реализация желания, запрет на реализацию, переосмысление) два первых – тупиковые.

Реализация ведет к отказу от желания только при понимании его бессмысленности. Чаще реализация укрепляет желание, превращая его в устойчивую потребность (привычку).

Запрет на реализацию чреват вытеснением проявляющейся в желании потребности и формированием неврозогенного фактора. Кроме того, деятельность по удовлетворению желания сопротивляется попыткам ее прекратить²⁵, и для преодоления этого сопротивления необходимо значительное волевое усилие.

Переоценка ценностей

Наибольшие возможности у третьего пути отказа от желаний – работы осмысления. Когда нельзя отказаться от того, что привык делать, можно изменить смысл делания – подчинить приобретательство другим **сверхзадачам**, превратить его из самоценного в

²⁴ Этот опыт ценен и тем, что он образует «резерв», необходимый для прекращения корыстной деятельности. Так как полная бездеятельность невозможна, прекращение корыстной деятельности требует ее замены бескорыстной.

²⁵ В этом проявляется известный «эффект Зейгарник». Деятельность «инерционна»: сам факт делания мотивирует доведение дела до конца.

составную часть **главной деятельности** или во вспомогательную деятельность, создающую условия для **главной**.

Борьба с алчностью требует того же синтеза *внутренней иерархии*, который необходим для преодоления кризисов непонимания.

Работа осмысления начинается с *переоценки ценностей*: выделения немногих *финальных* и построения иерархии *инструментальных* (служащих для реализации *финальных*) ценностей.

Структура ценностей – желаемых вещей (не только материальных) – формируется в основном стихийно. Ведущие ценности в иерархии часто взаимоисключают друг друга (например, доброта и успешность в делах).

Переоценка ценностей состоит в отказе от простой констатации «Я ЭТО хочу» в пользу понимания, что «ЭТО мне нужно для ТОГО-ТО» и «ЭТО мне нужно больше, чем ТО». Трудность переосмысления в том, что старый смысл сохраняется и существует наряду с новым, делая отношение к предмету желания двойственным. Преодоление этой двойственности требует повторного (вновь и вновь) понимания: что же я *хочу и почему*; что мне *нужно хотеть* и почему.

При переоценке одни деятельности, на которые тратилось много сил, теряют смысл, другие превращаются из самоценных во вспомогательные, а третьи, второстепенные по затрачиваемому ресурсу, обретают смысл **главных**.

Например, переоценка может привести к пониманию, что ценность материальных вещей – в их необходимости для работы, для выживания и комфортного существования, а их количество и характер определяются потребностями работы и тем, *что* считать «комфортом». Но при любом понимании «комфорта» всегда можно пожертвовать его частью для высвобождения ресурса. То же относится и к ресурсам, необходимым для работы, – работу можно спланировать так, чтобы их рационально ограничить.

Добро и жизнь

*Ненавижу
всяческую мертвечину!
Обожаю
всяческую жизнь!*

Преодоление негативизма и алчности очищает «каналы Любви». Но, чтобы Любовь потекла по этим каналам, ее нужно «с-аккумулировать»²⁶ и направить. Необходима «позитивная» работа, которая требует кардинальной смены «методологии»: отказа от рационализма в пользу религиозного признания себя частью единого управляемого Богом Мира, родственной другим частям Мира и обменивающейся с ними Божественной энергией Любви – той энергией, которой создан и живет Мир²⁷.

Следующий шаг – отождествление со Вселюбящим Богом. Свободный Я-центр делает это «автоматически». Но только свободный.

Я-центр, «связанный» множественными Я, не может быть вселюбящим. Любовь к одному исключает любовь к другому. Чтобы решить, «кого любить», нужно знать Абсолютный критерий, цели Мирового процесса и свою роль в нем. Без этого не выйти из

²⁶ Аккумуляция связанной эросом энергии Любви – очень древний прием духовного воспитания. Воздержание и аскетизм проповедуются многими духовными течениями (в частности, на этот путь намекает и Гурджиев), но апогея достигают в тантризме. Впрочем, накопление эроса не простое и не безобидное дело, чреватое многими неприятностями, описанными ортодоксальными психоаналитиками.

²⁷ Такое признание не означает отказа от преобразовательной активности. Если мир меняется, в том числе, в результате деятельности своей части – человечества, а я – человек, т.е. часть этой части, я могу (и даже должен) изменять мир.

