

Станислав Гроф является одним из основателей трансперсональной психологии и Международной трансперсональной ассоциации. Вместе с женой, Кристиной Гроф, он разработал холотропное дыхание — уникальный метод самопознания, психотерапии и личностного роста. Автор книг: *Realms of Human Unconsciousness* (1976), *LSD Psychotherapy* (1980), *Beyond Death* (1980, вместе с Кристиной Гроф), *Beyond the Brain* (1985), *The Stormy Search for the Self* (1990, вместе с Кристиной Гроф), *Holotropic Mind* (1992, вместе с Хэлом Беннетом), *Cosmic Game* (1997), *Transpersonal Vision* (1998), *Call of the Jaguar* (2001).

Клинические и лабораторные исследования сознания, проведенные во второй половине двадцатого столетия, собрали большое количество экстраординарных наблюдений, которые подвергли сомнению наиболее фундаментальные предположения современной психиатрии, психологии и психотерапии. Источниками этих разрушающих старую парадигму наблюдений были психоделическая терапия, переживательная психотерапия, танатология, парапсихология, гипнотерапия, клиническая работа с индивидами, находящимися в состоянии психодуховного кризиса («духовного обострения»), и антропологические полевые исследования.

Полученные данные предполагают настоятельную необходимость концептуального пересмотра в психологии и психиатрии, который по глубине и значимости может быть сравнен с ситуацией в физике в начале двадцатого века. В «Психологии будущего» дается обзор этих наблюдений и представлен проект радикального пересмотра нашего понимания сознания и человеческой психики в здравье и болезни, для того чтобы принять в себя этот концептуальный вызов.



ПСИХОЛОГИЯ БУДУЩЕГО

Станислав ГРОФ

ТЕКСТЫ ТРАНСПЕРСОНАЛЬНОЙ ПСИХОЛОГИИ



Станислав ГРОФ

# ПСИХОЛОГИЯ БУДУЩЕГО

Уроки современных исследований сознания

Станислав Гроф получил широкое признание как основатель и теоретик трансперсональной психологии, а его новаторские исследования необычных состояний сознания являются важным вкладом в понимание природы сознания и исцеления.

В этой итоговой книге Гроф предложил читателям невиданный объем данных, переживаний и фактов о необычных состояний сознания, собранных им в ходе почти полувековых исследований.

---

---

# Станислав Гроф

## ПСИХОЛОГИЯ БУДУЩЕГО

### *Уроки современных исследований сознания*

PSYCHOLOGY OF THE FUTURE  
Lessons from Modern Consciousness Research  
Stanislav Grof  
State University of New York Press

Перевод с английского Станислава Офертаса  
Научный редактор Владимир Майков

Издательство Института трансперсональной психологии  
Издательство К. Кравчука  
Издательство АСТ  
2001

*Моей жене Кристине*  
*С большой любовью и глубокой признательностью*  
*за твой вклад в идеи,*  
*выраженные в этой книге*

# Предисловие редактора

Среди вершин современного знания о человеке есть очевидные, если так можно сказать, «восьмитысячники». Так на языке альпинистов называют вершины, которые приближаются по высоте к восьми тысячам метров или превосходят их. Одна из таких вершин — Станислав Гроф, которого, наряду с Фрейдом и Юнгом, можно назвать великим новатором и мастером современной психологии и психотерапии.

Мне посчастливилось встретиться с Грофом в 1989 году, когда он в третий раз приехал в Москву для проведения трехдневного семинара по холотропному дыханию и трансперсональной психологии. До этого моя первая заочная встреча с Грофом произошла в 1980 году, когда я познакомился с «самиздатовой» книгой «Области человеческого бессознательного», которую затем мне было суждено издать и официально. Человек, который впоследствии стал на многие годы, вплоть до своей смерти, моим близким другом, Виталий Николаевич Михейкин, один из подвижников «самиздата» и подпольной психологии, подарил мне рукопись своего перевода этой книги, после чего я, как и многие, после прочтения труда Грофа ходил, как ошеломленный. Мне казалось, что Гроф нашел концы многих ускользающих тайн человеческого существования и тайн космоса, связал воедино ниточки миров науки и миров экзистенциальных и таинственных.

Гроф действительно нащупал что-то чрезвычайно важное: каждый человек может иметь переживания необычайной интенсивности и насыщенности, каждый представляет собой сгусток мифов, историй, преданий, он та «точка алеф» Борхеса, где все сходится в одном, где начало и конец всего, где каждый может освободиться и существует путь освобождения, обоснованный современными данными. Я тогда понял, что четыре перинатальные матрицы Грофа, описанные в его картографии психики, — это что-то вроде стражей на пути к свободе.

Мы рождаемся, и из-за родовых мук нам сужден человеческий удел. Те из нас, кому удастся повернуть время вспять и обрести второе рождение, которое в каком-то смысле наследует первое, развеивают чары, навеянные человеческим рождением, этой жизнью, этим воспитанием, этими травмами, освобождаются от того, что делало нас закрытыми, застывшими, обособленными от мира. Все это может рассеяться, и перед ними предстанет другой мир, знакомый по воспоминаниям детства, по героическим историям, — мир свободы и озарения, мир просветления, радости, счастья и исследования.

Гроф очаровал нас возможностью свободы и пробуждения. И мы стали изучать все, что было связано с трансперсональной психологией, одним из виднейших основателей которой он стал. Он начал свою медицинскую карьеру в 1956 году врачом-психиатром, классическим психоаналитиком, который верил в то, что психоделические вещества, применяемые в психиатрии в контролируемых условиях, могут значительно ускорять процесс психоанализа. Однако вскоре беспрецедентное богатство и диапазон переживаний во время сессий ЛСД-психотерапии убедили его в теоретической ограниченности Фрейдовой модели психики и лежащего в ее основе механистического мировоззрения. Возникшая в результате этих исследований новая картография психики состоит из трех областей: 1) (Фрейдового) личного и биографического бессознательного; 2) трансперсонального (надличностного) бессознательного (которое включает в себя и более узкие представления Юнга об архетипичном или коллективном бессознательном); 3) перинатального (околородового) бессознательного, являющегося мостом между личным и надличностным бессознательным и наполненным символизмом и конкретными переживаниями смерти и возрождения. Эта область

бессознательного несет в себе наибольшие возможности к преобразению.

В своих последних работах Гроф постоянно подчеркивает, что перинатальное не ограничено внутриутробной жизнью и процессом родов, но образует всеохватывающую структуру психодуховной трансформации, справедливой для всех стадий развития сознания. Громадный клинический опыт самого Грофа и его учеников, а также запротоколированный опыт мировых духовных традиций свидетельствует о том, что регрессия к перинатальному уровню зачастую является необходимым условием для доступа к трансперсональному. Гроф сам ассистировал во время сеансов психоделической психотерапии, а их было около четырех тысяч, и через его семинары по холотропному дыханию прошли десятки тысяч людей во многих странах мира и на разных континентах.

Сформулируем вкратце итоги исследований Грофа, последовательно изложенные в главах этой книги.

Гроф экспериментально показал возможность для любого человека иметь переживания необычайной интенсивности и насыщенности, что, как правило, характерно для экстремальных ситуаций человеческой жизни, связанных с переживаниями экстаза, катастрофы, смерти, духовного преобразования. Необычные состояния сознания широко практиковались во всех традиционных культурах и сопровождали любое значимое изменение в индивиде и обществе. Среди этих состояний выделяются холотропные, или целостные, состояния сознания (от *holos* — «целый» и *terein* — «двигаться к...»), обладающие особо мощным терапевтическим и обновляющим потенциалом. Они определяются по отношению к обычным, или хилотропным, состояниям (*hile* — «земля»). Европейская картезианская наука основана на опыте хилотропных состояний, возникающая новая научная парадигма основывается на опыте холотропных состояний.

Развитая Грофом расширенная картография психического вбирает в себя не только большинство картографий западной психологии, но и соответствует практически всем известным восточным, в том числе мистическим, картографиям. Универсальность грофовской картографии состоит в том, что независимо от того, каким путем духовно-философского развития следует человек, ему неизбежно приходится решать одни и те же задачи с точки зрения овладения определенным уровнем энергии. В «энергетической антропологии» Грофа степень осознания прямо связана с уровнем доступной энергии и степенью проработки блоков на пути ее освоения в качестве привычного уровня.

Результаты исследования холотропных состояний сознания показывают, что эмоциональные и психосоматические заболевания, включая множество состояний, которые диагностируются сегодня как психозы, не могут быть адекватно объяснены, исходя из проблем послеродового развития, называются ли эти проблемы отклонениями в развитии либидо или искажениями в формировании объективных взаимоотношений. В соответствии с исследованиями Грофа, эти заболевания имеют многоуровневую структуру, уходящую корнями как в перинатальную, так и в трансперсональную области. Таким образом, психопатология наиболее полно объясняется с учетом не только биографической, но также перинатальной и трансперсональной динамики.

Принятие этих данных во внимание открывает новую, более полную картину психопатологии, а также более успешную стратегию лечения. Неосознаваемые переживания, связанные с рождением, образуют матрицы сложных эмоций и телесных ощущений, которые образуют потенциальный источник для различных форм психопатологии. Чтобы не остаться вечным просителем у врат града сознания, необходимо сделать усилие, чтобы вспомнить себя. По сути дела вся стратегия вхождения в мир Грофа основана на сверхусилии, особого рода вспоминании о том, что с нами было, и понимании того, кто мы есть сейчас.

Холотропная стратегия в психотерапии основывается на данных изучения необычных состояний сознания и представляет собой важную альтернативу психотерапевтическим методам различных школ глубинной психологии, которые подчеркивают вербальную коммуникацию между терапевтом и клиентом и эмпирической психотерапией, проводимой в обычных состояниях сознания. Главная цель холотропной терапии состоит в том, чтобы активировать бессознательное, освободить энергию, содержащуюся в эмоциональных и психосоматических симптомах и трансформировать эти симптомы в поток переживания. Роль терапевта, или фасилитатора, в холотропной терапии состоит в том, чтобы поддерживать процесс переживания с полной верой в него и без попыток управлять им или изменять его.

Множество состояний, диагностируемых сегодня как психозы и лечимых медикаментозными средствами, в действительности являются кризисами духовного роста и психодуховной трансформации. Если правильно понять их смысл и поддерживать их раскрытие, то они могут развиваться в процесс эмоционального и психосоматического исцеления, личностного роста и развития.

По Грофу, травма рождения, смерть и рождение, мистерия смерти — это прототип (или фундаментальная психологическая структура), который активируется всякий раз, когда мы сталкиваемся с ситуацией угрозы жизни или проходим любые другие экстремальные переживания. Эта структура активируется в нас каждый раз, когда мы делаем некое сверхусилие к тому, что называют ростом, индивидуацией, раскрытием, творчеством. Пройдя через перинатальный опыт, мы подключаемся к гигантским полям переживаний, которые не случались с нами конкретно как с отдельными существами, но происходили с нами, как с принадлежащими к роду Человек, роду Живых, к роду существ, населяющих эту планету, в которых в свернутом виде содержится вся история живого и неживого.

Понимание природы реальности, вытекающее из изучения холотропных состояний, находится в резком конфликте с воззрениями материалистической науки. Грофовская реальность есть «Космическая Игра» Абсолютного сознания, подобного абсолютному принципу великих мистических традиций мира.

Выживание человечества и решение им глобальных проблем в значительной степени связано с освоением им опыта холотропных состояний.

Основанная на богатейшем клиническом опыте (столь масштабном, что, по мнению критиков, трудно предположить, что кто-то еще может иметь сравнимый опыт для адекватного критического сопоставления) Грофовская картография сформулировала правила вхождения в холотропный мир и условия переживания чего-то, что адекватно моменту рождения, в смысле наполненности энергией, символикой и богатством возможностей переживания, условия подключения к виртуальному сверхполю человеческого знания. По Грофу, наша психика устроена так, что, входя в разные состояния, которые являются своего рода стоянками, устойчивыми местами в топологии развивающегося сознания, мы можем передвигаться в них без усилий и комфортно. Каждое такое состояние связано с раскрывающимися в нем виденьем и знанием.

Находящийся за пределами слов и мышления холотропный мир для нас в каком-то смысле нем, бессловесен, синкретичен. Стратегия вхождения в этот мир — воздержание от злоупотребления вербальным языком. Стремление к целостности, к счастью присуще каждому из нас. При энергизации нашей психики, когда взбадриваются наши латентные состояния, происходит автоматическое восстановление целостной коммуникативной ткани нашего сознания, как сознания Божественного. Парадоксально, но для того чтобы быть более целостным, свободным и счастливым, требуется меньше напряжения, это состояние более естественно для каждого человека, и оно не требует для своего продолжения тех сил, того

напряжения, которые необходимы для поддержания нашего обычного существования. Величайшая ирония, величайший парадокс человеческой природы заключается в том, что для того чтобы быть несчастным, замкнутым, нецелостным, нам приходится постоянно затрачивать гигантские неосознаваемые усилия. По сути дела, эти усилия и составляют жизнь и организацию того, что является человеческим бессознательным. Как только мы перестаем подпитывать свои травмы, настаивать на перцептивных структурах нашего опыта, мы восстанавливаем целостную коммуникативную ткань сознания и одновременно начинаем жить более расслаблено, спокойно и свободно.

Так вкратце можно описать научные результаты Грофа, изложенные в этой книге. Таково его напутствие «психологам будущего».

Учась у Грофа на протяжении трех лет, с 1990-го по 1993-й, и издав на русском языке его основные книги, сегодня я вижу в нем не только выдающего клинициста, исследователя и психолога-классика, но и сталкера — человека, который открывает и прокладывает новые тропы в мир будущего. Но Гроф — это не только сталкер, он еще и гид, штурман, навигатор, то есть тот, кто ведет других. И это еще одно измерение, составляющее его талант. И, наконец, он — визионер, человек, который видит намного дальше других, и лишь часть его ви дня, его понимания откладывается, как некий осадок, как результат его взаимодействия с людьми, в его книгах, статьях, беседах, новых семинарах, новых творениях. Одновременно с этой книгой выходит первая книга фантастики Грофа «Зов ягуара», где автор сопровождает нас в головокружительных путешествиях по виртуальной реальности и древним мирам.

В книге «Психология будущего» Гроф делится результатами своих почти полувековых исследований «внутренних пространств». Мы много больше, чем это отражается в нашей объективной биографии, мы сокровенно связаны с земным миром и космосом, наши возможности к совершенствованию колоссальны, и если мы будем опираться на них, они помогут нам справиться с мировыми проблемами.

В заключение выражаю свою признательность Александру Попову, Петре Слоан, Кену Слоан и Алексею Купцову, чья своевременная и ощутимая помощь способствовала скорейшему выходу этой книги.

*Владимир Майков*

Более сорока лет назад одно сильное переживание, которое по обычному времени длилось всего несколько часов, глубоко изменило мою личную и профессиональную жизнь. Будучи молодым ординатором-психиатром, лишь несколько месяцев назад окончившим мединститут, я добровольно вызвался участвовать в экспериментальных сеансах с ЛСД — веществом, открытым швейцарским химиком Альбертом Хофманом в фармацевтических лабораториях «Сандоз» в Базеле и обладающим удивительными психоактивными свойствами.

Первый же сеанс, особенно в момент его наивысшей точки, когда я получил потрясающие и неопишуемые переживания, пробудил во мне непрекращающийся на протяжении всей остальной жизни глубокий интерес к необычным состояниям сознания. С тех самых пор большая часть моей врачебной и исследовательской деятельности заключалась в систематическом освоении терапевтических, преобразующих и развивающих возможностей подобных состояний. И четыре прошедшие десятилетия, которые я посвятил исследованиям сознания, стали для меня необыкновенным приключением как в открытии неизведанного, так и в раскрытии себя.

Из сорока лет почти половину я провёл, занимаясь лечением при помощи психоделических средств, сначала в Чехословакии, в Пражском институте психиатрических исследований, а затем в Соединенных Штатах, в Центре психиатрических исследований штата Мэриленд в Балтиморе, где я участвовал в том, что в ту пору ещё оставалось от американской программы исследований психоделиков. С 1975 года я стал работать с холотропным дыханием — мощным средством врачевания и освоения себя, которое я к тому времени разработал совместно с моей женой Кристиной Гроф. На протяжении всех этих лет я также оказывал врачебную помощь многим людям, переживавшим духовно-душевные кризисы, или «духовные обострения», как мы с Кристиной их окрестили.

Общим знаменателем всех этих моих трёх видов деятельности стало то, что они были каким-то образом связаны с необычными состояниями сознания или, более конкретно, с неким их важным подвидом, которые я обозначаю как холотропные. В психоделической терапии подобные состояния вызываются применением таких перестраивающих умственную деятельность веществ, как ЛСД, псилоцибин, мескалин и производные триптамина или амфетамина. А при холотропном дыхании сознание изменяется через сочетание ускоренного дыхания, пробуждающей воспоминания музыки и энерговывсвобождающей работы тела. В случае же духовных обострений холотропные состояния возникают сами собой в повседневной жизни и их причины, как правило, так и остаются никому не известными.

Кроме того, частным образом я был вовлечён ещё и во многие другие занятия, более или менее непосредственно связанные с необычными состояниями сознания. Я принимал участие в ритуальных церемониях представителей первобытных культур различных частей света, встречался с североамериканскими, мексиканскими и южноамериканскими шаманами, а также обменивался сведениями со многими антропологами. Были у меня и продолжительные встречи с представителями различных духовных направлений, в том числе таких, как дзен, випашьяна, буддизм ваджраяны, сиддха-йога, тантра и христианский монашеский орден бенедиктинцев.

Другой областью, которой я также уделял много внимания, была танатология — молодая дисциплина, изучающая околосмертные переживания и психологические и духовные аспекты смерти и умирания. В конце 60-х — начале 70-х годов я участвовал в широком исследовательском проекте по изучению влияния психоделической терапии на людей, умирающих от рака. Наверное, стоит также добавить, что мне выпала большая удача быть лично



знакомым и сотрудничать с некоторыми великими медиумами и парапсихологами нашего времени и с терапевтами — первопроходцами в области лабораторных исследований сознания, что развивали и практиковали высокоэффективные виды терапии переживания, вызывавшие необычные состояния сознания.

Моя первая встреча с необычными состояниями сознания оказалась испытанием неимоверно трудным и с эмоциональной, и с интеллектуальной стороны. В первые годы своей работы в лаборатории по исследованию психоделиков я ежедневно был буквально бомбардирован результатами опытов и наблюдений, к которым моё медицинское, в частности, психиатрическое образование меня не подготовило. По сути дела, я видел и переживал то, что в контексте научной картины мира, в соответствии с которой я воспитывался, считалось невозможным и предполагалось, что оно не должно происходить. И всё-таки эти явно невозможные вещи происходили.

Позже, когда я преодолел первоначальное концептуальное потрясение и сомнения относительно собственного здравомыслия, я стал осознавать, что проблемы могут заключаться не в моей способности к наблюдению и к критической оценке, но в ограничениях нынешней психологической и психиатрической теории и в ограниченности материалистической монистической парадигмы западной науки. Вполне естественно, что было нелегко прийти к подобному пониманию до тех пор, пока мне не пришлось начать борьбу с тем чувством благоговения и почтения, каковое студент-медик или начинающий психиатр испытывает по отношению к академическим установлениям, научным авторитетам, к пленяющим воображение дипломам и титулам.

За эти годы моё первоначальное подозрение относительно несостоятельности академических теорий, касающихся человеческой психики и сознания, постепенно превратилось в убеждение, которое подпитывали и укрепляли как тысячи клинических наблюдений, так и собственный личный опыт. Ибо в ту пору у меня уже не было никаких сомнений в том, что данные, полученные благодаря исследованию необычных состояний сознания, представляют собой решающее мировоззренческое испытание для той научной парадигмы, что ещё и по сей день господствует в психологии, психиатрии, психотерапии и во многих иных дисциплинах.

Эта книга представляет собой попытку более или менее методичным и всеобъемлющим образом определить области исследований, требующие решительного пересмотра, и высказать предположения относительно направления и природы необходимых изменений. Концептуальные возражения, представляемые исследованиями сознания, являются основополагающими и не могут быть разрешены посредством лоскутной перекройки некоторых второстепенных областей знания или же посредством нескольких поставляемых на данный случай вымученных гипотез. Я считаю, что природа и размах концептуального кризиса, с которым сегодня столкнулась психология и психиатрия, сравнимы с ситуацией в физике, спровоцированной в начале XX столетия результатами опыта Майкельсона—Морли.

Вводная глава книги предлагает некое общее обсуждение вопросов, связанных с необычными состояниями сознания, роли, каковую они играли в культурной и духовной, в том числе обрядовой, жизни человечества, и тех серьёзных возражений, которые они предъявляют материалистическому монистическому мировидению западной науки. Завершается эта глава обзором областей знания, в которых уже назрели значительные концептуальные изменения, и кратким описанием природы предполагаемых альтернатив. Эти альтернативы несколько глубже и шире раскрываются в последующих разделах книги.

Основная тема следующей главы — первая из этих областей, природа и источник сознания и измерения человеческой психики. Результаты наблюдений, которые демонстрируют исследования сознания, рассеивают общепринятый миф материалистической науки, гласящий,

что сознание является эпифеноменом материи, продуктом нейрофизиологических процессов, происходящих в мозгу. Они показывают, что сознание — это исходное неотъемлемое свойство существующего, и что оно способно на многообразные виды действий, которые не может выполнять мозг. Согласно этим новым открытиям, сознание человека сопричастно широкому вселенскому полю космического сознания, пронизывающему всё существующее, и является его частью.

К тому же традиционная академическая психиатрия и психология пользуются моделью психики, ограниченной биологией, послеродовой биографией и фрейдовским индивидуальным бессознательным. Но если мы хотим всё же объяснить все феномены, происходящие в холотропных состояниях сознания, наше понимание человеческой психики должно быть коренным образом расширено. Очерченная в книге новая картография психики включает две дополнительные области: *околородовую* (связанную с травмой рождения) и *надличностную* (охватывающую все виды наследственной, расовой, коллективной и психогенетической памяти, кармические переживания и архетипические движущие силы).

На страницах этой книги подобное широкое представление о психике применяется и для объяснения разнообразных эмоциональных и психосоматических нарушений, которые не имеют под собой органической основы (так называемая «психогенная психопатология»). Чтобы объяснить такие состояния, традиционная психиатрия применяет модель, ограничивающуюся изучением биографических травм, происходящих уже после родов, в младенческом и детском возрасте или на протяжении последующей жизни. Новое понимание предполагает, что корни подобных нарушений залегают намного глубже и имеют в своём составе значительные доли, происходящие и из дородового уровня, и из надличностной области психики.

Одним из важнейших последствий такого нового понимания измерений человеческой психики является осознание того, что многие состояния, которые современная психиатрия рассматривает как патологические и лечит супрессивными медикаментозными средствами, в действительности представляют собой «духовные осложнения», духовно-душевные кризисы, таящие в себе целительные и преображающие возможности. Обсуждению природы этих состояний, вызывающих их ситуаций, форм их проявления и новых терапевтических стратегий посвящается отдельная глава книги.

Следующая глава рассматривает неявные практические следствия новых наблюдений и исследований, относящихся к человеческой психике. В ней обсуждаются основы психотерапии, использующей холотропные состояния, и механизмы исцеления, становящиеся доступными, когда процесс самопознания через переживание достигает околородового и надличностного уровней. Особый раздел данной главы рассматривает теорию и практику холотропного дыхания и показывает, каким образом в подобной форме терапии, целиком основанной на опыте, эти новые основы проявляются и используются.

Результаты наблюдений над холотропными состояниями всерьёз расшатали камень преткновения материалистического мышления — веру в первичность материи и в полное отсутствие духовного измерения в текстуре существующего. Они представляют собой непосредственное экспериментальное и эмпирическое свидетельство того, что духовность является решающим и основополагающим неотъемлемым свойством человеческой психики и мироустройства. Этой важнейшей теме в книге уделяется особое внимание. Здесь же приводятся доводы в пользу того, что духовность и наука, понимаемые правильно, не находятся и даже не могут находиться в противостоянии, но представляют собой два взаимодополняющих подхода к существующему.

Отдельная глава в книге посвящена психологическим, философским и духовным аспектам смерти и умирания. В ней рассматриваются такие вопросы, как значимость смерти для

психологии, предсмертные переживания, возможность сохранения сознания после смерти, карма и перевоплощение, древние книги мертвых, а также подготовка к смерти и даже основанное на опыте обучение ей. Данные наблюдений, на которых основывается эта глава, помимо прочего, почерпнуты и из широкой программы изучения терапии психоделическими препаратами неизлечимых раковых больных, которая довольно детально описывается и обсуждается в этой главе.

Однако итог относительно самых далеко идущих прозрений, проявившихся в ходе исследований холотропных состояний, подводится в главе о «космической игре». Ведь они затрагивают такие важные вопросы, как природа реальности, космическое созидательное начало и наша сопричастность ему, движущие силы творения, табу, направленные против познания нашей истинной самобытности, и проблема добра и зла. Удивительно, что ответы на эти основополагающие вопросы человеческого существования, появляющиеся сами собою в холотропных состояниях, неожиданно оказываются подобными не только тем ответам, которые можно обнаружить в произведениях той «вечной философии», как её описывал Олдос Хаксли, но также и революционным находкам новой научной парадигмы.

Заключительная глава книги сосредоточивается на неявных последствиях этих новых находок для понимания нынешнего глобального кризиса и тех путей, какими исследования сознания и трансперсональная психология могут внести свою лепту в его смягчение. В ней рассматриваются духовно-психические корни злобной агрессивности и ненасытной алчности — двух сил, которые господствовали на протяжении человеческой истории и из-за быстрого технологического прогресса стали серьёзной угрозой для сохранения жизни на нашей планете. Работа с холотропными состояниями сознания предлагает не только новое понимание этих опасных черт человеческой психики, но также и действенные пути противостояния им и их преобразования.

Сорок лет напряженных систематических исследований холотропных состояний подвели меня к заключению, что решительное внутреннее преображение человечества и восхождение на более высокий уровень сознания может быть нашей единственной надеждой на будущее. Мне бы хотелось верить, что те, кто готов отправиться во внутреннее странствие или уже предпринял его, разыщут эту книгу и сведения, в ней изложенные, станут их полезными спутниками в этом требующем сил и мужества путешествии.

Я выражаю глубокую признательность и огромную благодарность Джейн Банкер, заведующей отделом комплектования издательства Государственного университета Нью-Йорка, без которой эта книга не была бы написана. Именно она убедила меня в том, что читатели смогут оценить работу, которая содержала бы в одном томе наиболее значимые прозрения из моих исследований необычных состояний сознания. Следуя её советам, я и написал эту книгу таким образом, чтобы она предоставляла исчерпывающие сведения обо всех областях, к которым я прикоснулся к своим исследованиям.

Те же читатели, которые заинтересуются отдельными темами, обсуждающимися в какой-либо из глав книги, могут воспользоваться приведённым ниже обзором в качестве введения к другим моим книгам, предлагающим более детальное рассмотрение разнообразных конкретных сюжетов. Приведенный ниже список ссылок на мои работы или их части может использоваться как источник дополнительных сведений о темах, освещенных в отдельных главах.

Глава 1. Более подробные сведения об эвристических и терапевтических возможностях психоделиков можно найти в моей книге «ЛСД-психотерапия» — всеобъемлющем руководстве, специально посвященном этой теме, и в приложении к книге «Путешествие в поисках себя», тема которого — обрядовое и лечебное применение психоделических веществ. Роль необычных состояний сознания в шаманизме, в ритуалах перехода, в древних таинствах смерти и

возрождения и великих духовных традициях обсуждается в книге *«Неистовый поиск себя»*, написанной мною совместно с моей женой Кристиной. Гроф.

Глава 2. Новая картография человеческой психики детально исследуется по преимуществу в книгах *«Области человеческого бессознательного»* и *«Путешествие в поисках себя»*. Они подробно описывают взаимодействие сил в «совокупностях сгущенного опыта», перинатальные матрицы, разнообразные формы надличностных переживаний с большим количеством наглядных примеров. Работа *«Холотропное сознание»*, написанная в соавторстве с Халь Зиной Беннет, представляет собой простейшее введение к расширенной карте психики, она адресована новичкам в трансперсональной области.

Глава 3. Значение моих исследований для диагностики и лечения эмоциональных и психосоматических нарушений, а также для психологии и психиатрии вообще, рассматривается в книге *«За пределами мозга»*. Она содержит обсуждение разнообразных революционных преобразований в современной науке, с которыми связаны эти новые открытия. Однако эта книга, хотя и доступна любителям, предназначена главным образом профессиональной аудитории.

Глава 4. Те же, кто прежде всего заинтересуется идеей неотложной духовной помощи и последствиями исследований сознания для понимания и лечения психозов, найдут для себя больше полезных сведений в двух книгах, написанных мною в соавторстве с моей женой: *«Неистовый поиск себя»* и *«Духовный кризис»*. Первая из них представляет собою наше собственное подробное и всеобъемлющее рассмотрение альтернативных подходов к психозам, вторая же — это краткое изложение статей других авторов, обращающихся к этой теме.

Глава 5. Терапевтические возможности необычных состояний сознания — тема многих моих работ. Особо интересной может показаться вторая часть книги *«Путешествия в поисках себя»*, где описывается практика холотропного дыхания и терапевтические механизмы, задействованные в необычных состояниях сознания. К этой теме также относятся параграфы из книги *«За пределами мозга»*, где обсуждаются высказывания за и против различных школ психотерапии и сравниваются раскрывающие и прикрывающие методы лечения. *«ЛСД-психотерапия»* является руководством, специально рассматривающим использование психоделиков в психотерапии, а работа *«Неистовый поиск себя»* излагает альтернативные терапевтические стратегии в лечении психотических состояний.

Глава 6. Наиболее обстоятельным образом связь между духовным началом и религией обсуждается в работе *«Космическая игра»*. Сведения, относящиеся к этой теме, можно также найти в книге *«Неистовый поиск себя»*.

Глава 7. Психологические, философские и духовные аспекты смерти и умирания рассматриваются в написанной в соавторстве с Джоан Гэлифакс книге *«Человек перед лицом смерти»*, описывающей исследовательский проект психоделического лечения более чем двухсот раковых больных, который мы осуществляли в Мэрилендском центре психиатрических исследований в Балтиморе. Кроме того, мною выпущены две богато иллюстрированные брошюры, зондирующие культурные ответвления этой работы: *«Книги Мёртвых»* и *«По ту сторону смерти»* (последняя написана в соавторстве с моей женой Кристиной Гроф).

Глава 8. Философские, метафизические и духовные аспекты моих исследований являются темой отдельного произведения — *«Космическая игра»*. Эта книга исследует то понимание человеческого естества и природы реальности, которое основывается на переживаниях и прозрениях в холотропных состояниях сознания. В ней подчёркивается удивительное сходство подобного видения с «вечной философией» Олдоса Хаксли, как и с революционными прорывами современной науки, известными под именем новой или возникающей парадигмы.

Глава 9. Дополнительные сведения о более широких последствиях работы с холотропными

состояниями можно найти в эпилоге к книге «За пределами мозга» и в работе «Космическая игра». Я также выпустил книгу «Выживание человека и эволюция сознания» — сборник статей ряда выдающихся авторов по этой важной теме.

Приложение. Здесь содержатся подробные сведения об архетиповой астрологии, изложенные в выходящей книге Р. Тарнаса, а также в нашей с ним будущей совместной книге.

Все вышеупомянутые книги также снабжены обширной библиографией, которая, несомненно, может заинтересовать читателей литературы по этой тематике и ссылками на других авторов.

*Станислав Гроф, ноябрь 1999 г.*

# Целительные и эвристические возможности необычных состояний сознания

Эта книга — итог моих более чем сорокалетних опытов и наблюдений в ходе исследования необычных состояний сознания. Мой базовый интерес заключается в том, чтобы сосредоточиться на эвристических аспектах этих состояний, то есть на том вкладе, который они могут внести в наше понимание природы сознания и человеческой психики. Но поскольку моя первая специальность — клинический врач-психиатр, я также буду уделять особое внимание целительным, преобразующим и развивающим возможностям всех этих переживаний. Поэтому предложенный мною ранее термин *необычные состояния сознания* представляется мне теперь излишне широким и общим, чтобы соответствовать такой цели. Ведь он включает в себя значительное число состояний, которые оказываются малоинтересными, либо вовсе неинтересными с терапевтической или эвристической точек зрения.

Сознание может глубоко изменяться под воздействием самых разнообразных патологических процессов: мозговых травм, поражений химическими отравляющими веществами или инфекциями, нарушениями мозгового кровообращения или злокачественными процессами в мозге. Подобные случаи, конечно, могут приводить к глубоким изменениям в умственной деятельности, которые могли бы способствовать тому, чтобы отнести их к категории «необычных состояний сознания». Однако такие повреждения, служащие причиной «обыкновенного бреда», или «органических психозов» — состояний, безусловно, важных с клинической точки зрения, не относятся к нашему рассмотрению. Ведь люди, страдающие от подобных поражений, как правило, теряют способность ориентироваться, не знают, кто они, где находятся или какой сегодня день. Кроме того, их умственные способности значительно ослаблены и, как правило, у них наблюдается полная последующая амнезия их собственных переживаний.

Поэтому в этой книге я буду уделять внимание другой, большой и важной, подгруппе необычных состояний сознания, значительно отличающейся от остальных и представляющей собою неоценимый источник новых сведений о человеческой психике и в здоровом состоянии, и в условиях болезни. Они также обладают замечательными терапевтическими и преобразующими возможностями. Ежедневные клинические наблюдения, проводившиеся на протяжении многих лет, убедили меня в исключительной природе этих переживаний и в их далеко идущих следствиях для теории и практики психиатрии. Но мне всё-таки было трудно предположить, что современная психиатрия не представляет себе их специфического характера и даже не обозначила их особым термином.

Остро ощущая, что названные состояния заслуживают того, чтобы быть выделенными из всех остальных и определенными как особая категория, я дал им название *холотропных* (Grof, 1992). Это сложное слово буквально означает «обращенный к цельности», или «движущийся по направлению к целостности» (от греч. «целый, весь», и «движущийся к чему-либо или в направлении чего-либо»). Полный же смысл этого термина и оправданность его употребления станут очевидными позднее, по ходу прочтения этой книги. Но он предполагает, что в своём повседневном состоянии сознания мы отождествляем себя только с одним очень маленьким фрагментом того, чем мы в действительности являемся. В холотропных же состояниях мы можем превосходить узкие границы телесного Я и стяжать свое полное тождество.

В холотропных состояниях сознание видоизменяется качественно, и притом очень глубоко и основательно, но, тем не менее, оно не является сильно поврежденным и ослабленным, как при органических нарушениях. Как правило, мы полностью ориентируемся в пространстве и времени и совершенно не теряем связи с повседневной действительностью. В то же время поле сознания наполняется содержимым из других измерений существующего и притом так, что всё это может стать очень ярким и даже всепоглощающим. Таким образом, мы проживаем одновременно две совершенно разных действительности, «заступая каждой ногой в разные миры».

Холотропные состояния характеризуются волнующими изменениями восприятия во всех чувственных сферах. Когда мы закрываем глаза, наше зрительное поле наполняется образами, черпаемыми из нашей личной истории или нашего личного и коллективного бессознательного. У нас могут быть видения и переживания, рисующие разнообразные виды животного и растительного царства, природы, космоса. Наши переживания могут увлечь нас в царство архетипических существ и в мифологические области. Когда же мы открываем глаза, наше восприятие окружающего может становиться обманчиво преображенным живыми проекциями этого бессознательного материала. Всё это также может сопровождаться широким набором переживаний, действующих и другие чувства — разнообразные звуки, запахи, вкусы и физические ощущения.

Эмоции, вызываемые холотропными состояниями, охватывают очень широкий спектр, как правило, простирающийся далеко за пределы нашего повседневного опыта и по своей природе, и по своей интенсивности. Они колеблются от чувств восторженного вознесения, неземного блаженства и «покоя, превосходящего всякое понимание», до бездонного ужаса, смертельного страха, полной безысходности, снедающей вины и других видов невообразимых эмоциональных страданий. Крайние формы подобных эмоциональных состояний соответствуют описаниям райских, или небесных, сфер или картин ада, изображаемых в писаниях больших мировых религий.

Особенно интересным аспектом холотропных состояний является их воздействие на процессы мышления. Рассудок не поврежден, но он работает иным образом, разительно отличающимся от его повседневного способа действия. Мы, быть может, не всегда-то способны полагаться наверняка на наш здравый рассудок и в обыкновенных практических вещах — тут же мы оказываемся буквально переполненными замечательными и убедительными сведениями по множеству предметов. У нас могут появиться глубокие психологические прозрения относительно нашего прошлого, наших бессознательных движений, эмоциональных затруднений и межличностных проблем. Мы переживаем необыкновенные откровения относительно различных сторон природы и космоса, которые со значительным запасом превосходят нашу общеобразовательную и интеллектуальную подготовку. Однако, и это гораздо важнее, самые интересные прозрения, достигаемые в холотропных состояниях, вращаются вокруг философских, метафизических и духовных вопросов.

Мы можем последовательно переживать психологическую смерть и возрождение и широкий спектр трансперсональных явлений, таких как чувства единства с другими людьми, с природой, вселенной, с богом. Обнаруживаем и то, что кажется памятью из других воплощений, встречаемся с яркими архетипическими образами, общаемся с бесплотными существами и посещаем бесчисленные мифологические ландшафты. Холотропные переживания такого рода являются базовым источником существования космологических, мифологических, философских

и религиозных систем, описывающих духовную природу и космоса, и всего существующего. Они представляют собою ключ к пониманию обрядовой и духовной жизни человечества, начиная с шаманизма и священных церемоний туземных племён, и заканчивая большими мировыми религиями.

### ***Холотропные состояния сознания и человеческая история***

Когда мы начинаем изучать роль, которую холотропные состояния сыграли в человеческой истории, самым удивительным открытием оказывается разительное отличие между установкой по отношению к этим состояниям, которая характеризует западное индустриальное общество, и отношением к ним во всех древних и доиндустриальных культурах. Резко выделяясь на фоне современного человечества, все автохтонные культуры относятся к этим состояниям с величайшим почтением и затрачивают много времени и усилий на разработку действенных и безопасных путей их вызывания. Они используют их и как базовое средство в своей обрядовой и духовной жизни, и с некоторыми иными важными целями.

В контексте священных церемоний необычные состояния сознания у первобытных народов представляли собой среду для прямого опытного соприкосновения с архетипическими измерениями реальности: богами, мифическими царствами и неисчислимыми природными силами. Другой областью, где эти состояния играли решающую роль, являлась диагностика и врачевание различных нарушений. Хотя часто автохтонные культуры обладали поразительными знаниями природных лекарств, всё-таки базовое внимание они уделяли метафизическому исцелению. А оно заключалось главным образом в вызывании холотропных состояний сознания либо у пациента, либо у целителя, либо у того и другого одновременно. Во многих случаях большая группа людей или даже всё племя целиком входило в состояние исцеляющего транса, как это, например, бывает и по сей день у бушменов! Кунг в южноафриканской пустыне Калахари.

Холотропные состояния также использовались для совершенствования интуитивных способностей и сверхчувственного восприятия для самых разнообразных целей, таких, как обнаружение потерявшихся людей и предметов, получение сведений о людях из дальних мест и слежение за ходом событий. Вдобавок они служили и источником художественного вдохновения, предоставляющего идеи для обрядов и песнопений, для ваяния и рисования. Воздействие на культурную жизнь доиндустриальных обществ и духовную историю человечества переживаний, с которыми люди сталкивались в подобных состояниях, было огромным.

Важность холотропных состояний для древних и туземных культур отражается и в количестве усилий и времени, посвящаемых развитию «технологий священного», разнообразных умоизменяющих методик, способствующих вызыванию холотропных состояний с обрядовыми и духовными целями. Эти приёмы различными способами сочетают барабанный бой и иные ритмичные звуки, музыку, пение, ритмичные танцы, изменения дыхания и развитие особых форм видения. Длительное уединение от общества и сенсорное голодание, как-то: пребывание в пещере, в пустыне, в арктических льдах или высоко в горах — также играют важную роль в качестве средств вызывания холотропных состояний. Крайние формы физиологических вмешательств, используемые для этих же целей, включают посты, лишение сна, обезвоживание организма и даже обильные кровопускания, употребление мощных слабительных или очистительных средств и причинение сильной боли.



Особенно же действенной техникой вызова холотропных состояний были обряды с использованием психоделических растений и снадобий. Легендарное наследие богов — хаома древнеперсидской Зенд-Авесты и сома древней Индии — употреблялось индоиранскими племенами несколько тысячелетий назад и было, вероятно, самым важным источником ведийской религии и философии. Снадобья из различных сортов конопли выкуривались и принимались вовнутрь под разными именами (*гашиш*, *харас*, *бханг*, *ганджа*, *киф*, *марихуана*) в странах Африки, Ближнего востока и Карибского моря для восстановления сил, для удовольствия и в ходе религиозных церемоний. Они же представляли собою важные предметы поклонения столь различных групп, как брахманы, древние скифы, некоторые суфийские ордена, или ямайские растэфариане.

Церемониальное употребление различных психоделических веществ имеет долгую историю и в Центральной Америке. Высокоэффективные вещества, вызывающие изменение умственной деятельности и получаемые из растений, были хорошо известны в некоторых доиспанских индейских культурах — у ацтеков, майя, тольтеков. Самые известные среди этих растений: мексиканский кактус *пейот* (*Lophophora williamsii*), священный гриб *теунанакатль* (*Psilocybe mexicana*) и *ололиукви* — семена различных сортов пурпурного вьюнка-ипомеи (*Ipomoea violacea* и *Turbina corymbosa*). Содержащиеся в них вещества употребляются как священные вплоть до сего дня хуичолями, масатеками, чичимеками, кора и другими индейскими племенами Мексики, так же как и служителями Туземной американской церкви.

### Таблица 1.1. Древние и первобытные техники вызывания холотропных состояний

*Работа с дыханием, прямая или косвенная* (пранаяма, йогическая бхастрика, буддийское «огненное дыхание», суфийские дыхательные упражнения, балийский кетжак, горловое пение эскимосов-инуитов и т.д.).

*Звуковые техники* (барабанный бой, грохот, употребление смычков, колокольчиков, гонгов, музыка, песнопения, мантры, диджериду, трещотки).

*Танцы и другие виды движений* (кружения дервишей, танцы лам, экстатические пляски бушменов Калахари, хатха-йога, тайцзы цзюань, цигун и т. п.).

*Уединение от общества и выключение органов чувств* (пребывание в пустыне, в пещерах, на вершинах гор, среди бескрайних снегов, поиски видений и т. д.).

*Чувственное перенапряжение* (сочетание шумовых, зрительных и проприоцептивных стимулов во время первобытных обрядов, чрезмерная боль и т. п.).

*Физиологические средства* (посты, лишение сна, очищающие и слабительные снадобья, кровопускания (майя), болезненные физические процедуры (солнечный танец сиу дакота, нанесение надрезов на теле, подпиливание зубов)).

*Медитация, молитва и другие духовные практики* (различные виды йоги, тантра, практики Сото дзен и Риндзай дзен, тибетский Дзогчен, христианский исихазм (Иисусова молитва), упражнения Игнатия Лойолы и др.).

*Психоделические вещества животного и растительного происхождения* (гашиш, пейот, теунанакатль, ололиукви, айяхуаска, ибога, гавайская древесная роза, рута сирийская, выделения из кожи жабы *Bufo alvarius*, тихоокеанская рыбка *Cyphosus fuscus* и т. д.).

Знаменитая южноамериканская яхе, или айяхуаска, — это отвар из тропической лианы (*Banisteriopsis caapi*) в сочетании с другими растительными добавками. Амазонская область и Карибские острова также знамениты многообразием психоделических средств, вдыхаемых через нос. Туземные племена Африки принимают вовнутрь или вдыхают снадобья из коры кустарника ибога (*Tabernanthe iboga*). Они используют их в малых дозах в качестве стимулирующих средств, а в больших дозах — при обрядах посвящения мужчин и женщин. Психоделические

составляющие животного происхождения включают выделения из кожи некоторых жаб (*Bufo alvarius*) и мясо тихоокеанской рыбки *Cyprinus fuscus*. Приведённый выше список представляет только малую долю психоделических веществ, которые использовались на протяжении многих столетий в обрядовой и духовной жизни различных стран мира.

Практика вызывания холотропных состояний может быть прослежена вплоть до зареи человеческой истории. Она — важнейшая характерная черта шаманизма, древнейшей духовной системы и целительного искусства человечества. Жизненный путь многих шаманов начинался с непроизвольного духовно-психического кризиса («шаманской болезни»). Это мощнейшее духовидческое состояние, во время которого будущий шаман переживает странствие в подземный мир, царство мёртвых, где он подвергается нападению злых духов и различным испытаниям, умерщвляется и расчленяется. Но за всем этим следует переживание возрождения и восхождения в небесные сферы.

Шаманизм связан с холотропными состояниями ещё и иным образом. Искусные, опытные шаманы способны входить в состояние транса по своей воле и под собственным контролем. Они используют это для диагностики болезней, врачевания, сверхчувственного восприятия, освоения альтернативных измерений реальности и с некоторыми другими целями. Часто они вызывают холотропные состояния и у других членов своего племени, играя при этом роль «психопомпов», обеспечивая необходимую поддержку при пересечении ими неведомых краёв Потустороннего.

Шаманизм чрезвычайно древен, ему, вероятно не менее тридцати или сорока тысяч лет, ведь корни его можно найти уже в палеолите. Стены знаменитых пещер Южной Франции и Северной Испании, таких как Ласко, Фон де Гом, Три Брата, Альтамира и другие, украшены прекрасными изображениями животных. Большая часть из них представляет те виды, представители которых действительно бродили по данной местности в каменном веке. Это зубры, дикие лошади, быки, козероги, мамонты, волки, носороги, северные олени. Однако другие, подобно «заколдованному зверю» из Ласко, были мифическими созданиями, которые явно имели магическое и обрядовое значение. И в некоторых иных пещерах есть рисунки и высеченные изображения странных фигур, сочетающих в себе черты животных и человека, которые, несомненно, представляют древних шаманов.

Наиболее известное из этих изображений — «колдун» из Трёх Братьев, таинственная сложная фигура, сочетающая в себе различные мужские символы. У него ветвистые олени рога, совиные глаза, хвост дикой лошади или волка, борода мужчины и львиные лапы. Другое знаменитое высеченное изображение шамана в той же группе пещер — это «хозяин зверей», верховодящий над «землями счастливой охоты», изобилующими прекрасными животными. Также хорошо известна сцена охоты на стене в Ласко. На ней изображены раненый зубр и лежащая фигура шамана с эрегированным пенисом. А в гроте, известном как Ла Габийу, укрыто высеченное изображение шамана, застывшего в выразительном порыве; археологи назвали его «Танцором».

На глиняном полу одной из этих пещер, Тюк д'Одубер, исследователи обнаружили отпечатки ног, при этом они были расположены по кругу возле двух объёмных глиняных изображений зубров. Эта находка подтверждает, что обитатели пещер исполняли танцы, похожие на те, что и сегодня исполняются во многих туземных культурах для вызывания состояний транса. Истоки шаманизма могут быть прослежены вплоть до позднего неандертальского культа пещерного медведя, как о том свидетельствуют кладбища животных из межледникового периода, найденные в гротах Швейцарии и Южной Германии.

Шаманизм не только древен, но и универсален: его можно обнаружить в Южной и Северной Америке, в Европе, Африке, Азии, Австралии, Микронезии и Полинезии. То обстоятельство, что столь много разных культур на протяжении всей человеческой истории

считало шаманские техники полезными и необходимыми, наводит на мысль, что холотропные состояния задействуют то, что антропологи называют «примитивным умом», базовым и зачаточным видом человеческой психики, который выходит за пределы расы, пола, культуры и исторического времени. В культурах, которые избежали разрушающего воздействия западной индустриальной цивилизации, шаманские техники и приёмы сохраняются и по сей день.

Другим примером предписываемого культурой духовно-психического превращения, подразумевающего холотропные состояния, являются обряды, которые антропологи называют *ритуалами перехода*. Этот термин придуман голландским антропологом Арнольдом ван Геннепом, автором первого научного трактата по этой теме (van Genner, 1960). Церемонии подобного рода существовали во всех известных первобытных культурах, и всё ещё исполняются во многих доиндустриальных обществах. Их главное назначение состоит в переоценке, преобразении и освящении отдельных людей, групп или даже целых культур.

Ритуалы перехода проводятся в моменты решительной перемены в жизни отдельного человека или культуры. Их временная привязка часто совпадает с главными физиологическими и общественными изменениями, такими, как рождение ребёнка, обрезание, половое созревание, брак, менопауза и умирание. Подобные обряды также связываются с посвящениями в статус воина, с принятием в тайные общества, с календарными празднествами обновления, с церемониями исцеления и с географическими переселениями человеческих групп.

Ритуалы перехода включают в себя мощные приёмы изменения умственной деятельности, которые вызывают переживания, дезорганизуя психику, но впоследствии приводящие на более высокий уровень её воссоединения. В таком случае это событие духовно-душевной смерти и возрождения истолковывается как умирание в одной роли и возрождение в ином, новом качестве. Например, в обрядах, связанных с половым созреванием, посвящаемые входят в церемонию как мальчики или девочки, а выходят из неё уже как взрослые со всеми правами и обязанностями, которые приходят вместе с подобным статусом. Во всех этих ситуациях индивид или общественная группа оставляет позади себя один способ существования и входит в совершенно новые жизненные обстоятельства.

Человек, возвращающийся из обряда посвящения, отличается от того, каким он входил в обряд инициации. Подвергнувшись глубокому духовно-психическому преобразованию, он обрёл личную связь с бесчисленными измерениями сущего, новое, значительно расширенное видение мира, более полный образ себя и новую систему ценностей. Всё это — результат произвольно вызванного кризиса, являющегося временами ужасающим, хаотическим, дезорганизующим и затрагивающего самую сердцевину существа посвящаемого. Таким образом, ритуалы перехода предоставляют иной пример положения, в котором период временной дезинтеграции и смятения ведёт к большему здоровью и благополучию.

Эти два примера «положительной дезинтеграции», что я разбирал столь долго, — шаманская болезнь и переживания в ритуалах перехода, имеют множество общих черт, но также и существенно отличаются. Шаманская болезнь заполняет психику будущего шамана, неожиданно и без каких либо предупреждающих признаков — она по своей природе возникает как бы сама собой и развивается по собственным законам. В сравнении с нею ритуалы перехода представляют собой произведение культуры и следуют предустановленному временному распорядку. А переживания посвящаемых являются следствием особых «технологий священного», развитых и усовершенствованных предшествующими поколениями.

В культурах, где существует почитание шаманов, а также проводятся ритуалы перехода, шаманская болезнь рассматривается как вид посвящения, которое оценивается намного выше ритуалов перехода. Она воспринимается как вмешательство высшей силы, а значит, как указание на божественный выбор и особое призвание. С другой стороны ритуалы перехода представляют

собой дальнейший шаг в культурном признании безусловной ценности холотропных состояний. Шаманские культуры относятся с большим почтением к тем холотропным состояниям, которые происходят сами собой во время кризисов посвящения и целительного транса, переживаемого или вызываемого искусным шаманом. Но ритуалы перехода вводят холотропные состояния в более широкий культурный контекст, институционализируют их и делают неотъемлемой частью обрядовой и духовной жизни.

Холотропные состояния играют также решающую роль в *таинствах смерти и возрождения*, священных и тайных обрядах, которые были широко распространены в Древнем мире. Эти таинства основывались на мифологических повествованиях о богах, символизирующих смерть и преображение. В древнем Шумере это были Таммуз и Инанна, в Египте — Осирис и Исида, в Греции — боги Аттис, Адонис, Дионис и богиня Персефона. Их центральноамериканскими двойниками были ацтекский Кетцалькоатль, или Пернатый змей, и Герои-Близнецы майя, известные из эпоса Пополь-Вух. Эти таинства были наиболее распространены в Средиземноморье и на Ближнем Востоке, о чём говорят примеры шумерских и египетских храмовых посвящений, митраистские таинства, греческие обряды корибантов, вакханалии и Элевсинские мистерии.

В качестве впечатляющего примера силы и влияния вызываемых переживаний можно привести то обстоятельство, что мистерии, проводившиеся в Элевсинском святилище недалеко от Афин, проходили каждые пять лет постоянно и без перерыва в течение почти двух тысяч лет. Но даже и позже они не переставали привлекать внимание Древнего мира. Церемониальная деятельность в Элевсине была жестоко прервана, когда христианский император Феодосий запретил участие в мистериях и других языческих культах. Вскоре после этого, в 325 году, вторгшиеся готы разрушили святилище.

В телестрионе, гигантском зале посвящений в Элевсине, более трёх тысяч неофитов одновременно переживали мощные переживания духовно-душевного превращения. Культурное значение этих мистерий для Древнего мира и их пока ещё неосознаваемая роль в истории европейской цивилизации станут очевидными, когда мы представим себе, сколько среди посвящаемых было знаменитых и выдающихся деятелей античности. Список неофитов включает философов Платона, Аристотеля и Эпиктета, полководца Алкивиада, драматургов Софокла и Эврипида, поэта Пиндара. Еще один знаменитый посвященный — Марк Аврелий — был заморожен эсхатологическими ожиданиями, порождаемыми этими обрядами. Римский государственный деятель и философ Марк Туллий Цицерон принимал участие в этих мистериях и написал восторженный отчёт о их воздействии и влиянии на античную цивилизацию (Сисего, 1977).

Другим примером великого почтения и влияния древних мистериальных религий, которые имели место в античном мире, является митраизм. Он начал распространяться по Римской империи в I веке н. э., достиг вершины расцвета в III, но в конце IV века всё же не устоял под натиском христианства. Во времена его расцвета подземные митраистские святилища (*mithraea*) можно было найти от берегов Чёрного моря до гор Шотландии и окраин пустыни Сахара. Митраистские мистерии представляли собой тогда религию, наиболее близкую христианству и его главного соперника (Ulansey, 1989).