заколдованного круга внутреннего мира, в котором любовь и ненависть неразделимы. Можно лишь умерить пыл деятельной любви, заменив ее принятием и по возможности безвредным для окружающих поведением.

У Льва Толстого есть наблюдение: чтобы полюбить человека, надо сделать ему добро.

Неважно, что обычно, не отличая добро от зла, делают то, что только кажется добрым (часто принося не пользу, а вред, хотя и не понимая этого). «Субъективно хороших» поступков достаточно для формирования любовного отношения.

Можно ли применить «принцип Толстого», чтобы полюбить «неодушевленную» вещь, например книгу? Этот вопрос может показаться бессмысленным, но он дает ключ к пониманию механизмов *делания добра*.

Отношение к людям как к живым существам редко. Чаще оно инструментально – «двуногих тварей миллионы для нас орудие одно». Естественно, что при этом нет стремления делать людям добро.

Делание добра человеку начинается с наделения его душой. В этом – первый дар любимому.

Но точно так же можно наделить душой (оживить) любой «неодушевленный» объект. Чтобы полюбить мир, надо его одушевить.

Метерлинк в «Синей птице» гротескно непосредственно одушевляет животных и вещи. Однако сказочные персонажи Метерлинка – лишь отблеск философии пантеизма, согласно которой, безотносительно к тому, представляем ли мы Бога человекоподобным или нет и на каких позициях – материализма или идеализма – находимся, Божественная душа есть во всех Божьих творениях²⁸: в камне, в дереве, в реке, в доме и т.д.²⁹

²⁸ Идея «одушевления» имеет и семиотический оттенок. Вещь – это сообщение, которое можно прочесть и понять, отчужденная душа (в частности, мысль) ее творца. Это очевидно для искусственных вещей (например, технических изделий). Для явлений природы и социальных явлений это справедливо в той степени, в какой признается существование их Творца.

²⁹ Считая материальные вещи одушевленными, Гурджиев формулирует такие «кощунственные» вопросы, как «Во сколько раз Иисус Христос более духовен, чем стол?» (по Успенскому).

Глава 20

ТВОРЧЕСКИЕ КРИЗИСЫ

Невыносимо, когда бездарен.

Как сердцу высказать себя?

СИМПТОМЫ • ПРИЧИНЫ • Дезориентация, конфликт ценностей • Шлаки • Неспособность. Относительность понятия «способность» • НАПРАВЛЕНИЯ ПСИХОТЕХНИЧЕСКОЙ РАБОТЫ • Работа воли • Анализ причин неудовлетворенности • Развитие способностей • Возможности научиться оформлению • Развитие способности к производству внутреннего содержания • Внутренний огонь, творческая инициатива • Духовная жажда. «Емкость» • «Внутреннее давление» и индивидуальное видение

СИМПТОМЫ

Творческий кризис проявляется:

- либо в *отказе* от творчества при сохранении его ценности – «Я ничего не делаю (не пишу, не рисую, не проектирую), хотя и хотел!»,
- либо в *неудовлетворенности* его результатами – «Я не доволен тем, что делаю!».

Отказ от творчества часто связан с заменой его другими (необходимыми или приятными) занятиями. Если «замещающие» дела делаются творчески, можно говорить о смене творческой деятельности.

Неудовлетворенность может относиться к своему творчеству в целом или к отдельным «неудачам». Когда «неудач» много³⁰, формируется кризис неудовлетворенности.

Если неудовлетворенность относится к будущему – к еще не реализованным замыслам или к еще не осуществившемуся опыту, – она принимает форму неприятия видимых творческих перспектив или страха творчества.

Нередко и неудовлетворенность, и отказ от творчества вызваны пониманием своей *неспособности* к нему. Поводы для такого вывода могут быть разными: отсутствие сил, «непродуктивная» пустота (отсутствие содержания, «достойного» воплощения, отсутствие вдохновения и т.п.), «оформительские» неудачи и т.д.

ПРИЧИНЫ

Причины творческого кризиса – те же, что и у любого духовного кризиса: дезориентация, опустошенность (зашлакованность), неумение-неспособность и т.д.