Изменяющие ум приёмы, включавшиеся в эти тайные обряды, так и остались по большей части неизвестными, хотя похоже, что священное зелье, игравшее решающую роль в Элевсинских мистериях, представляло собою смесь, содержащую алкалоиды спорыньи, сходные по своему действию с ЛСД\*. Также весьма вероятно, что психоделические вещества присутствовали в вакханалиях и иных типах обрядов. Древние греки не знали перегонки спирта, и, тем не менее, согласно описаниям, вино, использовавшееся в дионисийских обрядах, должно

было быть разбавлено от трёх до двадцати раз, иначе три выпитых кубка могли привести посвящаемого «на грань умопомешательства» (Wasson, Hofmann, and Ruck, 1978).

В добавление к вышеупомянутым древним и первобытным технологиям священного необходимо отметить, что многие мировые религии вырабатывали изодранные духовно-психические методики, специально предназначенные для вызывания холотропных состояний. К ним принадлежат, к примеру, различные техники йоги, медитаций, использующихся в випашьяне, в дзене, в тибетском буддизме, равно как и в духовных упражнениях даосской традиции и в сложных тантрических обрядах. Сюда же можно добавить и различные разработанные приёмы, употребляемые мусульманскими мистиками-суфиями. Ведь последние постоянно используют в своих священных церемониях, или в *зикре*, интенсивное дыхание, молитвенные песнопения и вызывающее транс кружение во время пляски.

Из иудео-христианской традиции мы можем упомянуть здесь дыхательные упражнения ессеев и их крещение, включавшее в себя притапливание в воде, христианскую Иисусову молитву (в исихазме), упражнения Игнатия Лойолы и разнообразные приёмы хасидов и каббалистов. Подходы, предназначенные вызывать или облегчать достижение непосредственных духовных переживаний, являются характерной чертой мистических ответвлений больших религий и их монашеских орденов.

### *Холотропные состояния в истории психиатрии*

Недвусмысленное признание и высокая оценка холотропных состояний в доиндустриальную эпоху составляет разительный контраст со сложным и противоречивым отношением к этим состояниям в индустриальной цивилизации. Холотропные состояния играли решающую роль в ранней истории глубинной психологии и психотерапии. В справочниках по психиатрии корни глубинной психологии обычно прослеживаются в прошлое до гипнотических сеансов с истерическими пациентами, проводившихся Жаном-Мартэном Шарко в больнице Сальпетриер в Париже, и до исследований гипнотического состояния, выполненных Ипполитом Бернхаймом и Амбруазом Льебо в Нанси. Обе эти клиники посетил Зигмунд Фрейд во время учебной поездки во Францию, где он изучал технику гипнотического сна. Он использовал её в своих начальных исследованиях для доступа к бессознательному своих пациентов. Однако позднее он радикально поменял свою стратегию, заменив её методом свободных ассоциаций.

Отметим вдобавок, что ранние идеи Фрейда были вдохновлены его работой с пациенткой, которую он лечил совместно со своим другом Йозефом Брёйером. Эта молодая женщина, которую Фрейд называл в своих работах госпожой Анной О., страдала от сильных истерических симптомов. Во время лечебных сеансов она переживала непроизвольно возникающие холотропные состояния сознания, в которых она возвращалась в детство и сызнова проживала различные травматические воспоминания, лежащие в основе её невротического расстройства. Она считала эти переживания очень полезными и относилась к ним как к «прочистке дымохода». В совместном труде — *«Исследования по истерии»* оба врача высказывались в пользу гипнотической регрессии и запоздалого выхода эмоционального напряжения, вызываемого травмами, как методах лечения психоневрозов (Freud and Breuer, 1936).

Тем не менее, в своей последующей работе Фрейд двигался от непосредственных эмоциональных переживаний в холотропном состоянии к методу свободных ассоциаций в обычном состоянии сознания. Он также перенёс акцент с осознанного оживления в памяти травмирующего события и освобождающей эмоциональной реакции на бессознательный

материал на анализ переноса, то есть с действительной травмы на эдиповские фантазии. Теперь, обращаясь назад, можно сказать, что всё это и оказалось теми несчастными обстоятельствами, которые на последующие пять десятилетий толкнули в неправильном направлении всю западную психотерапию (Ross, 1989). Хотя словесная терапия и могла всё-таки быть полезной через обеспечение межличностного обучения путём направленного тренажа, а также исправления перекошенных взаимоотношений и нарушенного общения между людьми (т. е. в парной и семейной терапии), она оказалась совершенно неэффективной, когда это касалось эмоциональных и биоэнергетических блокировок и макротравм, лежащих в основе многих эмоциональных и психосоматических нарушений.

Как результат подобного развития в первой половине XX века психотерапия стала практически синонимичной говорению: расспросам лицом к лицу, свободным ассоциациям, когда пациент лежал на кушетке, и бихевиористскому дикондишинингу. В то же время холотропные состояния, первоначально рассматриваемые в качестве эффективного терапевтического инструмента, стали ассоциироваться скорее с патологией, чем с исцелением.

Такое положение начало меняться только в 50-е годы, с приходом психоделической терапии и радикальными нововведениями в психологии. Группа американских психологов, во главе с Абрахамом Маслоу, неудовлетворённых результатами бихевиоризма и фрейдистского психоанализа, положила начало новому революционному направлению — *гуманистической психологии*. За очень короткое время это направление стало очень популярным и создало новую среду для широкого набора видов психологического лечения, основанных на принципиально новых началах.

Если традиционные виды психотерапии использовали главным образом словесные средства и рассудочный анализ, эти новые так называемые опытные или переживательные виды психотерапии делали упор на непосредственное переживание и выражение эмоций. Многие из них включали в себя также различные формы работы с телом как составную часть терапевтического процесса. Видимо, самым известной из новых подходов является гештальт-терапия Фрица Перлза (Perls, 1976). Однако, несмотря на сделанный упор на эмоциональное переживание, большая часть этих видов терапии всё ещё в высокой степени полагалась на словесное общение и нуждалась в том, чтобы пациент находился в обычном состоянии сознания.

Самыми же радикальными нововведениями в области терапии оказались школы психотерапии, воздействовавшие настолько мощно, что коренным образом изменяли сознание пациентов. К ним относятся: психоделическая терапия, первичная терапия, рибёфинг, различные неорайхианские направления и некоторые другие. Мы же со своей стороны, я и моя жена Кристина, разработали метод холотропного дыхания, который был способен обеспечить легкий доступ к холотропным состояниям достаточно простыми средствами: сочетанием осознанного дыхания, побуждающей воспоминания музыки и целенаправленной работы с телом (Grof, 1988). Далее на страницах этой книги мы ещё рассмотрим теорию и практику этой формы самоосвоения и психотерапии.

Современные психофармакологические исследования обогатили методический инструментарий для достижения холотропных состояний сознания новыми открытиями *психоделических веществ в виде их чистой химической формулы*, равно как и препаратов, выделенных из растений или синтезированных в лаборатории. Сюда относятся тетрагидроканнабинолы (ТГК), активные вещества, выделенные из гашиша и марихуаны, мескалин, выделенный из пейота, псилоцибин и псилоцин — из мексиканских волшебных грибов, а также различные производные триптамина, полученные из психоделических нюхательных снадобий, употребляющихся в странах Карибского моря и Южной Америки. ЛСД, или диэтиламид лизергиновой кислоты, — вещество синтетическое: лизергиновая кислота —

натуральный продукт получаемый из спорыньи, а её диэтиламидная группа присоединяется в лаборатории. Самыми известными психоделиками являются производные амфетамина: МДА, МДМА (Адам или Экстази), СТП и 2-СБ.

Для изменения сознания имеются также и эффективные лабораторные техники. Одной из них является *сенсорная изоляция*, которая вызывает значительное уменьшение значимых чувственных раздражителей (Lilly, 1977). В её крайней форме у индивида отключаются чувственные сигналы через погружение в тёмный звуконепроницаемый бак, наполненный водой, имеющей температуру человеческого тела. Другой хорошо известный метод изменения сознания — это *клинический мониторинг*, в котором индивид электронными сигналами обратной связи вводится в холотропное состояние сознания, характеризующееся преобладанием определённых мозговых волн особых частот (Green and Green, 1978). Здесь можно упомянуть и техники *лишения сна и сновидений* и *осознаваемых сновидений* (LaBerge, 1985).

Важно также подчеркнуть, что эпизоды холотропных состояний разной длительности могут также возникать сами собой, без какой-либо устанавливаемой причины и часто против воли вовлечённых в них людей. А поскольку современная психиатрия не проводит различия между мистическими и духовными переживаниями и душевными болезнями, люди, переживающие такие состояния, получают ярлык психотиков, госпитализируются и подвергаются предписанному супрессивному психофармакологическому лечению. Мы же с моей женой Кристиной относимся к этим состояниям как к *духовно-душевым кризисам*, или *духовным обострениям*. Мы полагаем, что обеспечиваемые должной поддержкой и уходом эти кризисы могут приводить к эмоциональному и душевно-телесному исцелению, положительному преобразению личности и эволюции сознания. В следующей главе я ещё вернусь к этой важной теме.

Хотя я действительно глубоко интересовался всеми видами вышеупомянутых холотропных состояний, всё же большую часть своей работы я проделал в области психоделической терапии, холотропного дыхания и духовных обострений. Поэтому эта книга основывается главным образом на итогах моих наблюдений в этих трёх областях, где мною накоплен наибольший исследовательский и личный опыт. Однако общие выводы, которые могут быть сделаны из моих исследований, приложимы ко всем ситуациям, с которыми связаны холотропные состояния.

### ***Западная психиатрия: неверные представления и настоятельная необходимость в их пересмотре***

Приход психоделической терапии и мощных методов терапии переживаний вновь стал вводить холотропные состояния в лечебный инструментарий современной психиатрии. Однако с самого начала конформистское академическое сообщество начало оказывать сильное сопротивление этим подходам, не признавая их и в качестве способов лечения, и в качестве источника решительных концептуальных опровержений.

Всех свидетельств, опубликованных в многочисленных специальных журналах и книгах, оказалось недостаточно, чтобы изменить глубоко укоренившееся отношение к холотропным состояниям, установившееся в первую половину XX века. Проблемы, возникавшие в ходе безнадзорного самоэкспериментирования молодого поколения 60-х годов, и неправильные представления, распространившиеся благодаря охочим до сенсации журналистам, в дальнейшем только усложнили картину и воспрепятствовали реалистической оценке возможностей психоделиков, как и опасностей, связанных с их использованием.

Несмотря на неоспоримые свидетельства о совершенно противоположных явлениях, подавляющее большинство психиатров продолжают рассматривать все холотропные состояния, как патологические вне зависимости от сведений, поступающих из области их исследования, и не проводят различий между мистическими состояниями и психозами. Они также продолжают использовать разнообразные фармакологические средства для подавления всех непроизвольно возникающих необычных состояний сознания. Показательно, до какой степени конформистская наука игнорировала, извращала и нарочито неверно интерпретировала все свидетельства относительно холотропных состояний, где бы ни располагались их источники, — в исторических изысканиях, в сравнительном религиоведении, в антропологии или различных областях современных исследований сознания, таких, как парапсихология, психоделическая терапия, психотерапии переживания, гипноз, танатология или работа с лабораторными методиками, перестраивающими умственную деятельность.

Непреклонность, с каковой подавляющее большинство учёных до сих пор относятся к сведениям, собираемым всеми этими дисциплинами, больше напоминает нечто, что можно было бы ожидать только от религиозных фундаменталистов. Просто поразительно, что подобное отношение имеет место в мире науки, ибо это противоречит самому духу научного поиска. Более четырёх десятилетий, посвященных мною исследованиям сознания, укрепили меня во мнении, что строгий анализ данных изучения холотропных состояний, имел бы далеко идущие последствия не только для теории и практики психиатрии, но и для западной научной картины мира. И сегодня наука может хранить свою материалистическую монистическую философию, только полностью и систематически исключая и цензурируя все данные, относящиеся к холотропным состояниям.

Как мы уже убедились, использование холотропных состояний — новейшая разработка в западной психотерапии, если не принимать во внимание краткий период в начале века, о котором мы говорили ранее. Но парадоксальным образом, в широком историческом контексте оно же является древнейшим видом исцеления, одним из тех, что могут быть прослежены вплоть до зари человечества. Вот почему новейшие методы лечения, использующие холотропные состояния, представляют собой повторное открытие и современное перетолкование тех стихий и начал, о которых документально засвидетельствовали антропологи, изучавшие древние и туземные виды духовного целительства, и особенно разнообразные шаманские приёмы.

### ***Последствия современных исследований сознания для развития психиатрии***

Как уже говорилось ранее, западная психиатрия и психология рассматривают холотропные состояния (за исключением сновидений, если они не являются повторяющимися или кошмарными), как патологические в своей основе феномены, не обладающие терапевтическими или эвристическими возможностями. Майкл Харнер, антрополог с прекрасной академической репутацией, который к тому же прошел шаманское посвящение во время полевой работы в амазонской сельве, и занимающийся шаманизмом, полагает, что западная психиатрия оказалась в плену предубеждений, что привело к искажениям, по крайней мере, в двух базовых направлениях. Она *этноцентрична*, то есть рассматривает собственное видение человеческой души и действительности, как единственно правильное и наивысшее по отношению ко всем остальным, и она *когницентрична* (может быть, более точно — *прагмацентрична*), что означает, что она принимает к сведению переживания и наблюдения, имеющие место лишь в обычных состояниях сознания (Harner, 1980).



Отсутствие интереса к холотропным состояниям сознания и пренебрежение по отношению к ним привели к культурной установке на невосприимчивость и к склонности паталогизировать любой вид деятельности, который не мог быть представлен в узком контексте материалистической монистической парадигмы. Всё это относится к обрядовой и духовной жизни древних и доиндустриальных культур, а также ко всей духовной истории человечества в целом. В то же время подобная установка также умышленно запутала и вопрос о том решительном концептуальном опровержении, которое изучение холотропных состояний выдвигает против теории и практики психиатрии.

Если бы мы действительно захотели систематически проанализировать данные опытов и наблюдений, связанных с холотропными состояниями, это неизбежно привело бы к коренному пересмотру наших основополагающих представлений о сознании и человеческой душе и принципиально новому подходу к психиатрии, психологии и психотерапии. И перемены, которые нам бы пришлось совершить в нашем мышлении, таким образом, подпадали бы под несколько больших категорий, о которых речь пойдет ниже.

### *Природа человеческой души и различные измерения сознания*

Традиционная академическая психиатрия и психология пользуются моделью, ограничивающейся биологией, послеродовой биографией и фрейдовским индивидуальным бессознательным. Но чтобы объяснить все феномены, происходящие в холотропных состояниях, мы должны коренным образом пересмотреть наше представление об измерениях человеческой психики. Ведь кроме послеродового биографического уровня новая расширенная картография включает две дополнительных области: околородовую (относящуюся к травме рождения) и надличностную (охватывающую все виды наследственной, расовой, коллективной и психогенетической памяти, кармические переживания и архетипические движущие силы).

### *Природа и архитектоника эмоциональных и психосоматических нарушений*

Чтобы объяснить разнообразные нарушения, которые не имеют под собой органической основы (так называемая «психогенная психопатология»), традиционная психиатрия применяет модель, ограничивающуюся изучением биографических травм, происходящих уже после родов, в младенческом и детском возрасте, а также на протяжении последующей жизни. Новое же понимание предполагает, что корни подобных нарушений залегают намного глубже и имеют в своём составе доли, происходящие и из дородового уровня (травма рождения), и из надличностных областей психики (как они были определены выше).

### *Эффективные терапевтические механизмы*

Традиционная психотерапия признаёт терапевтические механизмы, действующие лишь на уровне биографического материала, такие, как воспоминание забытых событий, раскапывание того, что было вытеснено из сознания, воссоздание прошлого исходя из сновидений и невротических симптомов, повторное переживание травматических воспоминаний и анализ переноса. Холотропные исследования открывают множество иных важных механизмов исцеления и преобразования личности, которые становятся доступными, когда наше сознание достигает околородового и надличностного уровней.

### *Стратегии психотерапии и самоосвоение*

Цель традиционных видов психотерапии состояла в том, чтобы составить себе рассудочное представление о том, как действует психика, почему развиваются те или иные симптомы и что они означают. А уже затем подобное понимание становится основанием для развития техники, которую терапевты могут задействовать для лечения пациентов. Тяжелой проблемой, связанной с подобной стратегией, является поразительное отсутствие согласия между психологами и психиатрами, когда речь заходит об основополагающих теоретических вопросах и проистекающее отсюда невероятное количество школ в психотерапии. Работа с холотропными

состояниями предоставляет нам неожиданную альтернативу — привлечение глубинных внутренних умственных способностей пациентов, которые и ведут процесс исцеления и преобразования.

### *Роль духовности в человеческой жизни*

Западная материалистическая наука не оставляет места никакой духовности и рассматривает её как несовместимую с научным мировоззрением. Современные исследования сознания показывают, что духовное начало является исконным и естественным измерением человеческой психики и мироустройства. Но в данном контексте особенно важно подчеркнуть, что подобные утверждения применимы только к подлинной духовности, а отнюдь не к идеологиям организованных религиозных машин.

### *Природа реальности: душа, космос и сознание*

Вопросы о необходимых переменах, обсуждавшиеся до этого пункта, касались в основном теории и практики психиатрии, психологии и психотерапии. Однако результаты работы с холотропными состояниями выдвигают опровержения и несравненно более фундаментального характера. Многие данные, полученные в ходе опытов и наблюдений, были настолько необычными, что просто не могли быть поняты в контексте материалистического монистического подхода к действительности. Мировоззренческое воздействие этих данных оказалось заходящим столь далеко, что оно подрывает основополагающие исходные метафизические положения западной науки, в частности положения, касающиеся природы сознания и его отношения к материи.

# Картография человеческой психики: биографическая, околородовая и надличностная области

Переживания в холотропных состояниях сознания и наблюдения, к ним относящиеся, не могут быть объяснены внутри понятийных рамок академической психиатрии, которая ограничена послеродовой биографией и фрейдовским индивидуальным бессознательным. Чтобы найти объяснения феноменологии этих состояний и связанных с ними событий, мы нуждаемся в модели с несравненно более широкими и всеобъемлющими представлениями о человеческой психике, совершенно отличающимися от традиционных представлений о сознании. В начале моих исследований психоделиков я схематически набросал гораздо более широкую картографию психики, которая, как представляется, соответствует этой задаче.

Как уже говорилось, эта карта в добавление к обычному *биографическому уровню* содержит две внебиографические области: *околородовую (перинатальную) область*, связанную с травмой биологического рождения, и *надличностную (трансперсональную) область*, которая отвечает за такие феномены, как происходящее отождествление себя с другими людьми, животными, растениями и т. п. Последняя область является также источником проявления наследственной, этнической, филогенетической и кармической памяти, как и видений архетипических существ и мифологических царств. Крайние переживания этого типа представляют собою отождествление со вселенским разумом и со сверхкосмической и метакосмической пустотой. Феномены этих околородовых и надличностных переживаний описывались на протяжении эпох в религиозной, мистической и оккультной литературе различных стран мира.

## *Послеродовая биография и индивидуальное бессознательное*

Биографическая область психики состоит из наших воспоминаний младенческого и детского возраста и последующей жизни. Эта часть психики не требует подробных обсуждений, так как она достаточно хорошо изучена традиционной психиатрией, психологией и психотерапией. По сути дела, образ психики, используемый в научных кругах, ограничен исключительно этой областью, а также областью индивидуального бессознательного. В свою очередь бессознательное, как оно описывается Зигмундом Фрейдом, тесно связано с этой областью, так как состоит по большей части из послеродового биографического материала, который был впоследствии либо забыт, либо активно вытеснен. Однако в новой картографии описание биографического уровня психики отнюдь не то же самое, что в традиционной. Работа с холотропными состояниями приоткрыла некоторые стороны взаимодействия сил на биографическом уровне, которые оставались скрытыми для исследователей, использующих словесную психотерапию.

Во-первых, в холотропных состояниях, в отличие от словесной терапии, эмоционально значимые события не просто вспоминаются или воссоздаются косвенно из сновидений, оговорок или из искажений переноса — переживаются сами исходные эмоции, физические ощущения и даже особенности чувственного восприятия возраста происходящей регрессии. Это значит, что во время переживания какого-то значимого травмирующего события, которое произошло в детстве или в младенчестве, человек действительно имеет телесный образ, наивное

восприятие мира, чувства и ощущения, соответствующие возрасту, в котором он был в это время. Подлинность такой регрессии подтверждается тем обстоятельством, что складки и морщины на его лице временно исчезают, придавая ему детское выражение, а его позы, жесты, как и поведение в целом, становятся совершенно детскими.

Во-вторых, отличие работы над биографическим материалом в холотропных состояниях по сравнению с видами словесной психотерапии заключается в том, что, кроме столкновения с обычными психическими травмами, известными из учебников по психологии, нам часто приходится сызнова переживать и включать в своё сознание травмы, которые по своей природе являются главным образом травмами физическими. Многие люди, подвергавшиеся психоделической или холотропной терапии, повторно переживали происшествия, связанные с утопанием, хирургическими операциями, несчастными случаями и детскими болезнями. Особо же значимыми в этих случаях оказываются поражения, связанные с удушьем, такие как при дифтерии или коклюше, случаи удушения или попадание в дыхательные пути инородных предметов.

Все это проявляется совершенно само собой, без малейшего программирования. И когда эти переживания выходят на поверхность, мы осознаём, что полученные когда-то физические травмы оказывают на нас сильное психотравматическое влияние и играют важную роль в психогенезисе наших эмоциональных и психосоматических проблем. История подобных физических травм, как правило, обнаруживается у пациентов, страдающих приступами астмы, мигрени, психосоматическими болями, депрессиями или имеющих садомазохистские или суицидальные склонности. Восстановление же в памяти подобного рода травматических воспоминаний и их включение в неё также обнаруживает далеко идущие терапевтические последствия. Данное обстоятельство находится в остром противоречии с позицией академической психиатрии и психологии, которые не признают психотравматического воздействия физических травм.

Новым в понимании биографического и связанного с воспоминаниями уровня психики, возникшим в результате моих исследований, было открытие, что эмоционально значимые воспоминания отложены в бессознательном не в виде мозаики из отдельных отпечатков, но как сложные функциональные комплексы. Я дал этим скоплениям памяти название «*системы конденсированного опыта*» (СКО). Это понятие обладает такой теоретической и практической значимостью, что заслуживает специального рассмотрения.

### ***Системы конденсированного опыта (СКО)***

СКО состоят из эмоционально нагруженных воспоминаний из разных периодов нашей жизни, которые схожи друг с другом по качеству чувства или физического ощущения, которое они разделяют. Каждая СКО имеет базовую тему, которая проходит сквозь все её слои и представляет собою их общий знаменатель. Тогда получается, что слои индивидуальной психики содержат в себе вариации этой базовой темы, которые имели место в разные периоды жизни индивида. Бессознательное же отдельного индивида может содержать в себе несколько СКО. Их количество и природа базовых тем значительно варьируются у разных людей.

Слои отдельной СКО могут, например, содержать в себе все базовые воспоминания об унижительных, оскорбительных и позорящих переживаниях, которые нанесли ущерб нашей самооценке. В другой же СКО общим знаменателем может быть страх, пережитый в разнообразных скандальных и пугающих положениях, или же чувства клаустрофобии и

удушения, вызываемые гнетущими и ограничивающими обстоятельствами. Иным общим мотивом является отторжение или эмоциональное отключение, нарушающее способность доверять мужчинам, женщинам или же людям вообще. Положения, которые породили глубокое чувство вины или несостоятельности, события, которые привели к убеждению, что половые отношения являются опасными и омерзительными, встречи с беспорядочной агрессией и насилием также могут быть добавлены к вышеприведённому списку в качестве характерных примеров. Особенно важными являются СКО, содержащие воспоминания о встречах с обстоятельствами, угрожающими жизни, здоровью и целостности тела.

Всё вышеизложенное может создать впечатление, что СКО всегда содержат болезненные и травматические воспоминания. Однако именно интенсивность переживания и его эмоциональная существенность, а не его отталкивающая природа определяют, будет ли это воспоминание включено в СКО. В дополнение к негативным комплексам, существуют также и комплексы, которые охватывают воспоминания о чрезвычайно приятных и даже экстатических мгновениях и ситуациях.

Общее представление о движущей силе СКО возникло в процессе психотерапевтического лечения пациентов, страдающих от тяжелых видов психопатологии, где очень важную роль играла работа с травмирующими сторонами жизни. Это объясняет то обстоятельство, что комплексам, вызывающим болезненные переживания, в общем-то, уделялось гораздо больше внимания. Тем не менее, спектр отрицательных СКО действительно намного богаче и гораздо более пёстр, чем положительных. Похоже, что невзгоды в нашей жизни могут принимать много различных образов, тогда как счастье зависит от выполнения лишь нескольких базовых условий. Однако общий ход обсуждения требует подчеркнуть, что движущие силы СКО не ограничиваются комплексами травмирующих воспоминаний.

На ранних стадиях моих психоделических исследований, когда я впервые обнаружил существование СКО, я описывал их как начала, управляющие взаимодействием сил на биографическом уровне бессознательного. Ибо в то время моё представление о психологии основывалось на узкой биографической модели психики, унаследованной мною от учителей, в частности от психоаналитика-фрейдиста. К тому же на начальной стадии сеансов психоделической терапии, особенно когда применяются низкие дозировки, в клинической картине часто господствует именно биографический материал. Но по мере того как мои знания о холотропных состояниях становились всё более богатыми и обширными, становилось ясно, что корни СКО проникают гораздо глубже.

В соответствии с моим сегодняшним пониманием мне представляется, что каждый из комплексов СКО накладывается на какую-то отдельную сторону травмы рождения и укореняется в ней. Опыт биологического рождения настолько сложен и чреват чувствами и физическими ощущениями, что там в виде прототипа содержатся первичные темы наиболее достижимых СКО. Однако типичная СКО проникает даже гораздо дальше, и её глубочайшие корни охватывают различные виды надличностных феноменов, таких как переживания прошлой жизни, юнговские архетипы, ощущаемое отождествление с разнообразными животными и некоторые другие.

Сегодня я рассматриваю СКО как главные организующие начала человеческой психики. Общее представление о СКО до некоторой степени напоминает идеи К.Г. Юнга о «психологических комплексах» (Jung, 1960b) и понятие Ханса-Карла Лёйнера «трансфеноменальные динамические системы» (Leuner, 1962), но существует также множество черт, которые отличают его от них обоих. СКО играют важную роль в нашей психической жизни. Ведь они могут влиять и на тот способ, каким мы воспринимаем самих себя, других людей и мир, на то, как мы чувствуем и поступаем. Они являются движущими силами,

лежащими позади наших эмоциональных и психосоматических симптомов, трудностей в отношениях с другими людьми и нерационального поведения.

Существует определенное взаимодействие движущих сил между СКО и внешним миром. Внешние события нашей жизни особым образом могут приводить в действие соответствующие СКО, и, наоборот, действующие СКО вынуждают нас чувствовать и вести себя таким образом, чтобы мы воспроизводили их базовые темы в нашей нынешней жизни. Этот механизм отчётливо наблюдается в практической работе с переживаниями. Ибо в холотропных состояниях содержание переживания, восприятие окружающего и поведение пациента в общих чертах определяются СКО, которая господствует во время сеанса, а конкретнее, тем слоем этой системы, который в данный момент проявляется в сознании.

Все характерные черты СКО могут быть продемонстрированы на практическом примере. Для этого я выбрал Петера, 37-летнего частного преподавателя, который периодически помещался в больницу в наше отделение в Праге, где безуспешно лечился, пока мы не начали применять методы психоделической терапии.

К тому времени, как мы начали проводить с ним лечебные сеансы, Петер уже едва ли мог вести нормальную жизнь. Он почти непрестанно был одержим идеей отыскать мужчину с определёнными физическими чертами, и чтобы тот обязательно был одет в чёрное. Он хотел подружиться с таким человеком и поведать ему о своём жгучем желании быть запертым в тёмном подвале и подвергнуться разнообразным жестоким физическим и духовным мучениям. Не будучи способным сосредоточиться на чём-то ещё, он бессмысленно шатался по городу, посещая городские парки, пивные, железнодорожные вокзалы и туалеты ради того, чтобы найти «нужного человека». Несколько раз ему удавалось уговорить или подкупить мужчин, соответствовавших его требованиям, пообещать или сделать то, что он просил. Обладая особым даром отыскивать личностей с садистическими наклонностями, он находил их, в результате чего дважды едва не был убит и несколько раз сильно избит и ограблен. Во всех случаях, когда ему предоставлялась возможность пережить то, к чему он так стремился, он оказывался чрезвычайно испуган и в тот момент испытывал сильную неприязнь к пыткам. В дополнение к этой главной проблеме Петер страдал суицидальными депрессиями, импотенцией и нерегулярными эпилептическими припадками.

Воссоздавая историю Петера, я обнаружил, что его главные проблемы начались во время принудительных работ в Германии в годы Второй мировой войны. Нацисты использовали людей, пригнанных в Германию с оккупированных территорий, для работы в местах, подвергавшихся воздушным налётам — в литейных цехах и на заводах по производству боеприпасов. Они направляли на этот вид рабского труда как на *Totaleinsatzung\**. Два офицера СС под дулом пистолета неоднократно принуждали его участвовать в их гомосексуальной практике. Когда же война окончилась, Петер осознал, что эти опыты создали в нём сильную предрасположенность к гомосексуальным контактам в пассивной роли. Это постепенно переросло в фетишизм чёрной мужской одежды, а затем и в осложнённое мазохистское обсессивно-компульсивное поведение.

Пятнадцать последовательных сеансов выявили интересную и важную СКО, лежащую в основе его проблем. В её более верхних слоях содержались самые недавние травмирующие переживания Петера о встречах с его садистскими партнёрами. Были случаи, когда сообщники, которых ему удалось завлечь, действительно связывали его,

запирали в подвале без пищи и воды и истязали бичеванием и удушением — в соответствии с его желанием. Но однажды один из этих мужчин ударил его по голове, связал и оставил лежать в лесу, похитив все его деньги.

Самое же драматичное переживание Петера случилось, когда он встретил мужчину, который утверждал, что в его лесном домишке есть точно такой подвал, как описывал Петер, и пообещал привезти его туда. Когда они ехали в поезде к этому дачному домику, внимание Петера привлёк огромный рюкзак его спутника. И когда тот отлучился в туалет, Петер проверил подозрительный багаж. И тут он нашел впечатляющий набор орудий убийства, включая ружьё, большой мясницкий нож, остро заточенный топор и хирургическую пилу, применяемую при ампутациях. В панике он выпрыгнул из движущегося поезда и получил серьёзные ушибы. Элементы приведенных здесь эпизодов образовывали поверхностные слои наиболее значимой СКО Петера.

Более глубокий слой той же системы содержали воспоминания Петера о Третьем Рейхе. В сеансах, где проявлялась эта часть комплекса СКО, он вновь переживал в подробностях его опыты с гомосексуалистами-офицерами СС, вкуче со всеми сопутствующими сложными чувствами. Вдобавок он воспроизводил в памяти несколько других травмирующих воспоминаний периода Второй мировой войны, имевших отношение ко всеобщей гнетущей атмосфере того времени. У него были видения помпезных нацистских военных парадов и митингов, знамён со свастикой, зловещих гербов с гигантским орлом, сцен, характерных для концентрационных лагерей и т. п.

Затем шли слои, относящиеся к детству Петера, особенно те, что включали наказания его родителями. Его отец-алкоголик, напившись, часто буянил и садистски избивал его широким кожаным ремнём. Излюбленным методом наказания его матери было надолго запирали его без еды в тёмном подвале. Петер вспоминал, что всё его детство мать ходила в чёрной одежде, и он никак не мог припомнить, что когда-нибудь она носила что-нибудь ещё. И в этой точке он осознал, что одним из корней его навязчивой идеи оказалось пристрастие к такому страданию, которое сочетало бы элементы наказания, которому его подвергали родители.

Однако это ещё не всё. Когда мы продолжили сеансы и процесс пошел глубже, Петер столкнулся с травмой собственного рождения во всей её биологической брутальности. Эта ситуация содержала все элементы, которые он ожидал от садистского обращения, которое он столь безуспешно пытался получить: тёмное замкнутое пространство, стеснённость и ограничение движений тела, подверженность чрезвычайным физическим и эмоциональным мучениям. Воспроизведение в памяти травмы рождения, в конце концов разрешило его тяжелую симптоматику, так что он снова стал полноценным человеком.

В холотропном состоянии, когда СКО проявляется в сознании, она принимает на себя управляющую функцию и определяет природу и содержание переживания. Наше восприятие себя, физического и человеческого окружения искажается и обманчиво преобразуется в соответствии с базовым мотивом проявляющегося комплекса СКО и с характерными чертами его индивидуальных слоёв. Этот механизм может быть проиллюстрирован описанием развития холотропного процесса у Петера.

Когда Петер прорабатывал самые поверхностные слои описанной СКО, он видел,

как я превращаюсь в его прошлых садистских партнёров или в фигуры, символизирующие агрессию, такие как мясник, убийца, средневековый палач, инквизитор или ковбой с лассо. Он воспринимал мою авторучку как кривой кинжал и ожидал нападения. Заметив на столе нож с рукоятью из оленьего рога для вскрытия конвертов, он тут же увидел, как я превращаюсь в рассерженного лесника. В нескольких случаях он просил, чтобы его мучили, и хотел пострадать «ради доктора», воздерживаясь от мочеиспускания. В это время лечебный кабинет и вид за окном обманчиво преображались в сознании Петера в места, где имели место его приключения в обществе садистов-партнёров.

Когда же в фокусе его переживания оказались более древние слои из времён Второй мировой войны, Петер видел как я превращаюсь то в Гитлера, то в нацистских вождей, то в охранника концентрационного лагеря, то в члена СС или офицера гестапо. Вместо обычных шумов, проникавших в лечебный кабинет, он слышал зловещие звуки марширующих солдатских сапог, музыку фашистских парадов у Бранденбургских ворот и государственные гимны нацистской Германии. Лечебный кабинет последовательно превращался то в зал Рейхстага, украшенный гербами с орлом и свастикой, то в барак в концлагере, то в тюрьму с тяжелыми решетками на окнах и даже в камеру смертников.

Когда же в этих сеансах проявлялись стержневые переживания из детства, Петер воспринимал меня в качестве наказывающих родителей. В то же самое время он стремился проявить по отношению ко мне различные стереотипы анахронического поведения, характеризующие его отношения с отцом и матерью. Лечебный кабинет превращался для него в различные варианты домашней обстановки, памятной с детства, в частности, в тёмный подвал, в котором его неоднократно запирали мать.

Описанный выше механизм имеет свою функциональную противоположность, а именно свойство внешних стимулов приводить в действие соответствующие СКО людей, находящихся в холотропных состояниях, и облегчать проявление содержания этих совокупностей в сознании. Это происходит в тех случаях, когда особые внешние воздействия, такие, как элементы обстановки, окружения или терапевтической ситуации, несут в себе сходство с первоначальными травмирующими сценами или содержат тождественные составные части. Это, по-видимому, — ключ для понимания той чрезвычайной важности, какой обладают для холотропного переживания действующая в нем установка и обстановка. Приведение в действие СКО специфическим внешним стимулом, случайно вмешавшимся в терапевтическую ситуацию, может быть проиллюстрировано результатом одного сеанса ЛСД-терапии, проведенного с Петером.

Одним из важных стержневых переживаний, вскрытых Петером в ЛСД-терапии, была память о том, как он был заперт в тёмном подвале и лишен еды, в то время как другие члены семейства обедали или ужинали. Воспроизведение этого состояния, которое Петер пережил будучи ребенком, было неожиданно вызвано рассерженным лаем собаки, пробегавшей под открытым окном лечебного кабинета. Анализ этого события выявил интересную связь между внешним стимулом и приведенной в действие памятью. Петер вспомнил, что подвал, который его мать использовала для наказания, имел маленькое окошечко, выходящее на соседский двор. А соседская немецкая овчарка, привязанная к своей будке, как правило, почти не переставая, лаяла, пока Петер был заперт в подвале.



В холотропных состояниях люди часто проявляют неуместные и сильно преувеличенные на первый взгляд реакции на различные раздражители из внешней среды. Однако такая слишком острая реакция является конкретной и избирательной и может быть вполне понятна, исходя из представлений, описывающих движущие силы, управляющих СКО. Так, пациенты бывают особенно взыскательны к тому, что они рассматривают как неинтересное, холодное и «профессиональное» лечение, именно в то время, когда находятся под воздействием комплекса воспоминаний о своём детстве, включающем эмоциональное отчуждение, отторжение или пренебрежение со стороны родителей или близких.

Когда же пациенты прорабатывают проблемы соперничества со сверстниками, они пытаются сосредоточить внимание терапевта исключительно на себе, хотят стать единственными или хотя бы любимыми пациентами. Им бывает трудно признать, что у терапевта есть другие пациенты, и они ревниво относятся к любым знакам внимания, оказанным кому-то ещё. Те пациенты, которые в иных случаях даже не обратили бы внимания на то, что во время сеанса они остаются одни, или даже стремились бы к этому, просто не могут вынести, когда терапевт по какой-либо причине выходит из кабинета в тот момент, когда они связаны с воспоминаниями, относящимися к ощущению оставленности и одиночества в детстве. Это только несколько примеров ситуаций, когда обострённая чувствительность к внешним обстоятельствам отображает лежащую в её основе СКО.

### ***«Внутренний радар», действующий в холотропных состояниях***

Перед тем как продолжить обсуждение новой расширенной картографии человеческой психики, видимо, стоит упомянуть об одной очень значимой и необычной стороне холотропных состояний, которая сыграла важную роль в картографировании территорий психических переживаний. Та же черта холотропных состояний также оказалась неоценимым подспорьем и в процессе психотерапии, ибо холотропные состояния имеют свойство создавать нечто подобное «внутреннему радару», который автоматически выносит в сознание из бессознательного то содержание, которое имеет самую сильную эмоциональную нагрузку, является мотивационно уместным по времени, и легче всего доступным для переработки сознанием.

Это даёт большое преимущество по сравнению со словесной психотерапией, при которой пациент приносит с собой длинный шлейф различного рода сведений и где терапевту приходится решать, что же является значимым, а что не имеет отношения к болезни, а где пациент прерывает ассоциации, и т. д. и т. п. Ведь в психотерапии существует большое количество школ, и они весьма различаются в своих оценках базовых механизмов человеческой психики, причин и значения симптомов, а также природы действенных механизмов излечения. А поскольку не существует ни малейшего общего согласия по поводу этих основополагающих теоретических вопросов, многие интерпретации, сделанные во время сеансов словесной психотерапии, оказываются произвольными и не внушающими доверия. Они всегда будут отражать личную склонность терапевта, как и особые взгляды его школы.

Холотропные состояния предохраняют терапевта от вынесения малообоснованного решения и по большей части исключают субъективность и профессиональную идиосинкразию словесных направлений психотерапии. Стоит пациенту войти в холотропное состояние — и материал для проработки избирается автоматически. И пока пациент удерживает внутри возникающее переживание, лучшее, что мы можем сделать как терапевты, — это принимать и поддерживать то, что происходит, созвучно это нашим теоретическим ожиданиям и

представлениям или нет.

Именно эта функция холотропных состояний как «внутреннего радара» демонстрирует явную очевидность того, что именно воспоминания о травмах физических несут в себе сильную эмоциональную и психосоматическую нагрузку, и играют важную роль в генезисе эмоциональных и психосоматических нарушений. Подобный же отбор эмоционально существенного материала сам собою ведет этот процесс и далее, к околородовому и надличностному уровням психики — в области надбиографические, не осознаваемые и не признаваемые академической психиатрией и психологией.

### ***Перинатальный уровень бессознательного***

Когда наш процесс глубокого самоосвоения, проводимого посредством переживаний, переходит через уровень воспоминаний из детства и младенчества и достигает памяти о нашем рождении, мы начинаем сталкиваться с чувствами и физическими ощущениями чрезвычайной силы, часто превосходящими всё, на что, как мы прежде считали, способен человек. В этой точке переживания становится странным смешение тем рождения и смерти, которые включают чувство сурового, угрожающего жизни заточения и непреклонной, отчаянной борьбы за то, чтобы освободиться и выжить.

Из-за тесной связи между этой областью бессознательного и биологическим рождением я выбрал для неё название *перинатальной*. Это греко-латинское сложносоставное слово, в котором приставка *peri-*, означает «близко» или «около», а корень *natalis* — «относящийся к деторождению». Это слово обычно употребляется в медицине при описании различных биологических процессов, происходящих незадолго до родов, в процессе или сразу же после их окончания. Акушеры говорят, например, о родовом кровотечении, родовом повреждении головного мозга или родовой инфекции как о перинатальных. Но поскольку традиционная медицина отрицает, что ребёнок может сознательно переживать рождение, и утверждает, что это событие не запечатлевается в памяти, что никто никогда не слышал о перинатальных переживаниях, то такое употребление термина «перинатальный» в связи с сознанием отражает мои собственные открытия и является новым (Grof, 1975)\*.

Богатая представленность картин рождения и смерти на бессознательном уровне нашей психики и тесная связь между ними вполне могли бы и озадачить подавляющее большинство психологов и психиатров, поскольку это опровергает их глубоко введённые убеждения. Но в соответствии с традиционными медицинскими воззрениями, лишь только рождение тяжелое настолько, что причиняет непоправимый ущерб мозговым клеткам, может иметь психопатологические последствия, но даже и в таком случае эти последствия обычно определяются как последствия неврологической природы, такие как замедленное умственное развитие или гиперактивность. Академическая психиатрия повсеместно отрицает саму возможность того, что биологическое рождение — повреждает оно мозговые клетки или нет — могло бы иметь сильное психотравматическое воздействие на ребёнка. Ведь кора головного мозга новорожденного не полностью миелинизирована, то есть её нервные клетки не целиком покрыты защитной оболочкой жирового вещества — *миелина*. Это обстоятельство приводит в качестве причины того, почему переживание рождения не имеет связи с психическим опытом и не запечатлевается в памяти.

Исходное положение конформистского большинства психиатров, утверждающих, что ребёнок ничего не чувствует в течение этого чрезвычайно болезненного и напряженного

испытания и что процесс рождения не оставляет никакого отпечатка в его мозгу, серьёзно противоречит не только клиническим наблюдениям, но и здравому смыслу, и элементарной логике. Это, безусловно, трудно примирить с тем обстоятельством, что широко распространённые и общепринятые психологические и физиологические теории приписывают величайшую значимость раннему периоду отношений ребёнка с матерью, включая такие составляющие, как взятие на руки и тонкости кормления. Представление о новорожденном как ничего не чувствующем и безответном организме также входит в острое противоречие со всё возрастающим числом публикаций, где описывается удивительная чувствительность эмбриона в преемственном периоде (Verny and Kelly, 1981; Tomatis, 1991; Whirtwell, 1999).

Отрицание же возможности памяти о рождении, основанное на том обстоятельстве, что кора головного мозга новорожденного не полностью миелинизирована, выглядит особенно нелепым, если учитывать, что памятью наделены многие низшие организмы, у которых и вообще нет коры головного мозга. Ведь хорошо известно, что некоторые первоначальные виды протоплазматической памяти существуют даже у одноклеточных организмов. И то, что такое вопиющее логическое противоречие появляется в контексте строгого научного мышления, несомненно, озадачивает, но как-то уж слишком напоминает результат глубокого эмоционального вытеснения, которому подвергается память рождения.

Величина чувственного и физического напряжения, задействованного в деторождении, явно превосходит значение любой послеродовой травмы младенчества и детства, обсуждаемой в литературе о движущих силах психики, за возможным исключением крайних форм физического насилия — при изнасиловании. Различные виды переживательной психотерапии уже накопили массу убедительных доказательств того, что биологическое рождение — самая глубокая травма в нашей жизни и событие первостепенной духовно-психической важности. Оно в мельчайших деталях запечатлено в нашей памяти вплоть до клеточного уровня и оказывает глубокое влияние на наше психологическое развитие.

Воспроизведение памяти о различных сторонах биологического рождения совершенно достоверно и убедительно, и часто оно снова проигрывает весь этот процесс в фотографических подробностях, что может происходить даже с людьми, которые не имеют никакого рассудочного представления о своём рождении и не обладают никакими акушерскими сведениями о нём. Однако все эти подробности могут быть подтверждены, если доступны надлежащие записи о рождении, или надёжные личные свидетели. Например, через непосредственное переживание мы можем обнаружить, что родились ногами вперёд, что во время наших родов использовались щипцы или что мы родились с пуповиной, обвившейся вокруг шеи. И мы можем почувствовать ту тревогу, биологическую ярость, физическую боль и удушье, которые переживали при рождении и даже правильно распознать тот тип анестезии, который использовался в данном случае.

Часто это сопровождается различными позами и движениями тела, рук, ног, а также вращениями и наклонами головы, сгибаниями и выгибаниями шеи, которые в точности воссоздают картину данного вида родов. Когда вновь переживается процесс рождения, то кровоподтёки, припухлости и иные сосудистые изменения неожиданно появляются на коже в местах, где прикасались щипцы, или где горло пережимала пуповина. Подобные наблюдения подтверждают, что запечатление травмы рождения проникает любыми путями вплоть до клеточного уровня.

Сокровенная связь рождения и смерти в нашей бессознательной части психики имеет знаменательный смысл. Она отражает то обстоятельство, что рождение в своей возможности или даже в действительности является угрожающим жизни событием. Роды жестко прерывают внутриутробное существование эмбриона. Он «умирает» как водный организм и рождается как

воздуходышащий — физиологически и даже анатомически отличный вид жизни. Проход по родовому каналу является по своей сущности трудным и, возможно, угрожающим жизни событием.

Различные осложнения при рождении, такие как несоответствие между размерами ребёнка и размерами малого таза матери, поперечное залегание плода, выход вперёд ягодицами и *placenta praevia* или предлежание плаценты, могут в дальнейшем усугубить чувственные и физические испытания, связанные с процессом рождения. Ведь и мать, и ребёнок могут действительно умереть во время родов, а ребёнок может появиться на свет синим от асфиксии или даже мёртвым и нуждаться в реанимации.

Осознанное переживание и включение в сознание травмы рождения играет важную роль в процессе опытной психотерапии и самоосвоения. Переживания, порождающиеся на перинатальном уровне бессознательного, предстают в виде четырёх отличных друг от друга образчиков переживаний, каждый из которых характеризуется особыми чувствами, физическими ощущениями и символической образностью. Эти образцы тесно связаны с переживаниями, которые имел эмбрион до начала рождения и в течение трёх последовательных стадий биологических родов. Ведь на каждой из этих стадий ребёнок переживает характерный, типичный только для неё ряд интенсивных чувств и физических ощущений. Эти переживания оставляют глубокие бессознательные следы в психике, которые в дальнейшем будут иметь значительное влияние на жизнь индивида. Я же говорю об этих четырёх функциональных комплексах глубинного бессознательного, как о *базовых перинатальных матрицах, или БПМ*.

Спектр околородовых переживаний не ограничивается элементами, которые могут быть выведены из биологических и психологических процессов, вовлечённых в деторождение. Ибо перинатальная область психики также представляет главный проход и к коллективному бессознательному в юнговском смысле. Отождествление с ребёнком, стойко выдерживающим испытание прохождения через родовый канал, очевидно, обеспечивает доступ к переживаниям, вовлекающим других людей из иных времён и культур, разных животных и даже мифические образы. Как будто бы через соединение с эмбрионом, борющимся за рождение, достигается сокровеннейшая, почти мистическая, связь с другими чувствующими существами, находящимися в сходном трудном положении.

Взаимосвязи между переживаниями последовательных стадий биологического рождения и разнообразными символическими образами, с ними общающимися, являются совершенно конкретными и согласованными. Но причина, почему они проявляются вместе, непостижима в терминах общепринятой логики. Однако это не означает, что такие соединения возникают произвольно или беспорядочно. Они имеют собственный глубинный строй, который лучше всего может быть описан как «логика переживаний». Это означает, что связь между переживаниями, характерными для различных стадий рождения, и сопутствующие им символические темы основываются не на каком-то видовом внешнем сходстве, но на том, что они разделяют те же самые чувства и физические ощущения.

Перинатальные матрицы сложны и многолики, и к тому же имеют особые биологические и психологические, а также архетипические и духовные измерения. Ведь переживание столкновения с рождением и смертью, видимо, само собой ведёт к духовной открытости и раскрытию мистических измерений души и всего существующего. И, кажется, нет разницы, принимает ли эта встреча какую-то символическую форму, как в психоделических и холотропных сеансах и в ходе произвольных духовно-психических кризисов («духовных обострений»), или же она происходит в действительных жизненных обстоятельствах, например, у рожаящих женщин или в контексте околосмертных переживаний (Ring, 1982). Характерная символика этих переживаний исходит от коллективного бессознательного, а отнюдь не из

индивидуальных банков памяти. Так что она может обращаться к любому историческому периоду, географической области и духовной традиции мира, совершенно вне зависимости от культурного и религиозного происхождения субъекта.

Индивидуальные матрицы имеют установленные связи с некоторыми типами послеродовых переживаний, переложённых в СКО. Они также сообщаются с архетипами Ужасной богини-матери, Великой богини-матери, ада или небес, с разновидностями расовой, коллективной, кармической памяти, и с филогенетическими переживаниями. Следует упомянуть о теоретически и практически значимых сочленениях между базовыми перинатальными матрицами, конкретными видами действующих сил во Фрейдových эrogenных зонах и особыми типами эмоциональных и психосоматических нарушений. Все эти взаимосвязи показаны на обзорной схеме в таблице 2.1.

Подкреплённые эмоционально значимыми переживаниями младенчества, детства и последующей жизни, переложёнными в СКО, перинатальные матрицы придают очертания нашему восприятию мира, глубоко влияют на наше повседневное поведение, а также способствуют развитию разнообразных эмоциональных и психосоматических нарушений. В гамме коллективных переживаний эхо перинатальных матриц можно обнаружить в религии, искусстве, мифологии, философии и различных видах социальной и политической психологии и психопатологии. Однако перед тем как осветить более широкие последствия действия сил, проявляющихся в перинатальных переживаниях, я опишу феноменологию отдельных БПМ.

### ***Первая базовая перинатальная матрица: БПМ-1 (изначальное единство с матерью)***

Эта матрица связана с внутриутробным существованием до начала родов. Об опытном мире этого периода может быть сказано как об «околоплодной вселенной». Эмбрион не обладает осознанием границ и не различает между внутренним и внешним. Всё это отражается на природе переживаний, связываемых с воспроизведением памяти о дородовом состоянии. В моменты ничем не нарушаемого эмбрионального существования мы обычно переживаем ширь, волю, пространства, не имеющие границ и пределов, отождествляемся с галактиками, межзвёздным пространством или со всем космосом.

Родственное по характеру переживание — это плавание в море, отождествление себя с различными водными животными, такими, как рыбы, медузы, дельфины или киты, и даже превращение в сам океан. По-видимому, это связано с тем обстоятельством, что, в сущности, эмбрион — существо водное. Положительные внутриутробные переживания могут также соединяться с архетипическими видениями Матери-природы — безопасной, прекрасной и безусловно питающей, подобно «доброй матке». Мы представляем себе плодоносящие сады, созревшие нивы, террасы полей в Андах или ещё не загрязнённые острова Полинезии. Мифологические образы из коллективного бессознательного, часто возникающие в этой связи, рисуют различные небесные сферы или виды рая, как они описываются в мифологиях различных культур.

Когда же мы воспроизводим в памяти эпизоды внутриматочных нарушений, воспоминания о «злой матке», у нас возникает чувство тёмной, зловещей угрозы, и мы часто ощущаем, что нас чем-то травят. Мы видим картины — грязные воды или свалки ядовитых отходов. И это отражает то обстоятельство, что многие дородовые нарушения вызываются интоксикацией, происходящей в теле беременной матери. Последствия такого рода могут связываться с архетипическими видениями ужасных демонических существ или с ощущением подстерегающего всепроникающего зла. Те же, кто воскрешал в памяти эпизоды более жесткого вмешательства в дородовое существование, такие, как надвигающийся выкидыш или попытка аборта, обычно переживают какую-нибудь разновидность грозящей вселенской беды или кровавые апокалиптические видения конца света. И это вновь подтверждает теснейшую

взаимосвязь между событиями нашей биологической истории и юнговскими архетипами.

Нижеприведённый отчёт о психоделическом сеансе с высокой дозировкой может использоваться как типичный пример переживания БПМ-1, временами открывающегося и в надличностные области.

Всё, что я переживал, было сильным чувством недомогания, напоминавшим грипп. Я не мог поверить, что высокая доза ЛСД, которая в мои предыдущие сеансы производила драматические психологические перемены, могла вызвать столь малую ответную реакцию. Я решил закрыть глаза и тщательно пронаблюдать, что происходит. И в этот момент переживание, казалось, начало углубляться, и я осознал: то, что при открытых глазах было взрослым, страдающим от вирусной болезни, теперь превратилось в реалистичную ситуацию — зародыша, страдающего от какого-то чужеродного токсического поражения во время внутриутробного существования.

Я очень сильно уменьшился в размере, и моя голова стала значительно больше, чем остальное моё тело и конечности. Я плавал в жидкой среде, и какие-то вредные химические вещества прокладывали себе путь в моё тело через пупочную область. Используя какие-то неведомые органы чувств, я опознал эти влияния как пагубные и враждебные моему организму. Пока это происходило, я чувствовал, что эти ядовитые «нападения» были как-то связаны с состоянием и деятельностью материнского организма. Время от времени я мог различать влияния, появившиеся из-за приёма алкоголя, неподходящей пищи или курения. Другой вид неудобства, казалось, вызывался химическими изменениями в организме, сопровождавшими чувства моей матери, — беспокойство, волнение, страхи и противоречивые эмоции по поводу беременности.