Дезориентация, конфликт ценностей

Дезориентация может проявляться в неудовлетворенности имеющимися творческими перспективами и/или в отсутствии перспектив, которые вызывают удовлетворение,

³⁰ Что значит «много», зависит от индивидуальности автора. Для одного «много» – это одна «неудача». Для другого – годы творческого бесплодия.

например планов, которые хочется (надо) осуществить, или целей, к которым хочется (надо) стремиться.

Дезориентация может быть причиной кризиса и при отказе от творчества в пользу других занятий. В этом случае она предстает как *конфликт ценностей*. Субъективное соотношение ценностей творчества и замещающей деятельности не соответствует реально затрачиваемым на них ресурсам. Непонимание этого несоответствия ведет к кризису.

Шлаки

Если абсолютизировать ценность творчества при отказе от него, замещающие занятия приобретают статус шлаков, от которых нужно очиститься. Роль замещающих занятий по отношению к творчеству в этом случае аналогична роли «мирских утех» по отношению к жизни с Богом. Отдаваясь замещающей деятельности, человек предает свое творческое начало.

Негативистское неприятие своего творчества (а значит, и себя), стоящее за неудовлетворенностью, – другой пример шлака. В его основе – те же механизмы оценивания, что и в других случаях неприятия.

Еще один пример шлака – страх творчества, неудовлетворенность будущим, еще не реализованным творческим опытом.

Неспособность.

Относительность понятия «способность»

Специфика творческой неудовлетворенности по отношению к другим формам неприятия появляется тогда, когда она основана на осознании своей *реальной* неспособности к творчеству.

Что такое *реальные* способность и неспособность к творчеству и чем они отличаются от *приписываемых*?

Способность к творчеству – это способность создавать «хорошие» произведения. Следовательно, понятие «способность» относительно. Оно определяется критерием оценки творчества, который зависит от того, *что* в творчестве считать «главным» и кто «оценщик», судья.

Ценность любого произведения для автора и для разных «адресатов» различна: у каждого произведения своя аудитория. Например, элитное искусство «плохо» для массовой аудитории, массовое – для элиты.

Кроме того, при приписывании неудач неспособности есть риск подмены понятий. Наблюдается не не-способность, а не-умение выполнять работу, которое свидетельствует только о не-обученности: если человек не умеет что-то делать, его этому не научили. Успешность научения определяется способностями не только ученика, но и учителя, т.е. тем, как учить, – методикой. При отождествлении не-обученности с не-способностью роль второго фактора преуменьшается, а первого – преувеличивается. Разная успешность учащихся – еще недостаточное основание для такого вывода. Она свидетельствует только о разной восприимчивости к конкретному методу. Обычно за утверждением «Его как ни учи, толку не будет» нет реального опыта применения разных методик.

Еще одно обстоятельство, делающее понятие «способности» относительным, – это возможность компенсировать одни «недостатки» другими «достоинствами», формируя таким образом индивидуальный творческий стиль.

И все же, несмотря на относительность, отрицать реальность, которая стоит за понятием «творческие способности», значило бы не замечать разницу между Пушкиным и «поэтами кукушкиными» и связь между успехом произведения и его особенностями.

Конечно, это не одна, а множество реальностей. Конечно, способность к творчеству изменчива: бывают взлеты и падения, вдохновение приходит чаще или реже. Но все это не отменяет существования у каждого автора своего «потолка».

НАПРАВЛЕНИЯ ПСИХОТЕХНИЧЕСКОЙ РАБОТЫ

Психотехника преодоления творческих кризисов, вызванных отказом от творчества или неудовлетворенностью им, в основном включает неспецифичные приемы «негативной» *работы понимания и/или очищения*. Ее цель – устранить препятствия к творчеству (или хотя бы препятствия к «спокойному» отказу от творчества).

Аналогично при мнимой, приписываемой себе неспособности работа с творческим кризисом – это обычная (по существу, «негативная») «психотерапевтическая» работа по развитию самопонимания, самопринятия и т.п., направленная на прекращение «нападок на себя».

Специальные формы «позитивной» психотехнической работы нужны, когда причина кризиса – в реальной неспособности к творчеству.

Работа воли

Как и для любого *кризиса неделания ценного*, есть два взаимоисключающих способа разрешить *кризис отказа от творчества*.

Первый – снизить значимость творчества до уровня фактически затрачиваемых на него усилий, т.е. понять, что реальная ценность творчества ниже, чем декларируемая и чем ценность занятий, на которые расходуется жизнь.