Затем ощущения тошноты и несварения исчезли и я стал переживать всё усиливающееся состояние исступления. Это сопровождалось просветлением и расцветиванием моего зрительного пространства. Как будто множество слоёв толстой грязной паутины было прорвано и распущено, или как будто бы какое-то теле- или киноизображение было направлено на меня невидимым небесным кинемехаником. Вид открылся, и невероятное количество света и энергии нахлынуло на меня и тончайшими потоками стало струиться сквозь всё моё существо.

На одном уровне я всё ещё оставался зародышем, переживавшим предельное совершенство и блаженство «доброй матки», или новорожденным, слившимся с питающей и дающей жизнь грудью, а на другом — я стал всею вселенной. Я созерцал зрелище космического пространства с бессчётными бьющимися и трепещущими галактиками, и в то же время был им. Эти лучистые и захватывающие дух виды космоса, перемежались с переживаниями равнопрекрасного микрокосма, от танца атомов и молекул — к началам жизни и биохимическому миру отдельных клеток. Впервые я переживал вселенную, как то, что она есть на самом деле — неизъяснимое таинство, божественная игра чистого безусловного Сознания.

Некоторое время я раскачивался от состояния бедствующего больного зародыша к блаженному и безмятежному внутриутробному существованию. Временами пагубные влияния принимали вид коварных демонов или злых тварей из мира духовных писаний или волшебных сказок. Во время ничем не нарушаемых моментов зародышевого существования я переживал чувства основополагающего тождества и единства с миром — это было Дао, Внешнее, что Внутри, «Таттвамаси» — «То ты еси» упанишад. Я

утратил чувство особи, моё Я растворилось — я стал всем сущим.

Иногда это переживание становилось бесплотным и неуловимым, временами сопровождалось многими прекрасными видениями: архетипическим образом рая, неисчерпаемым рогом изобилия, золотым веком или девственной природой. Я становился дельфином, плавающим в океане, рыбкой, резвящейся в кристально чистой воде, бабочкой, порхающей на горных лугах, чайкой, парящей над морем. Я был океаном, животными, растениями, облаками — иногда всем этим в одно и то же время.

Позже, в послеполуденные и вечерние часы ничего конкретного не произошло. Большую часть этого времени я провёл, ощущая себя наедине с естеством и вселенной, купаясь в золотом свете, яркость которого постепенно уменьшалась.

### ***Вторая базовая перинатальная матрица: БПМ-2 (космическое поглощение и безысходность или ад)***

Когда же в памяти воскрешается начало биологического рождения, мы, как правило, чувствуем, что нас засасывает в гигантский водоворот, или заглатывает какой-то мифический зверь. Мы также можем переживать, что весь мир или космос поглощается целиком. Это соединяется с образами пожирающих или захватывающих в свои лапы архетипических чудовищ, таких, как левиафаны, драконы, киты, гигантские змеи, тарантулы или спруты. Чувство ошеломляющей жизненной угрозы приводит к сильной тревоге и недоверию ко всему, граничащему с паранойей. Другая переживаемая разновидность начала этой матрицы — тема схождения в глубины подземного мира, в царство мёртвых или ад. Это общий мотив мифологических повествований о странствиях героя, как их красноречиво описывал Джозеф Кемпбелл (Campbell, 1968).

На уже полностью развернувшейся первой стадии биологического рождения маточные схватки периодически сдавливают плод, но шейка матки всё ещё не раскрыта. Каждая схватка вызывает сдавливание маточных артерий, и плоду угрожает нехватка кислорода. Воспроизведение в памяти этой стадии рождения — одно из самых худших переживаний, которые могут быть у нас в процессе самоосвоения, включающего холотропные состояния. Мы заперты в чудовищном клаустрофобийном кошмаре, преданы мучительной эмоциональной и физической боли и пребываем в ощущении крайней беспомощности и безнадёжности. Чувства одиночества, вины, бессмысленности жизни и экзистенциального отчаяния достигают метафизических размеров. В столь тяжелом положении человек часто бывает уже полностью убеждён, что это состояние не кончится никогда и никакого выхода нет. Триада переживаний, характеризующих это состояние, — чувство умирания, сумасшествия и безвозвратности.

Воспроизведение в памяти этой стадии рождения, как правило, сопровождается образами людей, животных и даже мифических существ, пребывающих в состоянии страдания и безнадёжности, схожим с положением плода, зажато в клещи родового канала. Мы переживаем отождествление себя с узниками в темницах, жертвами инквизиции, обитателями концлагерей или приютов для умалишенных. Наши страдания уподобляются страданиям попавших в капкан животных или достигают архетипических измерений.

Мы чувствуем нестерпимые мучения грешников в аду, крестные муки Христа или же напрасные труды Сизифа, вкатывающего свой камень на гору в глубочайшей преисподней Гадеса. Другие образы, которые возникали в сеансах, где господствовала эта матрица, включали греческие архетипические символы бесконечного страдания Тантала и Прометея и иные образы вечного проклятия, такие, как Вечный жид Агасфер и Летучий голландец.

Находясь под влиянием этой матрицы, мы поражены избирательной слепотой и не способны увидеть что-либо положительное в нашей жизни и в человеческом существовании вообще. Связь с божественным измерением кажется непоправимо разорванной или утраченной. Сквозь призму этой матрицы жизнь кажется театром абсурда, фарсом, где играют марионетки и бездушные роботы, или жестоким номером в цирковом балагане. Для подобного умонастроения достоверным и уместным описанием существования оказывается лишь экзистенциальная философия. В этой связи интересно упомянуть, что на работу Жан-Поля Сартра глубоко повлиял плохо подготовленный и не завершённый сеанс мескалина, в котором господствовала БПМ-2 (Riedlinger, 1982). Поглощённость Самуэля Беккета жизнью и смертью и его поиски Матери также обнажают сильные перинатальные влияния.

Естественно, что кто бы ни очутился лицом к лицу с этой стороной души, он ощутил бы чувство огромного отращения и нежелание сталкиваться с этим и дальше. Ведь если войти в это переживание более глубоко, то оно покажется подобным встрече с вечным проклятием. И всё-таки самый скорый путь прерывания невыносимого состояния означает капитуляцию перед ним и его принятие. Этот разрушительный опыт тьмы и бездонного отчаяния известен из духовной литературы как Темная ночь души. Однако эта важная стадия духовного раскрытия может обладать колоссальным очищающим и освобождающим действием.

Наиболее характерные черты БМП-2 могут быть проиллюстрированы в следующем отчёте.

Атмосфера казалась всё более и более зловещей и чреватой скрытой опасностью. Казалось, вся комната начала поворачиваться, и я почувствовал, как падаю в самую середину пугающего водоворота. Мне тут же пришлось вспомнить о бросающем в дрожь описании подобного случая в «Погружении в Гольфстрим» Эдгара Аллана По. Мне чудилось, что вещи в комнате, кружась, летают вокруг меня, и в моём уме всплыл другой литературный образ — торнадо из романа «Волшебник из страны Оз» Фрэнка Бома, вырвавшего Доротею из монотонного житья в Канзасе, и пославшего её в путешествие, странное и полное приключений. Моё переживание чем-то напоминало вход в кроличью нору из повести-сказки «Алиса в стране чудес» Льюиса Кэрролла, и я с величайшим трепетом ожидал, что мир вот-вот окажется по другую сторону зеркала. Казалось, вся вселенная надо мною захлопывается, и я ничего не могу поделать, чтобы остановить это апокалиптическое поглощение.

Я всё глубже и глубже погружался в лабиринт своего бессознательного, и ощущал приступ страха, переходящего в панику. Всё вокруг становилось тёмным, гнетущим, ужасающим. Это было, как если бы вся тяжесть мира мало-помалу наваливалась на меня, и невероятное водяное давление угрожало расколоть мой череп, а тело сжать в крошечный твёрдый мяч. Стремительная вереница воспоминаний из прошлого низвергалась через мой мозг, показывая крайнюю тщетность и бессмысленность моей жизни и существования вообще. Мы рождаемся голыми, напуганными, в муках, и такими же мы покинем этот мир. Экзистенциалист был прав! Всё непостоянно, жизнь ни что иное, как ожидание Годо! Суета сует, всё суета!

Стеснение, что я чувствовал, перерастало в боль, а боль — в мучения. Истязание, доведённое до точки, когда каждая клетка моего тела ощущала, что она высверливается бормашинной дьявольского дантиста. Видения адских картин и чертей, истязующих свои жертвы, внезапно подбросили мне догадку, что я в аду. Я подумал: Данте, «Божественная комедия»: «Оставь надежду, всяк сюда входящий!» Казалось: нет никакого выхода из этого дьявольского состояния: я проклят навеки без малейшей



### ***Третья перинатальная матрица: БПМ-3 (борьба смерти и возрождения)***

Многие стороны этого яркого и многоцветного переживания могут быть поняты через его связанность со второй стадией биологических родов — проталкиванием плода через родовой канал уже после раскрытия шейки матки и нисхождения головы в малый таз. На этой стадии сокращения матки продолжаются, но шейка раскрыта и допускает теперь постепенное проталкивание плода через родовой канал. Это вызывает сильное механическое сдавливание, боль, а часто высокую степень недостатка кислорода и удушье. Естественным сопровождением такого столь сильно стеснённого и угрожающего жизни состояния является переживание сильной тревоги.

Помимо прекращения кровообращения, вызванного маточными сокращениями и последующим сжатием артерий матки, поступление крови к плоду может быть поставлено под угрозу и различными осложнениями. Пуповина может оказаться стиснутой между головой и проходом в области малого таза или обвиться вокруг шеи. Во время родов плацента может отделиться или даже преградить собою выход (*placenta praevia*). В некоторых случаях плод может вдохнуть различные биологические вещества, окружающие его на конечной стадии этого процесса, что усилит чувство удушья. Иногда трудности этой стадии могут оказаться настолько чрезмерными, что потребуют экстренного хирургического вмешательства, такого, как наложение щипцов или даже срочное кесарево сечение.

БПМ-3 — чрезвычайно сложный и яркий образец переживаний. Помимо действительного реалистичного воспроизведения в памяти разных стадий борьбы при прохождении родового канала, он включает в себя широчайшее разнообразие видов образности, черпаемых из истории, природы и архетипических сфер. Из всего этого наиболее значимым является атмосфера титанической борьбы, агрессивные и садомазохистские сцены, опыты извращенных половых отношений, демонические сюжеты, скотологические увлечения и столкновение с огнём. Большинство из этих сторон БПМ-3 могут быть содержательно отнесены к некоторым анатомическим, физиологическим или биохимическим характеристикам соответствующей стадии рождения.

*Титаническая сторона* БПМ-3 вполне понятна в виду того, что на последней стадии деторождения задействованы исполинские силы. Когда мы сталкиваемся с этой гранью третьей матрицы, мы переживаем ошеломляющие по напряженности потоки энергии, рвущейся сквозь тело и накапливающей в нем взрывоподобные разряды. И в этот момент мы отождествляемся с природными стихиями, такими, как вулканы, грозовые бури, приливные волны или торнадо.

Переживание может также изображать мир техники, заключающей в себе огромную энергию: танки, ракеты, космические корабли, лазеры, электростанции и даже термоядерные реакторы и атомные бомбы. Титанические переживания БПМ-3 могут достигать архетипических измерений и рисовать сражения невероятного размаха, такие, как космическая битва Света и Тьмы, ангелов и бесов, или богов и титанов.

*Агрессивные и садомазохистские стороны* этой матрицы отражают как биологическое неистовство организма, существованию которого угрожает удушье, так и интроецированный разрушительный натиск маточных сокращений. Если мы сталкиваемся с этой стороной БПМ-3, мы переживаем изумляющую по своему размаху жестокость, проявляющуюся в сценах насилия — убийства и самоубийства, изувечивания и самокалечения, разного рода бойни, кровавые войны и революции. Часто она принимает вид истязаний, пыток, казней, ритуальных жертвоприношений, принесения в жертву самого себя, кровавых схваток один на один,

садомазохистских практик.

Но у *сексуальной стороны* процесса смерти и возрождения логика переживаний не является непосредственно очевидной. По всей видимости, у человеческого организма есть генетически запрограммированный механизм, который переводит нечеловеческие страдания, а душу в особенности, в странного рода половое возбуждение и, в конечном счёте, в исступлённый восторг. Это может быть проиллюстрировано переживаниями мучеников и самобичующихся, описанными в религиозной литературе. Дополнительные примеры могут быть найдены в материалах из концлагерей, в отчётах узников войны, или в досье Эмнести Интернешинел. Хорошо известно также, что у мужчин, умирающих на виселице от удушья, как правило, наблюдается эрекция и даже семяизвержение.

Сексуальные переживания, которые происходят в контексте БПМ-3, характеризуются чрезмерной силой полового влечения, их механичностью и неразборчивостью, а также взрывоподобной, порнографической и извращённой природой. Они рисуют сценки, характерные для кварталов «красных фонарей» и сексуального андерграунда, экстравагантные эротические практики и садомазохистские сцены. Не менее часто возникают эпизоды кровосмешения или случаи сексуального насилия и изнасилования. Реже образность БПМ-3 может включать в себя кровавые, омерзительные крайности, связанные с преступлениями сексуального характера: эротически мотивированные убийства, расчленения, людоедство и некрофилию.

То обстоятельство, что на этом уровне психики половое возбуждение неразрывно связано с чрезвычайно осложнёнными элементами (угрозой жизни, крайней опасностью, страхом, агрессией, саморазрушительными порывами, физической болью, различными видами биологических веществ), образует естественную основу для развития наиболее значимых типов сексуальных нарушений, изменений, отклонений и извращений. Это имеет важные теоретические и практические последствия, которые будут в дальнейшем освещены в данной книге.

Демоническая сторона БПМ-3 может представлять особые трудности как для испытуемых, так и для терапевтов и их помощников. Жуткая, внушающая суеверный страх природа вызванных проявлений часто приводит к полному нежеланию иметь с ними дело. Наиболее распространённые темы, которые наблюдаются в данном контексте — это сцены шабаша ведьм (Вальпургиевой ночи), сатанинских оргий, обрядов чёрной мессы и искушений силами зла. Общим знаменателем, связующим данную стадию деторождения с темами шабаша или обрядов чёрной мессы, выступает своеобразное смешение переживаний смерти, извращённой сексуальности, боли, страха, агрессивности, скотологии и перекошенного духовного стремления, которые они разделяют. Подобное наблюдение, очевидно, имеет прямое отношение и ко вполне современной вспышке переживаний сатанинских культовых извращений, о которых рассказывают пациенты при различных видах регрессивной терапии.

*Скотологическая сторона* процесса смерти и возрождения имеет своё естественное основание в том, что на последней стадии родов плод вступает в соприкосновение с разными видами биологических веществ: кровью, вагинальными выделениями, мочой и даже калом. Тем не менее, природа и содержание этих переживаний намного превышают те, что новорожденный мог бы действительно переживать во время рождения. Переживания этой стороны БПМ-3 включают такие сцены, как ползание в отбросах или проползание сквозь стоки нечистот, валяние в кучах экскрементов, питье крови и мочи, сопричастность к омерзительным картинам гниения. Это близкая и разрушительная встреча с наихудшими сторонами биологического существования.

Когда же переживание БПМ-3 подходит к завершению, оно становится менее насильственным и обескураживающим. Теперь господствующая атмосфера — атмосфера

неистовой страсти и рвущейся энергии опьяняющей силы. Воображение рисует волнующие картины завоевания новых земель, охоты на диких животных, единоборств и развлечений в парках аттракционов. Эти переживания совершенно непосредственно связаны с действиями, вызывающими «прилив адреналина в крови»: автомобильными гонками, прыжками с высоты с привязанной к ногам верёвкой, опасными цирковыми номерами и акробатическими прыжками в воду с трамплина.

Одновременно мы встречаемся с архетипическими фигурами богов, полубогов и легендарных героев, представляющих смерть и возрождение. У нас возникает видение Иисуса, его мук и поругания, Крестного пути, распятия или даже полное отождествление с его страданиями. Независимо от того, обладаем мы или нет рассудочным знанием соответствующих мифологий, мы переживаем такие мифологические сюжеты, как смерть и воскрешение египетского бога Осириса либо смерть и возрождение греческих богов Диониса, Атгиса или Адониса. В переживании рисуется похищение Персефоны Плутоном, спуск в преисподнюю шумерской богини Инанны или испытания майяских Героев-Близнецов из эпоса Пополь-Вух.

Перед самым переживанием душевно-духовного возрождения как часто повторяющийся момент выступает столкновение со *стихией огня*. Мотив огня может переживаться и в его повседневном виде, и в архетипической форме очищающего огня. Мы чувствуем, что наше тело охвачено огнём, видим пылающие города и горящие леса и отождествляем себя со сжигаемыми жертвами. В архетипическом преложении горение, кажется, полностью уничтожает всё, что в нас испорчено, и подготавливает к духовному возрождению. Классический символ перехода от БПМ-3 к БПМ-4 — это легендарная птица Феникс, погибающая в огне и воскресающая из пепла.

Огнеочистительное переживание является слегка озадачивающей стороной БПМ-3, так как его связь с биологическим рождением не столь пряма и очевидна, как в случае с другими символическими элементами. Биологическим двойником этого переживания может выступать либо взрывоподобное высвобождение прежде сдерживаемых энергий на конечной стадии деторождения, либо перевозбуждение плода беспорядочной «пальбой» периферических нейронов. Интересно, что эта встреча с огнём эмпирически соответствует переживанию роженицы, часто на этой стадии родов ощущающей, будто её вагина пылает.

Несколько важных характеристик этого образца переживаний отличает его от вышеописанного комплекса безысходности. Положение здесь тяжелое и требующее напряжения сил, но оно не кажется безнадежным, и мы не ощущаем беспомощности. Мы активно вовлекаемся в борьбу, и у нас возникает чувство, что страдания имеют определённую направленность, цель и смысл. В религиозной образности подобное положение соотносится, скорее, с представлением о чистилище, чем об аде. Кроме того, мы играем роль не только беспомощных жертв. В этот момент нам оказываются доступными три роли. Помимо того, чтобы быть простыми наблюдателями происходящего, мы также можем отождествляться как с жертвой, так и с агрессором. И это оказывается настолько убедительным, что трудно различать и разделять эти роли. К тому же, тогда как положение безысходности включает в себе сущие муки, переживание борьбы смерти и возрождения представляет собою грань между мучительной болью и исступлением или смешением обоих. Кажется, вполне уместно говорить об этом типе переживания как о *Дионисийском*, или *вулканическом экстазе*, в противопоставление *Аполлоновскому*, или *океаническому экстазу*, космического единения, связанному с первой перинатальной матрицей.

Следующий отчёт о психоделическом сеансе с высокой дозировкой проиллюстрирует многое из типичных тем, связанных с вышеописанной БПМ-3.

Хотя я на самом деле никогда не видел отчётливо родовые пути, своей головой и всем телом я ощущал их сокрушительное сдавливание, и каждой клеточкой своего тела осознавал, что я вовлечён в процесс рождения. Напряжение достигло размеров, каковые мне не представлялись возможными для человека. Лбом, висками и затылком я ощущал неослабное давление, как будто был схвачен стальными челюстями тисков. И всё напряжение в моём теле по своему характеру было жестким и механическим. Я представлял, что пробираюсь через чудовищную мясорубку или исполинский пресс, полный валиков и зубцов. И образ Чарли Чаплина, превращенного в жертву миром технологии в «Новых временах», на мгновение вспыхнул в моём сознании.

Казалось, невероятная масса энергии протекает сквозь всё моё тело, скапливаясь и высвобождаясь во взрывоподобных разрядах. Я испытывал поразительную смесь ощущений: удушье, испуг, беспомощность, но также ярость и странное половое возбуждение. Другой важной стороной моего состояния было чувство крайнего замешательства. В то же время, как я ощущал себя ребёнком, вовлечённым в жестокую борьбу за выживание, и понимал: то, что вот-вот случится, станет моим рождением, я также переживал себя и в качестве моей рожавшей матери. Рассудком я сознавал, что, как мужчина, я никогда не смогу родить, и всё же чувствовал, что каким-то образом пересекаю эту преграду и невозможное становится действительностью.

Не было никаких сомнений, что я связываюсь с чем-то первоначальным — древним женским архетипом, архетипом матери-роженицы. Мой телесный образ включал огромный беременный живот и женские гениталии, вместе со всеми тонкостями биологических ощущений. Я чувствовал разочарование, что оказался не способен предаться этому стихийному течению, родить и родиться, прорваться и дать выйти ребёнку. Невероятный запас убийственной агрессии поднялся из подполья моей души. Как будто нарывающее зло внезапно проколол скальпель космического хирурга. И вместо меня уже возникал оборотень или берсерк, доктор Джекилл превращался в мистера Хайда. Множество образов убийц и жертв сменялись как одно лицо, в точности так же, как раньше я не мог различить рождающегося ребёнка и родящую мать.

Я был безжалостным тираном, диктатором, подвергающим подданных невообразимым жестокостям, но также и революционером, ведущим разъярённую толпу на свержение тирана. Я превратился в хладнокровно убивающего бандита и в полицейского, убивающего от имени закона. В один момент я переживал ужасы нацистских концлагерей. Когда же я открыл глаза, то увидел себя офицером СС. И у меня было глубокое чувство, что он — нацист и я — еврей были одним человеком. Я ощущал в себе и Гитлера, и Сталина и чувствовал полную ответственность за зверства в человеческой истории. Я ясно видел, что проблема человечества не в существовании жестоких диктаторов, но в том Скрытом убийце, которого все мы лелеем внутри наших душ, если заглянуть в них поглубже.

Затем природа переживания переменилась и достигла мифологической размерности. Вместо зла истории человеческой теперь я ощущал атмосферу ведьмовства и присутствия демонических стихий. Зубы мои превратились в длинные клыки, напоённые таинственным ядом, и я летел сквозь ночь на распахнутых крыльях летучей мыши как злоеущий вампир. Но вскоре всё превратилось в дикие, тлетворные сцены шабаша ведьм. В этом странном, чувственном обряде все обычно подавленные и затаённые внутри побуждения, казалось, и вырвались наружу, и проживались, и наконец-то исполнялись. И я ощущал, что участвую в тайной церемонии

жертвоприношения во славу бога тьмы.

По мере того как из моего переживания начало исчезать демоническое, я всё ещё чувствовал себя потрясающе эротичным и бросился в бесконечные сцены самых фантастических оргий и сексуальных фантазий, и в них я играл все роли. Но сквозь все эти переживания я в то же время продолжал оставаться ребёнком, борющимся в родовых путях, и рождающей его матерью. Стало совершенно ясно, что пол и рождение глубоко связаны, а сатанинские силы имеют важные сцепления с проталкиванием сквозь родовые пути. Я боролся и бился в совершенно разных лицах, против разных врагов, но иногда сомневался, будет ли конец этим напастям.

Затем новая стихия вторглась в моё переживание. Все моё тело покрылось плотской грязью, липкой и склизкой. Я не мог сказать, моча это или кровь, околоплодные воды, слизь или вагинальные выделения. Те же вещества, казалось, были у меня во рту и даже в лёгких. Я рыгал, давился, гримасничал, отхаркивался, пытаюсь удалить это из организма и с кожи. И в тот момент на меня снизошло откровение: мне не нужно бороться. Движение приобрело собственный ритм, и всё, что мне оставалось делать, это поддаться ему. И тогда мне вспомнилось множество случаев из моей жизни, когда я ощущал потребность биться и бороться, а оглядываясь назад, чувствовал, что это было совершенно не обязательно. Как будто я был запрограммирован своим рождением видеть жизнь намного более сложной и опасной, чем она есть на самом деле. Мне кажется, что это переживание смогло открыть мне на это глаза и сделать мою жизнь гораздо более лёгкой и шутовой, нежели прежде.

#### ***Четвёртая перинатальная матрица: БПМ-4 (переживание смерти и возрождения)***

Эта матрица соотносится с третьей клинической стадией родов — окончательным выталкиванием плода из родовых путей и обрезанием пуповины. Когда мы переживаем эту матрицу, мы завершаем предшествующий трудный процесс проталкивания через родовые пути, достигаем взрывоподобного освобождения и появляемся на свет. Часто это может сопровождаться подробными и правдивыми воспоминаниями об особых сторонах этой стадии рождения. Что может заключаться в переживании анестезии, накладывания щипцов и ощущений, связанных с разнообразными манипуляциями акушеров или послеродовыми вмешательствами.

Воскрешение памяти о биологическом рождении переживается не только как простое механическое проигрывание исходного биологического события, но также как духовно-душевная смерть и возрождение. Чтобы это понять, нужно представить себе, что происходящее в этом процессе включает в себя некие важные дополнительные элементы. Из-за того, что ребёнок в процессе рождения полностью ограничен и не имеет никакого способа выразить крайние чувства и отреагировать на вызванные сильные физические ощущения, память об этом событии остаётся психологически не усвоенной и не проработанной.

Наше отношение к себе и наши установки по отношению к миру в послеродовой жизни сильно заражены напоминанием о той уязвимости, беспомощности и слабости, которые мы пережили при рождении. В каком-то смысле мы были рождены анатомически, но не были вовлечены в это обстоятельство эмоционально. «Умирание» и мучения во время борьбы за рождение отражают настоящую боль и действительную угрозу жизни в ходе биологического рождения. Тем не менее, смерть эго, которая предшествует возрождению, является смертью наших старых представлений о том, кто мы есть, и о том, чему же подобен мир, который был отпечатан травматическим следом рождения и поддерживался памятью об этом моменте, всё

ещё остающейся живою в нашем бессознательном.

По мере того как мы проясняем эти старые программы тем, что допускаем их проявиться в сознание, они теряют свою эмоциональную нагрузку и в некотором смысле умирают. Но мы настолько отождествлены с ними, что приближение момента смерти это ощущается как конец нашего существования или даже как конец мира. Каким бы страшным ни был этот процесс, в действительности он является необыкновенно врачующим и преображающим. Однако парадоксальным образом, в то время как лишь один единственный маленький шаг отделяет нас от опыта изначального освобождения, у нас возникает чувство всепроникающей тревоги и надвигающейся катастрофы невероятных масштабов.

Ведь то, что в ходе этого умирает, — это ложное эго, которое вплоть до этого мгновения нашей жизни мы ошибочно принимали за наше истинное Я. И пока мы утрачиваем все точки соотнесения с тем, что мы знаем, у нас нет никакого представления о том, что же лежит по другую сторону, или даже о том, есть ли там что-нибудь вообще. Этот страх ведёт к тому, что создаётся чудовищное сопротивление продолжению и завершению опыта, вследствие чего без должного руководства многие люди так и остаются психологически застрявшими на этом труднопреодолимом участке.

Когда же мы преодолеваем метафизический страх, связанный с этим важным узловым моментом, и позволяем происходить вещам так, как они происходят, мы переживаем полное уничтожение на всех воображаемых уровнях: физический распад, эмоциональную погибель, умственное и философское крушение, крайнее нравственное падение и даже духовную проклятость. Во время этого переживания все привязанности, всё, что является важным и значимым в нашей жизни, кажется безжалостно разбитым. Непосредственно сразу за этим переживанием полного уничтожения — падением на «космическое дно» — мы переполняемся видениями белого или золотого света, сверхъестественного сияния невероятной красоты, которое представляется сверхчувственным и божественным.