Второй – увеличить долю затрат на творчество, чтобы они соответствовали его субъективной значимости, – начать работать.

Чтобы выбрать из двух альтернатив одну, нужна серьезная работа понимания, направленная на осознание своих ценностей, роли творчества в своей жизни и т.д. Выбор является кульминацией работы понимания и одновременно первым шагом в дальнейшей работе.

Если выбран второй путь, чтобы начать двигаться по нему, нужен еще один волевой акт – преодолеть *барьеры*, мешающие началу работы.

Сделать это помогает осознание сущности этих барьеров и возможностей их преодоления.

Барьерами могут быть: недостаток времени для творчества, неверие в свои силы, страхи перед возможностью (или неизбежностью) творческих неудач, неудовлетворенность уже сделанным, внутренняя пустота, дезориентация и т.д. и т.п.

Например, часто (особенно у поэтов и композиторов) барьером оказывается мнение о необходимости для творчества особых состояний (озарений, вдохновений, переполненности чувствами и т.п.). Отказ от творчества вызван неумением работать в «обычных» и/или произвольно вызывать «особые» состояния.

Преодоление этого барьера требует понимания природы и роли вдохновения, а также возможностей управления им. Например, понимание хотя бы того, что роль вдохновения неодинакова на разных этапах творческого процесса, открывает возможность при его отсутствии переключаться на «черновую» работу, которой много в любом творчестве. Понимание, что вдохновение – не результат алчного стремления к нему, делает осмысленным его покорное ожидание.

Каждый из барьеров – шлак, от которого надо очиститься. Но пытаться сначала очиститься, а затем начать работать – бесполезно: слишком много времени на это может уйти и, главное, от многих шлаков (например, от неверия в себя или от страха неудач) можно очиститься только в процессе работы.

Нужно сделать первый шаг – принять решение о начале работы и начать работать. Этот шаг требует *усилия воли*. Никто не может сделать его вместо автора.

Начиная творчество вопреки страхам и неверию в себя, нужно быть готовым, что отказ от творчества может смениться неудовлетворенностью им. Риск такой замены оправдан, если считать, что кризис неудовлетворенности «лучше».

Это так в том смысле, что больше надежд на его преодоление. При кризисе отказа от творчества такой надежды тем меньше, чем продолжительней кризис³¹: занятия, замещающие творческую деятельность, «укореняются» в структуре жизнедеятельности, делая возврат к творчеству все сложнее.

Анализ причин неудовлетворенности

Очищение от шлака неудовлетворенности (этой теме посвящена последняя глава книги) основано на понимании ее причин – механизмов оценивания своей работы, которые обычно осознаются мало.

Анализ механизмов оценивания обнаруживает спорность лежащих в их основе мнений и делает видение творчества более объемным, а оценки – взвешенными.

Развитие способностей

Творческие способности включают способность «продуцировать» внутреннее содержание с большим энергетическим зарядом и способность его оформлять (ее отсутствие проявляется, например, в нереализованности – переполненности неоформленным содержанием).

Частично компенсировать неспособность можно обучением. Однако здесь возникает ряд вопросов. В каких пределах такая компенсация возможна? Чему можно и чему нельзя научить в творчестве? Можно ли (и как) компенсировать недостаток того, чему нельзя научить?

Возможности научиться оформлению

Можно научиться держать карандаш или кисть, смешивать краски и т.п. и даже повторять художественные приемы мастеров. Можно освоить известные художественные формы: элементы, из которых складывается форма целого, законы их соединения, законы художественного воздействия³².

Но будет ли (и насколько) освоенная форма адекватна именно тому внутреннему содержанию, которое стремится передать автор?³³ Очевидно, нет. Передача индивидуального содержания в его своеобразии требует формы, отличной от любых

³¹ «Самопроизвольный» выход из кризиса возможен при недолгом и «мнимом» отказе от творчества, когда творческий процесс продолжается неосознанно: накапливается новое содержание, восстанавливаются силы. В этом случае «отказ» – фактически перерыв в творчестве.

³² Реально такое обучение редко: мало учителей, которые могли бы учить, а самообучение превращает несостоявшегося художника в продвинутого критика.