Едва мы пережили то, что казалось подобным опыту полного апокалиптического уничтожения всего и вся, как уже через считанные секунды на нас нисходит благословение изумительных проявлений в великолепии всех цветов радуги: переливчатых узоров, небесных сфер и видений архетипических существ, омываемых божественным светом. Часто это бывает впечатляющая встреча с архетипической Великой богиней-матерью либо в её универсальном виде, либо в одном из культурных вариантов ее образа. Вслед за опытом духовно-душевной смерти и возрождения мы ощущаем себя искуплёнными и благословлёнными, переживаем исступлённый восторг, нас наполняет чувство восстановления нашей божественной природы и положения во вселенной. Нас охватывает волна положительных эмоций по отношению к себе, к другим людям, к природе, ко всему сущему вообще.

Важно, однако, подчеркнуть, что этот вид исцеляющего и изменяющего жизнь переживания происходит тогда, когда рождение было не слишком подрывающим силы и не осложнённым глубокой анестезией. В этом случае у нас не возникает чувство триумфального появления на свет и окончательного разрешения. Вместо этого послеродовой период может ощущаться как медленное излечение от тяжелых увечий или пробуждение из пьяного сна. Как мы увидим позднее, анестезия при рождении может иметь лишь глубокие неблагоприятные психологические последствия для послеродовой жизни.

Нижеприведённый отчёт о переживании смерти и возрождения из психоделического сеанса с высокой дозой описывает типичную картину, характерную для БПМ-4.

Тем не менее, худшее было ещё впереди. Внезапно я, казалось, потерял все свои

связи с действительностью, как будто какой-то воображаемый коврик выдернули у меня из-под ног. Всё рухнуло, и я почувствовал, что весь мой мир разлетелся на кусочки. Как будто проткнули чудовищный метафизический пузырь моего существования — исполинский надутый шарик нелепого самообмана лопнул и обнажил всю лживость моей жизни. Всё, во что я когда-то верил, всё, что я делал или чего добивался, всё, что, казалось, придавало моей жизни смысл, вдруг оказалось до крайности поддельным. Это были жалкие, совершенно несостоятельные костыли, на которые я опирался, пытаясь поправить невыносимую действительность существующего. Теперь они были унесены и развеяны подобно лёгким пушистым семенам одуванчика, обнажив пугающую бездну элементарной истины — бессмысленный хаос экзистенциальной Пустоты.

Охваченный неопишущим ужасом, я заметил исполинскую фигуру божества, возвышающуюся надо мной в угрожающей позе. Каким-то чутьём я понял, что это был индусский бог Шива в своём разрушающем облике. И я почувствовал громopodobный удар его громадной ноги, которая меня раздавила, вдребезги раскрошив и размазав меня повсюду, как никчемную кашку, так что я ощутил себя исподней космоса. А в следующее мгновение я оказался пред ужасающим исполинским обликом чёрной индийской богини — я догадался, что это Кали. Неодолимая сила толкала моё лицо в её зияющую вагину, заполненную, казалось, менструальной кровью или омерзительным последом.

Я чувствовал, что от меня требуется безусловно сдаться силам сущего и женскому началу, представленному богиней. У меня не оставалось выбора, как только целовать и облизывать её вульву в позе нижайшей покорности и в безмерном унижении. В это мгновение, ставшее концом и последним пределом всякого чувства мужского превосходства, которое я ещё лелеял в себе, я соединился с памятью о моменте моего биологического рождения. И моя голова появилась из родовых путей с устами, плотно прикипшими к кровотокающей вагине моей матери.

Меня заливал божественный свет сверхъестественной яркости и неопишущей красоты, его золотые лучи распускались в тысячи изысканных переливчатых узоров. И из этого сияющего золотого света появился облик Великой богини-матери, которая, казалось, воплощала любовь и защиту всех эонов. Раскрыв руки, она простёрла их ко мне, окутав меня всем своим существом. Я слился с невероятными силами её энергий, чувствуя себя очищаемым, исцеляемым и лелеемым. Что-то, казавшееся божественным нектаром и амброзией, какая-то архетипическая квинтэссенция молока и мёда лилась сквозь меня в невероятном избытке.

Затем образ богини начал постепенно исчезать, поглощенный ещё более ярким светом. Он был отвлечённым, но всё же наделённым определёнными личными характеристиками и излучающим беспредельный ум. Мне стало ясно, что то, что я переживал, было слиянием с Мировой Самостью, или Брахманом, и поглощением, как я читал об этом в книгах по индийской философии. Минут через десять переживание стало успокаиваться, однако оно превосходило любые представления о времени и ощущалось подобием вечности. Поток исцеляющей и питающей энергии, видения золотистых отблесков с переливающимися узорами длились всю ночь. И проистекающее из них чувство благополучия пребывало во мне ещё много дней. Память об этом переживании годами оставалась живой и яркой и глубоко изменила мою житейскую философию.

Вторая важная область, которую непременно следовало бы добавить к той картографии человеческой психики, которая представлена конформистской психиатрией, когда мы приступаем к работе с холотропными состояниями, теперь известна под именем *надличностной* или *трансперсональной*. Буквально этот термин означает «простирающийся за личное», или «превосходящий персональное»\*. Переживания, которые берут начало на этом уровне, влекут за собой расширение наших обычно признаваемых границ (нашего тела и нашего Я) и ограничений трёхмерного пространства и линейного времени, к которым сводится наше восприятие мира при обычном состоянии сознания. Надличностные переживания лучше всего могут определяться через сравнение с нашим повседневным опытом самих себя и мира, или, точнее, с тем способом, каковым нам надлежит переживать себя самих и окружающую обстановку, чтобы производить впечатление «нормальных» в соответствии со стандартами нашей собственной культуры и современной психиатрии.

В обычном или нормальном состоянии сознания мы переживаем себя как ньютоновы объекты, существующие в границах нашей кожи. Американский писатель и философ Алан Уоттс говорил о таком переживании себя, как об отождествлении с «эго в оболочке из кожи». Наше восприятие окружающего ограничивается физиологическими пределами наших органов чувств и физическими характеристиками среды. Ведь мы не можем видеть предметы, от которых нас отделяет толстая стена, корабли за горизонтом или обратную сторону Луны. Если мы находимся в Праге, то нам не слышать, что о нас говорят наши друзья в Сан-Франциско. Не почувствовать нам и мягкость каракуля, пока наша кожа не придёт в непосредственное соприкосновение с ним.

Вдобавок, ярко, всеми нашими чувствами мы можем переживать только те события, что происходят в настоящий момент. Мы можем вспоминать прошлые и предвосхищать будущие события или воображать их, и, тем не менее, — всё это переживания, совершенно отличные от прямого и непосредственного переживания настоящего момента. Но в надличностных состояниях сознания ни одно из приведённых выше ограничений не является безусловным и любое из них вполне может быть преодолено. Для пространственно-временного диапазона наших органов чувств нет никаких пределов, и со всей полнотой наших ощущений мы можем переживать происшествия, происходившие в прошлом, а временами даже и те, что ещё не произошли, но произойдут в будущем.

Спектр надличностных переживаний чрезвычайно богат и включает явления с нескольких различных уровней сознания. Таблица 2.2 представляет собой попытку перечислить и классифицировать различные типы переживаний, которые, по моему мнению, принадлежат надличностной области. Я лично пережил бóльшую часть явлений, перечисленных в этой сводной таблице, а также неоднократно в процессе работы наблюдал их у других людей. В контексте этой книги я не имею возможности представить определения и описания всех типов данных переживаний и проиллюстрировать их примерами из клинической работы. Поэтому я отсылаю заинтересованных читателей к моим предыдущим публикациям (Grof, 1975, 1985, 1988).

Как видно из таблицы, надличностные переживания могут быть подразделены на три большие категории. Первая из них главным образом предполагает превосходение обычных пространственных и временных барьеров. Расширение переживаний за пространственные



границы «эго в оболочке из кожи» приводит к переживаниям слияния с другой личностью в состоянии, которое можно было бы назвать «двуединством», к принятию в себя самобытность другой личности или к отождествлению с сознанием целой группы людей, такой, как все матери мира, всё население Индии или все узники концлагерей. Сознание наше может простираться настолько далеко, что, кажется, способно объять всё человечество. И подобные переживания описывались в мировой духовной литературе неоднократно.

Подобным же образом мы можем превзойти пределы человеческого опыта и отождествляться с сознанием различных животных и растений или даже с неким видом сознания, которое, по всей видимости, соотносено с неорганическими объектами и процессами. В самых же крайних случаях можно пережить и сознание биосферы, всей нашей планеты или всей материальной вселенной.

Нелепые и невероятные, как могло бы показаться какому-нибудь западнику, приверженному монистическому материализму, эти переживания предполагают, что всё то, что мы переживаем в повседневном состоянии сознания только как предмет, в холотропном состоянии сознания обладает соответствующей субъективной представленностью. Так, как будто у всего во вселенной имелась бы своя объективная и субъективная стороны — а ведь именно так всё это и описывается в великих духовных философиях Востока. Индуисты, например, всё существующее видят как проявление Брахмы, а даосы мыслят вселенную как преобразования Дао.

Другие же надличностные переживания из этой первой категории характеризуются по преимуществу преодолением скорее временных, нежели пространственных границ — превосхождением линейного времени. Мы уже говорили о возможности достоверного воспроизведения значимых воспоминаний детства и о повторном проживании травмы рождения. Но та же историческая регрессия может идти и дальше и вызывать достоверные зародышевые и эмбриональные воспоминания из разных периодов внутриутробной жизни. Ничем из ряда вон выходящим не является и переживаемое на уровне клеточного сознания полное отождествление себя со спермой и яйцеклеткой в момент зачатия.

Но и на этом процесс восстановления в памяти о нашем создании не останавливается. В холотропных состояниях мы можем переживать события, относящиеся к жизни наших человеческих и животных предков, или даже такие, что, по всей видимости, идут из расового и коллективного бессознательного, как оно описано у К.Г. Юнга. Очень часто бывает, что переживания событий, которые, как представляется, происходили в других культурах и в иные исторические периоды, сочетаются с ощущением личного воспоминания, убедительными ощущениями уже виденного и пережитого. В таких случаях люди говорят о воскрешении воспоминаний из прошлых жизней, или предыдущих воплощений.

Переживания в холотропных состояниях могут увлекать нас и в микромир, в структуры и процессы, которые обычно недоступны нашим органам чувств. К ним принадлежат сцены, напоминающие кадры из фильма Айзека Азимова «Фантастическое странствие», которые изображают мир наших внутренних органов, тканей, клеток и даже вовлекают в полное отождествление с ними в процессе переживания. Особенно захватывающими выглядят опыты с ДНК в соединении с прозрениями в наипотаённое таинство жизни, размножения, наследственности. Изредка этот тип надличностного опыта может увлекать нас даже в неорганический мир молекул, атомов и элементарных частиц.

Описываемое до сих пор содержание надличностных переживаний состоит из различных явлений, существующих в пространстве и времени. Они включают элементы нашей повседневной, знакомой действительности — других людей, животных, растения, вещества и прошлые события. Эти переживания настолько связаны с нами, что мы обычно считаем, что

сами по себе они не содержат ничего необыкновенного. Они принадлежат к действительности, которую мы знаем, мы принимаем их существование, считая само собой разумеющимися. Так что, говоря о двух вышеописанных категориях надличностных переживаний, мы поражаемся не их содержанию, но тому обстоятельству, что являемся свидетелями чего-то, либо полностью отождествляемся с чем-то, что обычно было недоступно нашим органам чувств.

Мы знаем, что в мире существуют беременные самки китов, но нам не свойственна способность доподлинно пережить то, что я и есть такая самка. Мы с готовностью признаем, что когда-то произошла Французская революция, но нам несвойственна способность наяву пережить то, что мы в ней участвуем и, раненые, лежим на парижских баррикадах. Мы знаем, что в мире везде, где мы отсутствуем, происходит множество вещей, но обычно считается невозможным переживать что-либо, происходящее вдали от нас (конечно, не через спутник или телевидение). Нас может поразить также и то, что мы обнаруживаем, что наше сознание связано с низшими животными, растениями и даже с неорганической природой.

Вторая категория надличностных явлений представляется ещё более странной. В холотропных состояниях наше сознание может простираться до сфер и измерений, которые западная индустриальная культура не считает за «реальные». К ним относятся многочисленные видения архетипических существ, богов и демонов различных культур и даже отождествления с ними, посещения причудливых мифологических ландшафтов. В данном случае мы можем достичь интуитивного понимания мировых символов, таких как крест, нильский крест, или *анкх*, свастика, пентакль, шестиконечная звезда или знак инь-ян. Мы также можем пережить встречу и общение с бесплотными и сверхчеловеческими сущностями, с духами-хранителями, с внеземными существами или обитателями параллельных миров.

На своих самых дальних горизонтах наше индивидуальное сознание может превзойти все границы и отождествиться с Космическим Сознанием или Мировым Умом, известным под многими разными именами — Брахман, Будда, Космический Христос, Кетер, Аллах, Дао, Великий дух и т. д. Пределом всех переживаний оказывается отождествление со Сверхкосмической и Метакосмической Пустотой — непостижимой и изначальной бессодержательностью и небытием, — осознающей себя и являющейся исконной колыбелью всего сущего. У неё нет конкретного содержания, но она всё содержит в себе в зачаточном и непроявленном виде.

Третья категория надличностных переживаний содержит явления, которые я называю психодными, используя понятие, введенное основателем витализма Хансом Дришем и принятое К.Г. Юнгом. Эта группа включает в себя явления, в которых внутриспсихические переживания соединяются с соответствующими событиями во внешнем мире (или, точнее, в соотнесенной с ними реальности), что с ними связаны содержательно. Психодные переживания покрывают широкий круг явлений — от синхронностей, духовного исцеления и обрядовой магии до психокинеза и других феноменов, демонстрирующих власть духа над материей, известных из йогической литературы как *сиддхи* (Grof, 1988).

Надличностные переживания имеют множество странных характеристик, вдребезги разбивающих самые основополагающие метафизические предпосылки материалистического мировоззрения и ньютоново-картезианской парадигмы. Те исследователи, которые изучали или лично переживали эти захватывающие феномены, понимают, что попытки конформистской науки отбросить их, как бесполезные игры человеческого воображения или как неустойчивые, вызываемые галлюцинациями продукты больного мозга, наивны и неполноценны. Любое непредвзятое изучение надличностной области психики непременно подтверждает, что феномены, с которыми здесь сталкиваются, решительно опровергают не только основополагающие положения современной психиатрии и психологии, но и всей западной

философии науки в целом.

Хотя надличностные переживания происходят в ходе глубокого индивидуального самоосвоения, невозможно толковать их просто как внутриспсихические явления в общепринятом смысле. С одной стороны, они появляются в той же среде переживаний, что и переживания биографические или околородовые, и, таким образом, являются исходящими изнутри индивидуальной психики. Но, с другой стороны, они почему-то прямо, без посредства наших органов чувств, подключаются к источникам информации, которые, несомненно, располагаются далеко за пределами того, что, как общепризнанно, данному индивиду доступно.

Где-то на околородовом уровне психики, по всей видимости, происходит странное переключение: то, что было до этого момента глубоким внутриспсихическим зондированием, становится сверхчувственным переживанием различных сторон мира в целом. Люди, пережившие подобный переход из внутреннего к внешнему, сравнивали его с графикой голландского художника Морица Эшера, иные же рассуждали о «многомерной ленте Мёбиуса в переживании». Судя по всему, данные наблюдения подтверждают базовой догмат некоторых эзотерических учений, таких как тантра, каббала или герметическая традиция, согласно которым каждый из нас является микрокосмом, чудесным образом содержащим в себе всю вселенную. В мистических текстах это выражалось такими формулами, как «что вверху, то и внизу» или «что снаружи, то и внутри».

Наблюдения показывают, что мы можем получать сведения о вселенной двумя в корне различающимися путями. Общепринятый способ обучения основывается на чувственном восприятии, на анализировании и синтезировании данных нашим мозгом. Радикальная альтернатива, которая становится доступной в холотропных состояниях сознания, — это обучение через прямое отождествление с разнообразными сторонами мира. В контексте старой мыслительной парадигмы, притязания древних эзотерических учений, согласно которым микромир способен воспроизводить в себе макромир, или часть может содержать в себе целое, казались до крайности нелепыми, поскольку погрешали против здравого смысла и нарушали элементарные принципы аристотелевой логики. Но всё в корне переменялось после открытия лазера и оптической голографии, проложивших новые пути к пониманию связи части и целого. Голографическое и голономное мышление на первых порах предоставило понятийные рамки для научного подхода к этому необычному механизму (Bohm, 1980; Pribram, 1981; Laszlo, 1993).

Отчёты людей, переживших эпизоды эмбрионального существования, момент зачатия и элементы сознания клетки, ткани и органа изобилуют медицински точными прозрениями, относящимися к анатомической, психологической и биохимической сторонам затронутого процесса. Подобным же образом наследственные, расовые и коллективные воспоминания и переживания прошлых жизней часто предоставляют очень характерные подробности об архитектуре, нарядах, оружии, видах искусств, общественном устройстве, религиозных и обрядовых действиях в соответствующих культурах и исторических периодах и даже о конкретных исторических событиях.

Люди, испытавшие филогенетические переживания или отождествление с существующими видами жизни, не только считают этот опыт необыкновенно достоверным и убедительным, но нередко во время таких переживаний получают необыкновенные озарения относительно психологии, этологии и особых повадок животных или особенностей их размножения. Иногда это сопровождается архаическими мышечными иннервациями, для людей нехарактерными, и даже такими сложными видами поведения, как исполнение брачных танцев представителем какого-либо отдельного вида животных.

Неразрешимые философские трудности, связанные с описанными наблюдениями, сами по себе уже слишком внушительные, кроме того, увеличиваются ещё и тем обстоятельством, что

надличностные переживания, столь достоверно отражающие материальный мир пространства и времени, часто появляются без какого-либо разрыва в той же самой размерности, как и переживания другие, такие, что содержат такие элементы, которые западный индустриальный мир реальными отнюдь не считает, и тесно с ними взаимно переплетаются. Сюда, например, входят переживания, содержащие богов и демонов из различных культур, а также такие мифические области, как небеса и райские земли, легендарные и сказочные царства.

Например, у нас может быть переживание небес Шивы, рая ацтекского бога дождя Тлалока, шумерского подземного мира или одного из буддийских горячих адов. Можно также общаться с Иисусом, испытать разрушительную встречу с Кали или отождествиться с танцующим Шивой. Но даже такие эпизоды могут сообщать новые достоверные сведения о религиозном символизме и мифических мотивах, которые прежде не были известны вовлечённой в них личности. Такого рода наблюдения подтверждают идею К.Г. Юнга о том, что, помимо фрейдовского индивидуального бессознательного, мы также можем получать доступ к коллективному бессознательному, содержащему в себе культурное наследие всего человечества (Jung, 1959).

Моя классификация надличностных переживаний является строго феноменологической, а не иерархической, ибо она не определяет уровни сознания, на которых они происходят. Именно поэтому интересно сравнить эту схему с описанием тех уровней духовной эволюции у Кена Уилбера, которые, согласно его представлениям, следуют за полным слиянием ума и тела (в его терминологии это послекентаврические уровни эволюции сознания) (Wilber, 1980). Но параллели между его эволюционной схемой и моей картографией надличностных переживаний обнаружить нетрудно.

Создавая свою эволюционную карту духовно-психического развития, Уилбер использовал исключительно материалы, заимствованные из древней духовной литературы, главным образом из индуизма Веданты и буддизма Тхеравады. Мои же данные были почерпнуты из результатов клинических наблюдений над представителями современной Европы, Северной и Южной Америк, Австралии и дополнены результатами ограниченного опыта работы с японскими и восточноиндийскими группами. Таким образом, моя работа предоставляет эмпирические свидетельства о существовании большинства переживаний, включённых в схему Уилбера. Это также показывает, что описания, содержащиеся в древних духовных источниках, всё ещё в значительной степени относятся и к современному человечеству. Тем не менее, как мы увидим, эти схемы в точности не совпадают, и включение моего материала в его схему потребовало бы определённых добавлений, видоизменений и поправок.

Уилберовская схема послекентаврической духовной области включает в себя тонкие уровни, низший и высший, и причинные уровни, также низший и высший, и так называемое Предельное или Безусловное. Согласно его представлениям, *нижний тонкий*, или *астрально-психический уровень сознания*, характеризуются некой степенью отделения сознания от ума и тела, которая превосходит то, что было достигнуто на уровне кентавра. Таким образом, на этом уровне сознание способно превосходить нормальные способности ума и тела и действовать путями, которые казались невозможными и нереальными обычному уму.

По словам Уилбера, «астральный уровень, в сущности, включает в себя переживания выхода из тела, определённое оккультное знание, ауру, подлинную магию, «астральные путешествия» и т. д.». И уилберовское описание психического уровня содержит разнообразные «пси» феномены: сверхчувственное восприятие, предвидение, ясновидение, психокинез и другие. В этой связи он также ссылается на «Йога-сутру» Патанджали, которая относит на счёт психического уровня все паранормальные способности, феномены, демонстрирующие власть духа над материей, или *сиддхи*.

В *высшей тонкой сфере* сознание полностью обособляется от обычного ума и становится

тем, что может быть названо «над-самостью» или «над-умом». Уилбер помещает в эту область высшую религиозную интуицию и вдохновение, видение божественного света, слышание гласа божьего и высшие божественные силы: духов-хранителей, ангельские существа, личных божеств — ишгадевата, дхьяни-будд, и архетипы божеств — и всех их он рассматривает как высшие архетипические прообразы нашего собственного существа.

Как и тонкий уровень, уровень причинный также может быть подразделён на низший и высший. Уилбер полагает, что *низшая причинная сфера* проявляется в состоянии сознания, известном как *савикальна самадхи*, переживания последнего бога, основы, сущности и источника всех архетипических проявлений или явлений более низких божеств, встречавшихся в тонких сферах. Тогда логично, что высшая причинная сфера будет включать «полное и окончательное превосходство и освобождение в Безвидное Сознание, Беспредельное Сияние». В данном случае Уилбер подразумевает индуистское *нирвикальна самадхи*, *ниродху* буддизма Хинаяны и восьмую из десяти аллегорий Дзен-буддизма о поимке быка\*.

На последнем уилберовском уровне, уровне *Безусловного*, Сознание пробуждается как его Изначальное Состояние и Таковость (*татхата*), которое является в то же время всем, что есть, будь оно грубое, тонкое или причинное. Различие между свидетельствующим и свидетельствуемым исчезает, и тогда восстаёт весь Ход Мира от мгновения к мгновению, как твоё собственное Бытие, вне коего и прежде коего ничего нет.

Как я уже упоминал ранее, мои собственные переживания и наблюдения вносят вспомогательные свидетельства о переживаемых состояниях, включенных в Уилберову онтологическую и космологическую схему. Субъекты, с которыми мне приходилось работать на протяжении многих лет, испытывали и описывали переживания большинства явлений, занесённых в его схему. В этом отношении не были исключением и мои собственные сеансы, ибо я лично сталкивался с большинством подобных переживаний и описывал их в своих отчётах. Я считаю эти совпадения чрезвычайно важными, поскольку в моих материалах представлены подлинные непосредственные наблюдения людей современного мира.

В иерархическую классификацию, основанную на моих собственных данных, в *нижний тонкий* или *астрально-психический уровень* я бы включил переживания, которые содержат элементы материального мира, но предоставляют сведения о них таким способом, который в корне отличается от нашего повседневного восприятия. Прежде всего, к ним принадлежат переживания, которые по традиции изучаются парапсихологами (а некоторые из них также и танатологами), — переживания выхода из тела, астральные путешествия, феномены сверхчувственного восприятия, предвидение и ясновидение.

Я также добавил бы в этот список переживания явлений, тесно связанных с материальным миром, но обнажающих такие стороны или измерения действительности, которые недоступны обычному сознанию, как, например, непосредственно переживаемое чувство тонкого или энергетического тела и его потоков (*нади* или *токов*) и фона (*ауры*). Представления о перекрестьях, мостах между действительностью видимой и невидимой, обнаруживаемые в тантрической литературе, очевидно, в данном случае особенно актуальны (Mookerjee and Khanna, 1977).

На тонкий уровень я бы также отнёс некоторые важные надличностные переживания, включенные в мою карту, но не упомянутые Уилбером. К ним прежде всего относилось бы отождествление в переживании с различными сторонами пространства и времени: с другими людьми, животными, растениями, с органическими веществами и процессами, так же как и наследуемые, расовые, коллективные, филогенетические и кармические переживания. Этим переживаниям, к моему удивлению, в работах Уилбера не уделяется почти никакого внимания. В своих предыдущих публикациях я уже показывал, что все эти переживания предоставляют

доступ к новым достоверным сведениям о названных явлениях, который осуществляется сверхчувственными средствами. И они играют важнейшую роль в ходе духовного раскрытия (Grof, 1975, 1980, 1985, 1988, 1998). Вслед за Патанджали, из моей классификации я также отнёс бы сюда йогические сиддхи и, конечно, всю группу явлений, называемых мною «психоидными».

Надличностные переживания из моей картографии, которые могли бы быть приписаны к *высшему тонкому уровню*, включают в себя видения божественного света, встречи с различными блаженными и гневными архетипическими божествами, сообщение с духами-хранителями и сверхчеловеческими существами, связь с шаманскими животными духами, непосредственное постижение мировых символов, а также случаи религиозного и творческого вдохновения («Прометеевой эпифании»). Видения архетипических существ или происходящие в переживании отождествления с ними, где они могут представляться либо в своём всеобщем виде (например, Великой Богини-Матери), либо в виде своих конкретных культурных проявлений (например, Девы Марии, Исиды, Кибелы, Парвати и т. д.).

В течение многих лет мне сопутствовала удача присутствовать на сеансах людей, чьи психоделические или холотропные переживания имели такие характеристики, которые в уилберовой схеме приписываются низшей и высшей причинной сферам и даже, быть может, переживанию Безусловного. У меня были также собственные переживания, которые, как я полагаю, относятся к этим категориям. В моей классификации эти случаи описываются под такими названиями, как переживания Творца, космического сознания, Безусловного Сознания или Сверхкосмической и Метакосмической пустоты.

В свете вышеперечисленных наблюдений, у меня не остаётся никакого сомнения, что явления, включенные Уилбером в холоархическую схему, действительны не только в отношении переживаний, но и онтологически, и поэтому не являются продуктами метафизических спекуляций или патологических процессов в головном мозгу. Я также полностью осознаю то обстоятельство, что переживание этих уровней не обязательно предполагает постоянного продвижения на более высокие уровни эволюции сознания. А, стало быть, решение вопроса о тех решающих силах, которые определяют, когда же скоротечные переживания более высоких уровней сознания приводят к устойчивым переменам в эволюционном строе сознания, — задача наиважнейшая. Мы с Кеном Уилбером уже затрагивали этот вопрос в наших прошлых дискуссиях, и я надеюсь, в дальнейшем еще коснёмся его в ином месте и в другое время.

Общее представление о Большой Цепи Бытия, согласно которому действительность включает полную иерархию (или холархию)\* измерений, которые обычно недоступны нашему восприятию, — находка хорошая и очень важная. Было бы ошибочно отбрасывать подобное понимание сущего либо как первобытный предрассудок, либо же как бред психотика, что зачастую делалось прежде. Всякому, кто попытался бы сделать это, следовало бы прежде предложить правдоподобное объяснение того, почему же переживания, которые систематически подтверждают такое усложнённое и всеобъемлющее видение реальности, настолько последовательно происходили в прошлом у людей различных рас и культур, живших в разные исторические периоды.

Как я уже пытался показать это в связи с обсуждением иных вопросов, всякому, кто пытается защищать материалистическую и монистическую позицию западной науки, также следовало бы дать себе отчёт и о том обстоятельстве, что подобные переживания возникают у высокоразвитых, эрудированных и душевно здоровых людей нашего времени (Grof, 1998). Ведь это происходит не только под влиянием психоделиков, но и в таких столь разных обстоятельствах, как сеансы психотерапии переживаний, медитация людей, вовлечённых в систематические духовные занятия, околосмертные переживания и во время произвольных

духовно-психических кризисов.

Подытожить в кратком сообщении выводы из ежедневных наблюдений, собранные в ходе более чем сорокалетних исследований холотропных состояний, и сделать свои утверждения заслуживающими доверия — задача нелёгкая. Хотя сам я и имел много личных переживаний и возможность непосредственно наблюдать большое число людей, находящихся в этих состояниях, и выслушивать их отчёты, на то, чтобы полностью оправиться от потрясения, вызванного моими открытиями, у меня ушли годы. Принимая во внимание ограниченный объем этой книги, я не могу приводить здесь во всех подробностях отчёты о конкретных случаях, которые могли бы пролить свет на природу надличностных переживаний и тех прозрений, которые эти переживания предоставляют нам. Однако я сомневаюсь, что даже эти сведения сами по себе могли бы оказаться достаточными, чтобы люди смогли пересмотреть те глубоко введшиеся программы, которые западная наука капля за каплей вводила в нашу культуру. Мировоззренческие трудности, которые здесь возникают, настолько значительны, что ничто, кроме собственного глубокого личного переживания не будет соответствовать этой задаче.

Само существование и природа надличностных переживаний попирают некоторые из базовых исходных положений механистической науки. Они предполагают такие, на первый взгляд, нелепые представления, как относительная и произвольная природа всех физических границ, нелокальные связи во вселенной, передача сообщений неведомыми средствами и путями, память без материальной подкладки, нелинейность времени или сознание, связанное со всеми живыми организмами и даже с неорганической материей. Многие надличностные переживания вовлекают события из микрокосма и макрокосма — сфер, обычно недоступных невооруженным органам чувств человека, или времён, предшествующих происхождению Солнечной системы, образованию планеты Земля, появлению живых организмов, развитию нервной системы и появлению человека разумного.

Исследования холотропных состояний обнажают замечательный парадокс относительно человеческого естества. Он отчётливо показывает, что каким-то таинственным, необъяснимым способом каждый из нас несёт в себе сведения обо всём мире, обо всём сущем, обладает возможным доступом ко всем его частям и в некотором смысле *является* всем космическим сплетением в той же степени, в какой он является лишь его микроскопической частью, лишь отдельным и незначимым биологическим существом. Новая картография отражает это обстоятельство и изображает индивидуальную человеческую психику, как соразмерную в своём существе со всем космосом и всей полнотой существующего. И насколько бы нелепой и неприемлемой ни показалась эта идея учёному, вышколенному в соответствии с традициями, нашему здравому смыслу, всё же, быть может, гораздо легче примирить её с теми новыми революционными разработками в разных научных дисциплинах, о которых обычно говорят как о новой или возникающей парадигме.

Я твёрдо держусь того мнения, что вышеочерченная расширенная картография имеет решающее значение для любого серьёзного подхода к таким явлениям, как шаманизм, ритуалы перехода, мистицизм, религия, мифология, парапсихология, околосмертные переживания и психоделические состояния. Эта новая модель психики — предмет не только академического интереса. Как будет ясно из следующих глав этой книги, она влечёт за собой глубокие и революционные последствия для понимания эмоциональных и психосоматических нарушений, включая многие состояния, которым в настоящее время приписывают диагноз психозов, и даёт новые терапевтические возможности.

# Архитектоника эмоциональных и психосоматических расстройств

Перед тем, как мы начнём более подробно разбирать наиболее далеко идущие последствия и взаимосвязи изучения холотропных состояний для понимания эмоциональных расстройств и психосоматических нарушений, нам, вероятно, следует хотя бы вкратце рассмотреть те понятийные рамки, которые используются в клинической работе и приняты в академических кругах в настоящее время. В общем-то, любые попытки объяснить природу и истоки этих нарушений подпадают под две большие категории. Одни теоретики и клиницисты ратуют за то, чтобы рассматривать эти нарушения как вытекающие из причин, имеющих главным образом биологическую природу, другие же склоняются к психологическим объяснениям. Но чаще всего, однако, психиатры в обыденной клинической практике придерживаются некоего эклектического взгляда и склонны приписывать различные степени значимости элементам, заимствованным из обеих категорий, признавая приемлемой то одну, то другую сторону аргументации.

Органицистки ориентированные психиатры полагают, что раз уж психика является продуктом материальных процессов, происходящих в головном мозгу, то и последние ответы на вопросы психиатрии должны прийти из нейропсихологии, биохимии, генетики или молекулярной биологии. Согласно их упованиям когда-нибудь эти дисциплины окажутся способными обеспечить как достоверные объяснения, так и практические решения большинства проблем, связанных с этой сферой. Обычно подобная ориентация довольно жестко соединяется с приверженностью к медицинской модели и с попытками разработать строгую диагностическую классификацию для всех эмоциональных расстройств, включая и те, для которых никакой органической основы так и не было найдено.

Противоположное же направление в психиатрии делает упор на показатели, имеющие психологическую природу, такие, как роль травмирующих влияний в младенчестве, в детстве или на протяжении последующей жизни, на патогенные возможности внутреннего конфликта, на значение межличностных и внутрисемейных взаимоотношений или воздействие общественного окружения. Подобный склад мысли в своих самых смелых проявлениях распространяется не только на неврозы и психосоматические нарушения, но и на такие психотические состояния, которым медицина вообще не даёт никаких биологических объяснений.

Как логическое следствие подобного подхода, сомнению подвергается вообще справедливость применения медицинской модели (включая и применение её жестких диагностических ярлыков) к нарушениям, которые биологически не предопределяются и, стало быть, явно проявляются как нарушения иного порядка, нежели органические. С этой точки зрения, психогенетические нарушения сами выражают всю сложность движущих сил развития, претерпеваемого нами в течение всей нашей жизни (а с точки зрения трансперсональных психологов и на протяжении всей нашей духовно-психической истории в целом). А раз уж подобные воздействия настолько сильно отличаются у разных индивидов, то и любые усилия, направленные на то, чтобы втиснуть вытекающие из этих воздействий нарушения в смиренную рубашку медицинского диагноза, также имеют очень мало смысла.

Но хотя многие профессионалы отстаивают собственный эклектический подход, признающий сложное взаимодействие природы и воспитания или биологии и психологии, в



мышлении представителей академических кругов и в повседневной психиатрической практике преобладает всё же подход биологический. Ведь в ходе своего сложного исторического развития психиатрия утверждала себя именно как ветвь медицины, что в итоге и придало ей сильный биологический уклон. И базовое направление психиатрической мысли, и сам взгляд на тех индивидов, у которых были эмоциональные расстройства или поведенческие отклонения, и стратегия исследований, и базовое образование и обучение, и судебные меры — всё это находилось под определяющим воздействием медицинской модели.

Такое положение стало следствием двух определяющих обстоятельств. Во-первых, медицина имела успех в случае установления этиологии и разработки действенных методов лечения для особой, относительно маленькой группы умственных отклонений органического происхождения. Во-вторых, она продемонстрировала собственную способность в сдерживании развития и подавлении симптомов многих из таких расстройств, для которых не была найдена конкретная органическая этиология. Её первоначальные успехи в распутывании биологических причин душевных расстройств, сами по себе впечатляющие, на самом деле были чётко обособлены и ограничены лишь малой частью тех случаев, с которыми приходилось иметь дело психиатрии. Ведь медицинский подход в психиатрии потерпел явную неудачу в обнаружении особой органической этиологии заболеваний, которыми страдают огромное большинство её пациентов, — психоневрозов, психосоматических нарушений, маниакально-депрессивных расстройств и функциональных психозов.

Психологическое же направление в психиатрии вдохновлялось новаторскими исследованиями Зигмунда Фрейда и его последователей. Но одни из них, такие, как Карл-Густав Юнг, Отто Ранк, Вильгельм Райх и Альфред Адлер, покинули психоаналитическую ассоциацию или были изгнаны из неё и основали свои собственные школы. Другие же хоть и оставались внутри организации, развивали собственные разновидности психоаналитической теории и техники. В течение XX столетия подобные коллективные усилия вылились в конце концов в создание огромного числа школ «глубинной психологии», значительно отличающихся друг от друга в том, что касается понимания человеческой психики, природы эмоциональных расстройств, а также используемых терапевтических приёмов.

Тем не менее, большинство из этих людей не имели никакого влияния или оказали очень слабое воздействие на базовое направление в психиатрической мысли, и ссылки на их работы появлялись в академических учебниках либо в виде исторических примечаний, либо как второстепенные дополнительные сведения. И только ранние работы самого Фрейда и нескольких его учеников, а также некоторые современные разработки в психоанализе, известные под названием «эго психологии», оказали значительное воздействие на психиатров.

Однако Фрейд и его сотрудники разработали функциональную классификацию эмоциональных и психосоматических нарушений, которая объясняла и подразделяла эти состояния, переводя их на язык, в котором они закреплялись за какой-либо определённой стадией развития либидо и эволюции эго. Так, одним из главных вкладов Фрейда было открытие того, что влечения ребёнка, связанные с развитием либидо, последовательно смещаются с оральной зоны (в период вскармливания) на зоны анальную и уретральную (во время приучения к туалету) и, наконец, на зону фаллическую (сосредоточение на пенисе и клиторе к моменту развития комплексов Эдипа и Электры). Травмирование таких зон или, наоборот, их чрезмерное раздражение во время подобных решающих периодов может вызывать особую фиксацию на одной из этих зон. В будущем, когда индивид сталкивается с серьёзными трудностями, это и предрасполагает его к психологической регрессии именно в эту область.

Такое понимание психопатологии, основанное на фрейдовской теории полового влечения, было подытожено немецким психоаналитиком Карлом Абрахамом (1927). В своей известной

схеме Абрахам определяет базовые виды психопатологий на языке первичной фиксации либидо. В соответствии с его схемой фиксация, на пассивной оральной стадии (перед появлением зубов) предрасполагает индивида к шизофрении, а фиксация на орально-садистической или каннибальской стадии (после появления зубов) может привести к маниакально-депрессивным расстройствам и суицидальному поведению. Также решающую роль оральная стадия играет в развитии алкоголизма и пристрастия к наркотикам.

В развитии навязчивого невроза и соответствующего ему типа личности первичная фиксация располагается на анальном уровне. Также важную роль анальная фиксация играет в порождении так называемых прегенитальных неврозов, а именно заикания, психогенных судорог и астмы. Уретральная же фиксация связывается со стыдливостью и боязнью ошибки, а также стремлением их компенсировать посредством чрезмерных амбиций и перфекционизма. Тревожная истерия (различные фобии) и превращённая истерия (параличи, потери чувствительности, слепота, потеря голоса и истерические кризы) проистекают из-за фиксации на фаллической стадии.

Схема Карла Абрахама принимает во внимание не только точки либидинальной фиксации, но также и остановку в стадиях образования эго от развития автоэротизма и первичного нарциссизма вплоть до установления объекта любви. При последующем развитии психоанализа эта сторона психопатологии была разработана более подробно. Ибо современная эго-психология вдохновлялась переломной работой Анны Фрейд и Хайнца Гартмана, пересмотревших и переосмысливших классические психоаналитические представления и внёсших новые важные дополнения (Blanck and Blanck, 1974, 1979).

Впоследствии Рене Шпиц и Маргарет Малер, сочетая глубокое знание психоаналитической теории с непосредственными наблюдениями над младенцами и детьми, заложили основания для более глубокого понимания развития эго и установления личной самоидентифицированности. Их работа переключила внимание на важность для психопатологии развития предметных взаимоотношений и связанных с ними трудностей. Определение и описание трёх фаз образования эго (аутической, симбиотической и фазы разделения-индивидуации) имело важные теоретические и клинические последствия.

Маргарет Малер, Отто Кёрнберг, Хайнц Кохут и другие дополнили схему Карла Абрахама, указав на некоторые расстройства, которые, согласно их представлениям, ведут своё происхождение от ранних нарушений в предметных отношениях: аутических и симбиотических детских психозов, нарциссических расстройств личности и пограничных состояний личности. Подобное новое понимание движущих сил образования эго и его превратностей дало возможность развить приёмы психиатрического лечения больных таких категорий, которые не могли быть подвергнуты классическому психоанализу.

Нет ни малейшего сомнения в том, что эго-психологи усовершенствовали, переосмыслили и расширили психоаналитическое понимание психопатологии. Однако они, подобно психоаналитикам классического направления, придерживались узкого понимания психики, ограниченного послеродовой биографией и индивидуальным бессознательным. Результаты наблюдений из области исследования холотропных состояний сознания показывают, что многие эмоциональные и психосоматические нарушения, включая и состояния, на сегодняшний день всё ещё получающие диагноз психотических, не могут быть поняты должным образом, исходя только из затруднений послеродового развития, таких, как осложнения в ходе развития полового влечения или трудности, связанные с образованием предметных отношений.

В соответствии с этими новыми открытиями эмоциональные и психосоматические нарушения имеют многоуровневую, многомерную структуру, вдобавок, в значительной степени уходящую своими корнями в оклородовую и надличностный уровни. И если мы включаем эти

уровни в своё рассмотрение, то нам это дает совершенно новую, намного более полную и сложную картину психопатологии, и открывает новые удивительные возможности для лечения. Однако само по себе признание околородовых и надличностных корней эмоциональных расстройств отнюдь не означает отрицания важности биологических факторов, которые описывают психоанализ и эго-психология. В общей картине, конечно же, события младенчества и детства продолжают играть важную роль.

Тем не менее, вместо того чтобы представлять собою исходные причины подобных нарушений, воспоминания о травматических событиях из послеродовой биографии выступают теперь лишь как важные условия для проявления элементов, происходящих из более глубоких уровней психики. Ибо то, что придаёт невротическим, психосоматическим и психотическим симптомам их чрезвычайную функциональную мощь и конкретное содержание, является сложными комплексами СКО, отнюдь не ограничивающимися только биографическими слоями, а проникающими глубже, в околородовые и надличностные области. И психогенные влияния, выделяемые фрейдистским анализом и эго-психологией, лишь видоизменяют содержание тем, исходящих с более глубоких слоёв бессознательного, привнося в них дополнительную эмоциональную нагрузку и опосредуя собою их осмысление в сознании.

Связи между симптомами и залегающей в их основе многослойной СКО, включающей в себя биографические, околородовые и надличностные составляющие, могут быть показаны на одном типичном примере. Этот пример связан с именем Норберта, 51-летнего психолога и священника, участвовавшего в одном из наших пятнадцатидневных семинаров в Эсаленском институте.

Во время предшествующего первому сеансу холотропного дыхания группового вводного занятия Норберт жаловался на острую боль в плече и грудных мышцах, причинявшую ему сильные страдания и делавшие его жизнь невыносимой. Повторяющиеся медицинские обследования, в том числе и рентгеновские, не выявили никаких органических причин его болезни, и все попытки её лечения оставались безуспешными. Периодические инъекции прокаина приносили лишь краткое временное облегчение на время действия лекарства.

В начале сеанса холотропного дыхания Норберт предпринял внезапную попытку покинуть комнату, поскольку не мог переносить музыку, которая, как он чувствовал, его «убивает». Стоило больших усилий убедить его остаться в комнате и продолжить сеанс, дабы выявить причины его недомогания. В конце концов он согласился и в течение почти трёх часов переживал острую боль в груди и плече, которая так усилилась, что стала почти нестерпимой. Он преодолевал её с яростью — так, будто над его жизнью нависла серьёзная опасность, давился и кашлял, громко кричал. Затем, после столь неистовой борьбы он вдруг успокоился, расслабился и затих. И тут, к своему величайшему изумлению, он осознал, что это переживание сняло напряжение у него в плече и грудных мышцах и боль наконец-то отпустила его.

Впоследствии Норберт рассказывал, что в его переживании было три разных слоя, причём все они были связаны с болью в плече, а также соотносились с удушьем. На самом поверхностном уровне он вновь пережил страшный случай из детства, из-за которого едва не лишился жизни. Когда ему было около семи лет, он с друзьями копал туннель на песчаном океанском пляже. Когда работа подошла к концу, Норберт залез внутрь туннеля, чтобы его обследовать. Но из-за того, что остальные дети прыгали вокруг, туннель вдруг обрушился, погребя его заживо. Он чуть не задохнулся, пока его не откопали.

Когда же сессия холотропного дыхания стала глубже, он заново пережил случай, погрузивший его в воспоминания биологического рождения. Роды у его матери были очень трудными, так как плод зацепился плечом за ее лобковую кость и оставался в таком положении довольно долгое время. И этот случай, как и предыдущий, также включал в себя сочетание удушья и резкой боли в плече.

В последней же части сеанса переживание преобразилось самым необыкновенным образом. Норберт вдруг увидел боевые доспехи и лошадей и догадался, что участвует в каком-то сражении. Ему даже удалось определить, что это была одна из битв в Кромвелевской Англии. В это мгновение он внезапно почувствовал острую боль и понял, что плечо его пронзило вражеское копьё. Он упал с лошади и почувствовал, как его топчут копыта лошадей, сокрушая его грудную клетку. Сознание Норберта отделилось от его умирающего тела и, воспарив над полем битвы, с высоты наблюдало за происходящим. Однако после переживания смерти солдата, в котором он признал своё предыдущее воплощение, его сознание вновь вернулось к настоящему и воссоединилось с телом, отныне свободным от боли впервые за долгие годы мучений. При этом освобождение от болей, вызванное переживаниями, оказалось постоянным. Ибо со времени этого сеанса прошло уже более 20 лет, а симптомы так и не повторялись.

Травматические воспоминания о некоторых особенностях рождения, по всей видимости, являются важной составляющей разного рода психогенных симптомов. Бессознательная запись переживаний, связанных с биологическими родами, представляет собою всеобщий резервуар тяжелых эмоциональных переживаний и физических ощущений, служащих источником разнообразных видов психопатологии. Но в таком случае, разовьются ли эмоциональные и психосоматические нарушения и какой вид они примут, зависит от усиливающего воздействия травматических событий в период послеродовой истории, либо же, напротив, от смягчающего влияния различных благоприятных биографических составляющих.

Как мы увидели из случая Норберта, корни затруднений могут охватывать не только околородовой уровень, но и проникать глубже, в надличностную область психики. Они могут принимать вид разнообразных переживаний из прошлых жизней или соответствующие архетипические образы и мотивы, которые с данными симптомами связаны тематически. Нет также ничего удивительного и в таком открытии, что симптомы, связанные с более глубокими уровнями, относятся к элементам из животного или растительного царства. И, стало быть, симптомы эмоциональных и психосоматических нарушений представляют собой последствия некоего сложного взаимодействия, вовлекающего в себя движущие силы и с биографического, и с околородового, и с надличностного уровней.

Интересно поразмышлять и над тем, какие же силы несут ответственность за порождение взаиморасположений СКО и взаимодействие между биографическими слоями, перинатальными матрицами и надличностными составляющими. Конечно, сходство некоторых послеродовых травм и их уподобление некоторым сторонам перинатального развития могут быть приписаны случаю. И жизненные условия некоторых индивидов в разное время могут случайно ввергать их в невыносимо тяжелые обстоятельства, напоминающие БПМ-2, наносить насильственные или сексуальные травмы, связанные с БПМ-3, вовлекать в ситуации, включающие в себя боль и удушье, и способствовать другим поражениям, сходным с околородовыми страданиями. Но, с другой стороны, если какая-то СКО однажды устанавливается, то уже тем самым она предрасположена к самовоспроизведению и может вынуждать индивида бессознательно

воссоздавать подобного рода жизненные обстоятельства и, таким образом, добавлять к уже имеющемуся комплексу воспоминаний всё новые и новые слои, как мы в том убедились, разбирая случай Петера.

Множество людей, вовлечённых в глубинное самоосвоение, также рассказывает о некоторых интересных прозрениях, затрагивающих взаимосвязь между переживаниями прошлых жизней и травмой рождения. Повторное проживание рождения часто совпадает или чередуется с различными кармическими происшествиями, которые имеют с этой травмой некую общую эмоциональную окраску или определённые физические ощущения. Подобная связь подтверждает возможность того, что те особенности, с которыми мы переживаем собственное рождение, предопределяются нашей кармой. И подобное утверждение верно не только в отношении общего характера нашего рождения, но и его конкретных подробностей.

Например, то, что кто-то в таких-то и таких-то обстоятельствах прошлой жизни был повешен или задушен, может быть превращено в удушье во время рождения, вызванное тем, что пуповина обвилась вокруг шеи плода. Боли, причинённые острыми предметами в событиях, относящихся к сфере кармического наследия, могут переводиться в боли, причиняемые схватками и маточными сокращениями. А на переживания человека, который был когда-то заключён в средневековое подземелье, пыточную камеру инквизиции или концентрационный лагерь, могут накладываться переживания безвыходности БПМ-2 и т. д. И, конечно же, кармические образцы могут лежать в основе травматических событий послеродовой биографии и даже формировать их.

После столь пространныго введения я постараюсь показать, каким же образом преобразуется наше понимание самых важных видов психопатологии в свете наблюдений из области исследований холотропных состояний сознания. Всё последующее изложение будет сосредоточено на роли в образовании симптомов только психологических составляющих. Поэтому оно не будет включать нарушения, имеющие очевидную связь с органической природой и принадлежащие к области медицины.

## *Тревога и фобии*

Большинство психиатров согласятся, что тревога, будь то в своей свободно протекающей разновидности, то есть в виде фобий, включающих конкретных людей, животных и конкретные обстоятельства, либо как фактор, лежащий в основе иных разнообразных симптомов, представляет собой один из самых общих и основополагающих трудных вопросов психиатрии. А поскольку по своей природе тревога является ответом на обстоятельства, угрожающие жизни или целостности тела, то вполне разумно предположить, что одним из первичных источников клинической тревоги выступает травма рождения, так как роды являются ситуацией действительно содержащей угрозу для жизни.

Фрейд также некоторое время придерживался мнения, что, по всей видимости, страшное переживание рождения может стать прототипом всех будущих тревог. Тем не менее, он не стал дальше прорабатывать эту мысль, а когда позднее его последователь и сотрудник Отто Ранк опубликовал книгу под названием «Травма рождения» (1929), в которой сделал рождение средоточием всей новой психологии, ее автора буквально вышвырнули из психихоаналитического движения.

Но работа с холотропными состояниями явно указывает на то, что околотородовой уровень бессознательного в генезисе фобий играет решающую роль. И наиболее очевидна связь с

травмой рождения в случае *клаустрофобии* — боязни закрытых или слишком тесных помещений, таких, как лифты, метро, маленькие комнатухи без окон. Ведь люди, страдающие клаустрофобией, находятся под исключительным влиянием СКО, связанной с начальной стадией БПМ-2, когда маточные сокращения начинают воздействовать на плод.

Однако биографические составляющие, вносящие свой вклад в подобные нарушения, включают в себя неудобные, стесняющие обстоятельства в жизни уже после рождения. А элементами, поступающими с надличностного уровня, наиболее значимыми для этой фобии, являются кармические воспоминания, включающие в себя пленение, заточение и удушение. И хотя общее стремление страдающих клаустрофобией направлено на то, чтобы тщательно избегать положений, которые усиливали бы эти симптомы, терапевтические перемены требуют полного переживания подобного стеснения, связанного с лежащими в их основе воспоминаниями.

*Агорафобия* — страх перед открытыми пространствами или боязнь перехода из закрытого места в широко открытое пространство — кажется на первый взгляд полной противоположностью клаустрофобии. На самом же деле страдающие агорафобией, как правило, также подвержены и клаустрофобии, но переход из закрытого пространства на открытое место оказывает для них более сильное воздействие, нежели пребывание в самом закрытом пространстве. И на околородовом уровне агорафобия связана с самой последней стадией БПМ-3, когда внезапное освобождение после многих часов крайней стеснённости сопровождается страхом потерять всякие границы, лопнуть или быть разорванным на части и вообще прекратить существовать. Однако переживание смерти это и духовно-душевного возрождения приводит к значительному облегчению подобного состояния.

Пациенты, страдающие *танатофобией*, или патологическим страхом смерти, переживают приступы тревоги за свою жизнь, истолковывая их как предвестие угрожающего жизни сердечного приступа, удара или удушья. Подобная фобия имеет глубокие корни в чрезвычайном физическом стеснении и чувстве неминуемой катастрофы, связанных с травмой рождения. Вовлечённые в это СКО как правило соотносятся с такими угрожающими жизни обстоятельствами, как хирургические операции, болезни и повреждения, особенно такие, которые связаны с затруднением дыхания. Окончательное излечение от патологического страха смерти требует сознательного повторного проживания различных слоёв лежащей в его основе СКО и прямого столкновения со смертью в переживании.

*Нозофобия* — патологический страх перед заболеванием, от которого пациент якобы страдает или опасается заразиться, тесно связана с танатофобией, а также с ипохондрией — безосновательной мнимой уверенностью в уже начавшейся тяжелой болезни. Пациенты, страдающие от подобного расстройства, испытывают чрезвычайно разнообразные странные телесные ощущения, которые они не могут себе объяснить и склонны истолковывать на языке действительной соматической патологии. Эти симптомы включают в себя боли, сжатия и судороги в разных частях тела, тошноту, странные истечения энергии, парестезию и другие виды необычных явлений. У них могут проявляться и различные признаки нарушения работы отдельных органов, такие, как затруднённое дыхание, расстройство пищеварения, тошнота и рвота, запор и понос, мышечные судороги, общее недомогание, слабость и быстрая утомляемость.

Однако, даже при неоднократных медицинских обследованиях, как правило, не удаётся определить никаких органических нарушений, которые объясняли бы такие субъективные жалобы. И причина этого в том, что беспокоящие чувства и ощущения никак не связаны с каким-либо действительным физиологическим процессом, а имеют корни только в памяти о прошлых физических травмах. Люди, страдающие от подобных затруднений, часто вновь и вновь

прибегают к клиническим и лабораторным обследованиям и могут стать настоящей помехой в работе участковых или стационарных врачей. Для многих из них поход к врачу заканчивается тем, что они попадают в руки психиатра, где часто отнюдь не встречают того сочувственного отношения, которого заслуживают.

Жалобы на физические недомогания, которые не могут быть подтверждены соответствующими данными лабораторных исследований, как правило, отмечаются как плод воображения пациентов. Но ничто не может быть дальше от истины, чем подобные заключения. Несмотря на отрицательные медицинские заключения, жалобы таких пациентов на физические недомогания вполне объективны. Ибо, не отражая никакого текущего медицинского поражения, они вызываются выходящими на поверхность видами памяти о серьезных физиологических трудностях в прошлом. Их источником являются различные болезни, хирургические операции, повреждения и особенно травма рождения.