³³ Когда внутреннее содержание не «помещается» в известные формы, его насильственная «подгонка» под них часто приводит к утрате того, что составляет ценность содержания. Такая утрата – еще одна причина неудовлетворенности творчеством.

канонов³⁴. Успех поиска такой формы определяется той частью творческого потенциала, которой научить нельзя, из чего, впрочем, не следует, что эта часть неизменна, не может развиваться.

Развитие способности к оформлению возможно в двух направлениях. Первое – непрекращающиеся эксперименты с формой, в которых растет произвольность в обращении с ее элементами. Иногда такие эксперименты бывают и удачными.

Второй путь – превращение себя в инструмент Высшей Силы. В состоянии вдохновения, при Контакте, когда сознание заполняет содержание, полученное из духовного мира, растут и способности к оформлению. Добиться того, чтобы рукой водил Другой, – надежный путь к творческому успеху.

Развитие способности к производству внутреннего содержания

Способность к производству внутреннего содержания включает способности к *восприятию* тонких впечатлений (очистке тонкого от грубого), к их *аккумуляции* и к *переплавке* впечатлений в художественный образ (пра-образ).

Производство внутреннего содержания требует наличия определенных *предпосылок*, соблюдения определенных *условий* и владения определенным *инструментарием*.

Инструментарий – это технические приемы: сензитивное восприятие, ассоциативное увязывание, воображение и т.п.

Владению инструментарием можно научить – развить воображение, способности к восприятию незаметного для других (восприимчивость к тонким впечатлениям) и к установлению ассоциативного сходства и т.п.

Главное условие «производства» – способность получать необходимые впечатления, открытость канала связи с духовным Я (а через него – с духовным миром).

Наиболее эффективные «средства» для установления связи – молитвы и/или медитации – требуют отказа от «заикленности» на повседневных заботах, от желаний, не связанных с Работой, т.е. очистки канала, и перехода в состояние «продуктивной пустоты». «Продуктивная пустота», хотя она проявляется в молчании и внешне похожа на бесплодие, на самом деле прямо ему противоположна, так как готовит «прорыв плотины», отделяющей от духовного мира, и приход вдохновения.

К предпосылкам «производства» относятся такие индивидуальные особенности, как «внутренний огонь», «духовная жажда», «внутреннее давление» и «индивидуальное видение».

Внутренний огонь, творческая инициатива

И восприятие, и аккумуляция впечатлений – активные процессы. Творческий человек жадно вбирает впечатления и столь же активно «переплавляет» их в то насыщенное энергией внутреннее содержание, которое оформляется в творческом процессе. Эта активность требует мощного источника энергии – внутреннего огня, творческой инициативы.

³⁴ Эта проблема остается, даже если согласиться с Гурджиевым, что при создании произведений «объективного искусства» художнику достаточно знания «математически точных» законов для передачи определенного содержания. Часто содержание настолько индивидуально, что его нельзя назвать «определенным».

Сила горящего в человеке огня у каждого своя. Одни не переносят рутины, постоянно рвутся к новым впечатлениям, постоянно создают что-то новое. Для других любое отклонение от привычного – мука мученическая.

Научить внутреннему огню нельзя. Но его можно собрать, «сгребая угольки», и раздуть.

Духовная жажда. «Емкость»

Активность «поглощения» впечатлений проявляется в *духовной жажде*, интересе.

Люди различаются по количеству (суммарному богатству)³⁵ впечатлений, которые они способны накапливать, так же как они различаются по объему желудков. Если представить себе канал получения и переработки впечатлений в форме трубы, то ее диаметр у каждого свой.

Один широко открытыми глазами смотрит на мир и собирает для «переплавки» много впечатлений. Другой вынужден «обрабатывать» каждое новое. Ясно, что первому работать проще, чем второму.

«Емкость» к впечатлениям является такой же устойчивой характеристикой, как и внутренняя энергетика. Увеличить свою «емкость» нельзя. Можно сделать богаче отдельные впечатления³⁶, но при этом допустимое число более богатых впечатлений, участвующих в «переплавке», будет меньше допустимого числа «переплавляемых» бедных впечатлений.

Однако если расширить «трубу» нельзя, то пользоваться ею можно по-разному: можно забивать впечатлениями, не относящимися к работе, а можно использовать для творчества все попавшие в «трубу» впечатления.

«Внутреннее давление» и индивидуальное видение

Для «переплавки» впечатлений в художественный образ – центрального процесса «производства» – наличия «горячих» (обладающих высокой энергией) ингредиентов-впечатлений недостаточно. Необходимо высокое «внутреннее давление». Впечатления должны быть «сжаты» большой силой в небольшом объеме («плавильной камере»).

«Объем» впечатлений определяется их тематическим (либо иным) сходством, а оно – *индивидуальным видением*, направляющим процесс организации (переплавки) впечатлений, – тем «стержнем», на который нанизываются впечатления.

Образ мира не отражает реальный мир ни полно, ни адекватно. Видя одно, человек не замечает другое. Кроме того, что один видит больше, а другой меньше, картины мира разных людей индивидуально-специфичны не меньше, чем отпечатки их пальцев. Каждый смотрит на мир через собственную призму.

Индивидуальное видение одних менее устойчиво. Их привлекает то одна, то другая сторона явления³⁷. Других – более устойчиво.

Если духовная жажда соответствует ширине «трубы», то индивидуальное видение – ее направлению. При сформированном индивидуальном видении направление постоянно. Все впечатления «ориентированы» одинаково: каждое содержит общий для всех аспект.

³⁵ Богатство впечатления определяется его «валентностью», числом и характером ассоциаций, которые оно способно вызвать, а «валентность» – разнообразием деталей и связей (внутренних и внешних).>

³⁶ Восприятие человеком того, что имеет к нему отношение, и игнорирование остального означает, что, чем богаче внутренний мир, тем богаче восприятие. Обогащать отдельные впечатления можно, обогащая внутренний мир и делая восприятие менее прагматичным.>

³⁷ Характер восприятия определяется доминирующим в настоящий момент множественным Я или доминирующей потребностью.

Ориентируя впечатления в одном направлении, индивидуальное видение ограничивает их объем и увеличивает «внутреннее давление». В получающемся при «переплавке» пра-образе общий аспект впечатлений оказывается усилен, а их энергетические заряды – суммированы. Такие «переплавленные» впечатления могут «выстрелить». Другой вопрос, что у одного вылетают пули, а у другого – ядра.

При несформированном индивидуальном видении, когда внимание направлено то на одни, то на другие аспекты действительности («труба» поворачивается то в одном, то в другом направлении), впечатления разрозненны, их энергетические заряды не суммируются и синтеза внутреннего содержания нет³⁸. В результате может сложиться, например, ситуация, когда писатель умеет писать (художник – рисовать и т.д.), но писать ему не о чем.

Если «объем» исходного сырья (впечатлений) определяется индивидуальным видением, то «объем» промежуточных «полуфабрикатов» и конечного художественного образа – *требованиями формы*: канонами жанра, вкусами публики, ограничениями цензуры или самоограничением автора.

Отсутствие требований при неограниченной свободе снижает качество творческого процесса, приводит «производство» в упадок³⁹.

Центральное направление работы по увеличению «внутреннего давления» связано с формированием индивидуального видения: фиксацией «угла зрения» – контекстов восприятия. Эти контексты задает «сжимающая сила» – *замысел*.

Психотехническая задача состоит в том, чтобы подчинить восприятие замыслу, в том числе целям оформления. Впечатления осмысляются с позиций их вклада в оформление. Естественно, при этом сам замысел должен быть сфокусирован – автор должен понимать, что и как он стремится сказать.

Наряду с фокусировкой замысла зафиксировать «угол зрения» помогает полное сосредоточение всей творческой энергии на работе.

Человек может заниматься разными вещами, распределяя свой ресурс (например, внимание) между ними. А может сосредоточиться на чем-то одном, направив весь ресурс туда. В этом случае его работа, естественно, будет эффективней. Часто менее способный человек, целеустремленно занимающийся одним делом, достигает больших результатов, чем более способный, но разбрасывающийся.

Другое условие поддержания высокого «внутреннего давления» – реализация только сильных замыслов, которые невозможно не реализовать.

И наконец, необходимо самоограничение в выборе выразительных средств.

³⁸ Узкий специалист – узкий потому, что ограничивает ширину «трубы» – свое видение действительности. Однако он – специалист, потому что обладает этим видением.

³⁹ Одна из опасностей творческого экспериментирования в том, что игнорирование требований формы и непонимание постепенности («плавности») культурного процесса чревато хаосом «культурных революций».