Три особые, четко различающиеся вида нозофобии заслуживают дополнительного внимания; это канцерофобия — патологический страх перед развитием злокачественного заболевания, бациллофобия — боязнь микроорганизмов и инфекционного заражения, и мизофобия — боязнь грязи и загрязнения. Все эти случаи имеют глубокие околородовые корни, хотя их конкретные виды побочно и предопределяются биографическими событиями. Так при *канцерофобии* важнейшей составляющей оказывается сходство между раком и беременностью. Ведь из литературы по психоанализу хорошо известно, что рост злокачественной опухоли бессознательно отождествляется с развитием эмбриона. И сходство это проникает гораздо дальше, чем простая наиболее очевидная параллель между двумя быстро растущими инородными предметами внутри тела. Оно, действительно, может быть подтверждено анатомическими, физиологическими и биохимическими данными. Во многих отношениях раковые клетки на самом деле напоминают единообразные клетки на ранних стадиях эмбрионального развития.

При *бациллофобии* и *мизофобии* патологический страх сосредотачивается на биологическом веществе, телесных запахах и нечистотах. Среди того, что биографически предопределяет подобные нарушения, обычно выделяются воспоминания из времени, когда ребенка приучали к туалету, но корни их проникают намного глубже, к скотологической составляющей рождения. И ключом к пониманию этих фобий является связь, существующая в пределах БПМ-3, между смертью, агрессивностью, половым возбуждением и различными видами биологических выделений.

Пациенты, страдающие от подобных расстройств, боятся не только того, что они заразятся сами, они часто озабочены тем, что могут заразить других. А, стало быть, их боязнь биологических веществ тесно связана с агрессией, направленной как вовнутрь, так и наружу, что в точности напоминает положение, характерное для последних стадий рождения.

На самом поверхностном уровне страх перед инфекционным заражением или размножением бактерий бессознательно связан также со спермой и зачатием и тем самым опять же с беременностью и рождением. Наиболее значимые СКО, относящиеся к вышеперечисленным фобиям включают в себя соответствующие воспоминания от анально-садистской стадии развития полового влечения и конфликты из времени, когда ребенка приучали к туалету и опрятности. Дополнительные же биографические данные представлены воспоминаниями, в которых пол и беременность изображаются как грязные и опасные. Но часто, подобно остальным эмоциональным расстройствам, эти фобии имеют также надличностные составляющие.

Глубинное взаимопереплетение и отождествление с биологическими загрязнениями лежит также в основе той низкой самооценки особого рода, которая включает самоуничтожение и

отвращение к себе, о чём на бытовом уровне говорят как о «дерьмовой самооценке». Она часто связана с поведением, направленным на то, чтобы улучшить собственную внешность, что связывает эти случаи с навязчивыми неврозами. Это включает также и ритуальное поведение, которое на более глубоком уровне представляет собой усилие избежать биологического загрязнения или его обезвредить. Самым очевидным из этих ритуалов является *обязательное мытьё рук и других частей тела*. И оно бывает настолько чрезмерным, что может повлечь за собой серьёзные повреждения кожи и даже кровотечение.

Те женщины, чья память об околородовых событиях залегает близко к поверхности, могут страдать от *фобии беременности и родов*. Ведь если женщина находится в соприкосновении с памятью о родовых муках, то это сильно затрудняет для неё подход к собственной женской и репродуктивной роли из-за того, что материнство сопряжено для неё с болью и страданием. Сама мысль о том, что она окажется беременной и столкнётся с тяжёлыми испытаниями, рожая, может быть в этих обстоятельствах связана с парализующим ужасом.

*Фобия материнства* — эмоционально мучительное состояние, которое обычно начинается сразу после рождения ребёнка, не является фобией в чистом виде, но включает в себя элементы навязчивости. Это сочетание яростных порывов матери, направленных против ребёнка, с паническим страхом, что она на самом деле ненавидит его. Как правило, они связываются с избыточно покровительственным поведением и беспричинной озабоченностью тем, что с ребёнком может что-то случиться. Тем не менее, какими бы ни были биографические основания для подобных случаев, их более глубокие корни в конечном счёте приводят к тому, что женщина рождает ребенка. И это свидетельство того, что и пассивная, и активная стороны деторождения внутренне связаны с бессознательным.

Состояния биологического симбиотического единства матери и ребёнка представляют состояния переживаемого единства. Женщины, повторно проживающие собственное рождение, как правило, одновременно или попеременно переживают и самих себя как рожаящих. Подобным же образом воспоминания женщин о пребывании в матке в качестве плода характерным образом соединяются с переживанием того, что они беременны, а переживания самих себя как грудных младенцев соединяются с тем, что они находятся в положении кормящих. Ибо глубокие корни фобии материнства заложены в первой клинической стадии родов (БПМ-2), когда мать и дитя оказываются в состоянии биологического противоборства, причиняя друг другу боль и передавая друг другу невероятные количества разрушительной энергии.

Переживание подобного положения стремится задействовать память матери о её собственном рождении, дав волю связанным с ним агрессивным силам и направив их на ребёнка. И то обстоятельство, что роды открывают переживаниям доступ к движущим силам околородового периода, предоставляет важную терапевтическую возможность. Ибо для только что родивших женщин это очень хорошее время для того, чтобы проделать необыкновенно глубокую психологическую работу.

Но, с другой стороны, неблагоприятной, приведение в действие околородового бессознательного матери может приводить к послеродовым депрессиям, неврозам и даже психозам. Тем не менее, обыкновенно послеродовая психопатология объясняется невнятными ссылками на гормональные изменения. Но рассматривать всё это почти не имеет смысла, ибо отклики женщин на событие родов свидетельствуют о чрезвычайно широкой гамме чувств, колеблющихся от психоза до невероятного исступления и восторга, в то время как гормональные изменения следуют весьма ограниченному среднему образцу. В опыте моей собственной работы околородовые переживания играют решающую роль как для фобий беременности и материнства, так и в послеродовой психопатологии. Так что работа с переживаниями травмы



рождения и раннего послеродового периода, по всей видимости, является альтернативной методикой для лечения подобных расстройств.

*Фобия поездок на поездах и в метро* основана, помимо прочего, на определённом сходстве между переживанием рождения и путешествием в этих средствах передвижения. Наиболее важными общими чертами рождения и этих поездок оказываются ощущения захваченности, зажатости и переживание чудовищной силы и энергии, приведённых в движение без всякой возможности сдержать их действие. Дополнительными же составляющими становятся продвижение по туннелям и подземным переходам и встреча с темнотой. Во времена старых паровых машин сочетания огня, выбросов пара, пронзительных гудков, вызывающих ощущение аварии, очевидно, являлись составляющими, усиливавшими воздействие. Но для того чтобы подобные обстоятельства включили фобию, сознанию должны оказаться легко доступными околородовые воспоминания, либо из-за их силы, либо благодаря сцепляющему действию послеродовых слоёв лежащей в основе их СКО.

Другая фобия, тесно связанная с предыдущей — это *боязнь летать на самолётах*. Как и другие подобные ситуфции, она включает в себя недомогание от ощущения захваченности, страх перед задействованной мощнейшей энергией и неспособность оказать хоть какое-то влияние на ход событий. Ведь именно недостаток способности управления, по всей видимости, является важнейшим элементом в фобиях, связанных с движением. Это может быть прояснено на примере *фобии езды в автомобиле*, средстве передвижения, где мы с лёгкостью можем переходить от роли пассажира к роли водителя. И, как правило, эта фобия проявляется тогда, когда нас везут в автомобиле, а не тогда, когда мы сидим в кресле водителя и вольны свободно выбирать, куда нам ехать и где остановиться.

В этой связи интересно упомянуть о том, что воздушная и морская болезни также часто связаны со взаимодействием сил на околородовом уровне и имеют склонность к полному исчезновению после того, как индивид завершит переживание смерти и возрождения. Существенной чертой здесь, по-видимому, является готовность отказаться от необходимости управлять и способность отдаться потоку событий, независимо от того к чему они приведут. Трудности же возникают, когда индивид пытается навязать своё руководство процессам, имеющим собственную двигательную инерцию. Чрезвычайная потребность управлять положением характерна для индивидов, находящихся под сильным влиянием БПМ-3 и соответствующей СКО, в то время как способность отдаться потоку событий отражает сильную связь с положительными сторонами БПМ-1 и БПМ-4.

*Акрофобия*, или *боязнь высоты*, не является фобией в чистом виде. Она всегда связана с побуждением прыгнуть или броситься с высоты — с вышки, из окна, с обрыва или с моста. Ощущение падения в сочетании с одновременным страхом разбиться является характерным проявлением последних стадий БПМ-3. Происхождение такого соединения не вполне ясно, но оно может включать в себя и филогенетическую составляющую. Ибо некоторые животные и женщины в некоторых коренных культурах рожают, ухватившись за ветки, присев на корточки или стоя на четвереньках. Другая же возможность заключается в том, что такое сближение отражает встречу с силой тяжести, включающей возможность вывалиться, либо даже действительную память о подобном событии.

Во всяком случае, часто бывает так, что люди, находящиеся под влиянием этой матрицы, в холотропных состояниях имеют переживания падения, акробатических прыжков с вышки или с парашютом. Неодолимая тяга к подобным видам спорта или иной деятельности, которая включала бы падение (прыжки с парашютом, на тарзанке, кинотрюки или фигурные полёты), по всей видимости, отражают потребность выразить вовне ощущения надвигающейся беды в обстоятельствах, допускающих некоторую степень управления (эластичная тарзанка, стропы

парашюта), или включающих какие-либо иные виды безопасности (когда падение приходится в воду). И СКО, ответственные за проявления этой конкретной грани травмы рождения, включают в себя воспоминания о том, как в детстве взрослые, играя, подбрасывали их в воздух, либо о несчастных случаях, связанных с падением.

Из-за несколько загадочной взаимосвязи между боязнью высоты, переживанием падения и завершающей стадией рождения я, сделав исключение, проиллюстрирую эту особую фобию конкретным примером. Он связан с именем Ральфа, немецкого эмигранта, переселившегося в Канаду, много лет назад присутствовавшего на нашем семинаре холотропного дыхания в Британской Колумбии. Отчёты же, относящиеся к случаям фобий иного рода, можно найти в других моих публикациях.

Во время своего холотропного сеанса Ральф пережил сильнодействующую СКО, которая, как он почувствовал, была причиной его сильного страха высоты. Самый поверхностный слой этой СКО содержал память о довоенной Германии. Это было время лихорадочного наращивания вооружений и не менее лихорадочной подготовки к олимпийским играм в Берлине, на которых Гитлер был намерен продемонстрировать превосходство нордической расы.

Поскольку победа на олимпийских играх была для Гитлера делом чрезвычайной политической важности, большое количество способных спортсменов приписывалось к особым лагерям для проведения напряженных тренировок. Что было альтернативой посылки в Вермахт, пользующуюся дурной славой германскую армию. И вот Ральф, пацифист, ненавидевший военное дело, был отобран для одного из этих лагерей, что казалось ему счастливой возможностью избежать призыва в армию.

Подготовка включала разнообразные виды спорта и была чрезвычайно соревновательной: результаты каждого располагались по порядку, и те, кто оказывался в нижних строчках списка, отправлялся в армию. Ральф же всё время плёлся в хвосте, и у него оставалась единственная возможность улучшить своё положение. И ставки, и мотивация были очень высоки, но и трудности были поистине впечатляющими. Задание, которое он намеревался выполнить, было таким, чего он не делал никогда в жизни, — прыгнуть в плавательный бассейн вниз головой с двенадцатиметровой вышки.

Биографический слой этой СКО состоял из повторного проживания невероятной раздвоенности и страха, связанного с прыжком, как и с ощущениями самого падения. Но более глубоким слоем той же СКО, который проявился сразу вслед за этим переживанием, было воспроизведение в памяти борьбы Ральфа на последней стадии рождения, со всеми сопутствующими чувствами и физическими ощущениями. Однако дальнейшее развитие воспоминаний вовлекло Ральфа в то, что, как он заключил, должно было быть переживанием какой-то прошлой жизни.

Он превратился в мальчика-подростка в каком-то первобытном племени, который с группой ровесников участвовал в опасном ритуале перехода. Один за другим они карабкались на вершину башни, сооруженной из деревянных жердей, связанных вместе. Оказавшись там, они привязывали к своим лодыжкам конец длинной лианы, а другой ее конец закрепляли за край площадки на вершине башни. Причём, признаком высокого общественного положения и символом великой гордости было взять самую длинную лиану и не разбиться.

Когда Ральф пережил чувства, связанные с прыжком в этом ритуале перехода, он

понял, что они были очень схожи с чувствами, связанными с его прыжком в олимпийском лагере, и с чувствами на последних стадиях рождения. Все эти три положения явно представляли собой неотъемлемые части одной и той же СКО.

*Зоофобия* — боязнь животных, причем это могут быть существа различных видов, как звери большие и опасные, так и маленькие и безвредные. По своей сути она никак не связана с той действительной опасностью, каковую представляет для людей то или иное конкретное животное. Тем не менее, в классическом психоанализе ужасное животное рассматривалось в качестве символической репрезентации кастрирующего отца или злой матери и всегда несло на себе дополнительное сексуальное значение. Но работа с холотропными состояниями выявила, что подобная биографическая интерпретация зоофобий просто неверна и надуманна, что сами по себе чрезвычайно значимые корни страхов при подобных расстройствах залегают в околородовой и надличностной областях.

Если предметом боязни выступает какое-то большое животное, то важнейшими составляющими, по всей видимости, выступают либо боязнь быть съеденным, проглоченным им или воплощенным в него (в случае волка), либо же его связь с беременностью и кормлением (в случае коровы). Ранее уже отмечалось, что архетипическая символика начала БПМ-2 связана с переживанием того, что вас проглатывают или воплощают в себя. Этот страх поглощения, связанный с рождением, может переноситься на крупных животных, особенно на хищников.

Кроме того, некоторые животные имеют конкретную символическую связь с процессом рождения. Так, образы огромных пауков часто появляются на начальной стадии БПМ-2 как символы всепожирающего женского начала. Вероятно, это отражает то обстоятельство, что пауки ловят в свои сети свободно летающих насекомых, а затем их обездвигивают, закутывают в кокон и убивают. В такой последовательности событий нетрудно заметить глубокое сходство с переживаниями ребёнка во время биологического рождения. И, по всей видимости, именно такая связь существенна для развития *арахнофобии*.

Другой зоофобией, имеющей важную околородовую составляющую, является *офиофобия*, или *серпентофобия*, — *страх змей*. Образы змей, которые имеют побочный фаллический оттенок, видимый на самый поверхностный взгляд, выступают как общие символы, представляющие муки рождения и, тем самым, как уничтожающее и пожирающее женское начало. Ядовитые гадюки обычно символизируют угрозу неминуемой смерти, тогда как огромные удавы — неумолимое сдавливание и удушение, присутствующие в ходе рождения. То, что заглотившая свою добычу змея или удав похожи на беременных женщин, ещё больше усиливает их дополнительное значение как символов, связанных с рождением.

Но символика змеи, как правило, распространяется дальше, в надличностную сферу, где может иметь множество различных конкретных культурных значений: змей из райского сада, кундалини, змея Мучалинды, охраняющего Будду, Ананты бога Вишну, Пернатого Змея Кетцалькоатля, Радужного Змея аборигенов Австралии и множество других.

*Фобия мелких насекомых* также может часто прослеживаться вплоть до взаимодействующих сил перинатальных матриц. Так, пчёлы связываются с принесением потомства и беременностью из-за их роли в переносе пыльцы и опылении растений, а также и из-за их способности, жаля, вызывать опухоли. Мухи же из-за их близости к экскрементам и предрасположенности к переносу инфекции, связываются со скотологической стороной рождения, а она, как уже отмечалось, имеет тесную связь и с боязнью грязи и микроорганизмов, и с навязчивой потребностью мытья рук.

*Кераунофобия*, или *патологический страх перед ненастьем*, во взаимодействии

психических сил связан с переходом между перинатальными матрицами БПМ-3 и БПМ-4, а значит, и со смертью эго. Вспышки молний представляют энергетическое взаимодействие земли и неба, а зарницы — физическое выражение божественной энергии. По этой причине грозовая буря символизирует то соприкосновение с божественным светом, которое происходит в наивысшей точке события смерти и возрождения. Во время работы в Праге я несколько раз наблюдал пациентов, которые в своих психоделических сеансах вновь сознательно переживали электрошок, который ранее, в предыдущие периоды их жизни, им предписывали. И переживания эти случались именно в тот момент, когда их духовно-психическое преобразование подходило к точке смерти эго. Самой же знаменитой личностью, страдавшей кераунофобией, был Людвиг ван Бетховен. И он сумел противостоять этой теме собственного страха, когда включил величественное музыкальное изображение грозы в свою Пастушескую симфонию.

*Пиромания*, или *патологический страх огня*, также имеет глубокие корни в переходе от БПМ-3 к БПМ-4. Когда мы разбирали феноменологию перинатальных матриц, то заметили, что индивиды, приближающиеся к событию смерти эго, как правило, имеют видения огня. Они также часто переживают чувство, что их тело горит и они проходят сквозь полыхающее пламя. Стало быть, тема огня и очищения огнём является важным сопровождением конечной стадии духовно-психического преобразования. Когда же эта сторона бессознательного взаимодействия движущих сил достигает порога сознания, то тесная связь между переживанием огня и приближающейся смертью эго даёт повод к пиромании.

А у тех индивидов, кто способен предчувствовать благоприятные возможности такого события, то есть догадаться о том, что окончательным выходом станет духовно-психическое возрождение, следствие его может оказаться совершенно противоположным. У них возникает ощущение, что с ними произойдёт что-то изумительное, если они смогут пережить уничтожающую силу огня. Такое упование может стать настолько сильным, что порой приводит к неодолимой тяге действительно что-нибудь поджечь. Но зрелище происходящих от этого пожаров приносит только временное возбуждение, которое вскоре проходит. Тем не менее, чувство, что переживание огня должно всё-таки принести феноменальное освобождение, столь очевидно и убедительно, что эти люди снова и снова повторяют свои попытки, становясь злостными поджигателями. Таким парадоксальным образом пиромания связана с пироманией.

*Гидрофобия*, или *патологическая боязнь воды*, как правило, также имеет сильную окolorодовую составляющую. Это отражает то, что вода неразрывно связана с деторождением. Но если беременность и роды протекают нормально, то связь эта благоприятна. Ибо в этом случае вода представляет для ребёнка благополучие внутриматочного существования или послеродового периода, когда совершаемое омовение указывало на то, что опасности, связанные с рождением, уже позади. Однако различные родовые осложнения, вдыхание внутриматочной жидкости во время рождения или несчастные случаи во время послеродового омовения могут придать воде явное неблагоприятное значение. А лежащие в основе водобоязни СКО также, как правило, содержат и биографические элементы (связанные с водой травматические переживания во младенчестве и в детстве), и элементы надличностные (кораблекрушение, потоп или утопление в предыдущих воплощениях).

### ***Превращённая истерия***

Этот психоневроз был гораздо более распространён во времена Фрейда, нежели теперь, и сыграл важную роль в истории и развитии психоанализа. Несколько пациентов самого Фрейда и

многие пациенты его последователей принадлежали именно к этой диагностической категории. *Превращённая истерия* имела богатую и цветистую симптоматику и была, в соответствии с психоаналитической схемой психогенеза, тесно связана с группой фобий, или тревожной истерией. А это означало, что базовая фиксация этого расстройства связывалась с фаллической стадией развития полового влечения, и что психо-сексуальная травма, которая лежала в его основе, происходила в то время, когда ребёнок находился под сильным влиянием комплексов Эдипа или Электры. Из нескольких защитных механизмов, вовлеченных в психогенез истерии, самым характерным являлось превращение, которое и дало этому виду истерии своё название. И понятие это обозначает символическое преобразование бессознательных противоречий и инстинктивных побуждений в физические симптомы.

Примерами же истерического поражения двигательных функций являются *паралич рук или ног, потеря речи (афония) и рвота*. Превращение, направленное на органы чувств и их деятельность, может приводить к *временной слепоте, глухоте или психогенной анестезии*. Превращённая истерия может создавать также и некое сочетание симптомов, которое убедительно изображает беременность. Такая *ложная беременность*, или *псевдокизья*, включает в себя прекращение месячных и заметное увеличение полости живота, вызванное, по крайней мере частично, удерживанием газов в кишечнике. *Религиозные стигматы*, изображающие раны Христа, также подчас толковались как истерические превращения.

Фрейд утверждал, что при истерическом превращении вытесненные сексуальные мысли и влечения находят своё замещающее выражение в изменении физических функций, а предрасположенный к этому орган «сексуализируется», то есть становится символическим заместителем половых органов. Например, гиперемия и опухание различных органов может символизировать эрекцию, а неестественные ощущения в этих органах могут изображать генитальные ощущения. В отдельных случаях проявление памяти обо всей травматической ситуации может быть замещено какими-нибудь физическими ощущениями, переживаемыми индивидом в то время.

Наиболее сложное и отличительное проявление истерии — особый вид психосоматического припадка, о котором говорится как о *базовом истерическом приступе*. Это состояние, связываемое с перемежающимися плачем и смехом, откровенными эротическими движениями и чрезмерным дугообразным выгибанием тела (*arc de cercle*). Согласно Фрейду, истерические приступы являются мимитическими выражениями воспоминаний о забытых событиях детства и вымышленных историях, созданных вокруг этих событий. Подобные припадки представляют собою замаскированные сексуальные темы, связанные с комплексами Эдипа и Электры или их производными. Фрейд указывал, что поведение пациентов во время истерических приступов явно выдаёт их половую природу. И он сравнивал потерю сознания на пике припадка с кратковременной потерей сознания во время полового оргазма.

Но данные наблюдений о холотропных состояниях показывают, что превращённая истерия в дополнение к биографическим определителям имеет также значимые околородовые и надличностные корни. Лежащие в её основе явления превращения вообще, и истерические приступы в частности, являются мощными биоэнергетическими блокировками и взаимопротиворечащими возбуждениями, связанными со взаимодействием сил БПМ-3. Поведение людей, переживающих последние стадии этой перинатальной матрицы, особенно характерный загиб шеи и чрезмерное выгибание тела, часто напоминает истерический приступ.

Природа и временная привязка биографического материала, вовлечённого в психогенез превращённой истерии, находится в базовом соответствии с фрейдовской теорией. Ибо работа с переживанием, как правило, обнажает психосексуальные травмы из времени детства, когда пациент достигал фаллической стадии развития и находился под влиянием комплексов Эдипа

или Электры. И, как это можно было бы показать, движения истерического приступа представляют в дополнение к вышеупомянутым околородовым составляющим также и символические намёки на некоторые конкретные стороны лежащей в основе его детской травмы.

Сексуальное содержание травматических воспоминаний, связанных с превращённой истерией, объясняет, почему они являются частью СКО, которая также включает сексуальную грань БПМ-3. И если бы мы не были знакомы с тем обстоятельством, что память рождения включает в себя сильную сексуальную составляющую, было бы легко проглядеть долю, вносимую в генезис превращённой истерии событиями биологического рождения, и отнести это расстройство целиком на счёт послеродовых воздействий. В этой связи интересно упомянуть и о собственном наблюдении и предположении Фрейда, что ведущими темами, лежащими в основе истерического приступа, часто бывают не половое соращение или совокупление, но беременность или деторождение.

Вовлечение БПМ-3 в психогенез превращённой истерии проясняет многие важные стороны этого расстройства, которое столь часто на разные лады склонялось, но никогда надлежащим образом не было объяснено в психоаналитической литературе. Прежде всего, не было объяснено то обстоятельство, что анализ истерических симптомов обнажает не только их взаимосвязь с позывами полового влечения и оргазмом, но также и с «эрекцией», распространяющейся на всё тело (родовой оргазм), и их совершенно явную связь с деторождением и беременностью. То же самое относится и к тем странным узам, которые существуют в превращённой истерии между сексуальностью, агрессией и смертью.

Побудительная основа превращённой истерии полностью схожа с побудительной основой депрессии беспокойства. Это становится очевидным, когда мы обращаем внимание на наиболее полное выражение этого расстройства — базовой истерический приступ. Вообще-то, депрессия беспокойства — более тяжелое расстройство, чем превращённая истерия, и содержание и движущие силы БПМ-3 она проявляет в гораздо более чистом виде. Наблюдение за выражением лица и поведением пациента с депрессией беспокойства не оставляют никакого сомнения, что для тяжелого беспокойства существуют причины. Высокий показатель количества самоубийств и даже самоубийств в сочетании с убийством среди таких пациентов служит дополнительным основанием для подобного впечатления.

Базовый истерический приступ на поверхностный взгляд выказывает сходство с депрессией беспокойства. Однако его общая картина выглядит гораздо менее тяжелой и ей явно не хватает глубины отчаяния. Приступ кажется стилизованным, надуманным и имеет яркие театральные черты с неизменными сексуальными обертонами. Вообще истерический припадок имеет много базовых признаков БПМ-3: чрезмерное напряжение, психомоторное волнение и возбуждение, смесь депрессии и агрессии, громкий крик, нарушение дыхания и драматическое выгибание. Тем не менее, образец переживаний проявляется здесь в значительно более смазанном виде, чем в случае депрессии беспокойства, он существенно видоизменён и окрашен позднейшими травматическими событиями.

Функциональное сродство между превращённой истерией, депрессией беспокойства и БПМ-3 становится совершенно очевидным в ходе глубокой терапии переживания. Прежде всего, у холотропных состояний имеется склонность запускать в действие или усиливать истерические симптомы, и пациенты открывают их истоки в конкретных психосексуальных травмах из времени детства. Но последующие сеансы, как правило, всё больше и больше напоминают депрессию беспокойства и, в конце концов, выявляют лежащие в их основе элементы БПМ-3. И тогда последующее проживание памяти о рождении и связи с БПМ-4 приводит к облегчению или даже исчезновению симптомов. Самые же глубокие корни истерических превращений могут залегать и на надличностном уровне, принимая вид кармических воспоминаний или

архетипических тем.

Истерический паралич рук или ног, неспособность стоять на ногах (*абазия*), потеря речи (*афония*) и иная превращённая симптоматика также имеет сильные околородовые составляющие. Эти состояния вызываются не отсутствием двигательных побуждений, но функциональным противодействием противоположных двигательных побуждений, которые перекрывают друг друга. Истоком подобного положения является болезненный и напряжённый опыт из момента деторождения, на который организм ребёнка отвечает чрезмерным хаотическим порождением нервных импульсов, для которых не находится никакой настоящей разрядки.

Подобное толкование симптомов истерического превращения впервые высказал Отто Ранк в своей новаторской работе «Травма рождения» (1929). И если Фрейд рассматривал превращения как проявления психологического противоречия, выраженного на языке тела, то Ранк полагал, что их настоящая основа была физиологической, то есть отражающей то изначальное положение, которое существовало во время рождения. Для Фрейда вопрос заключался в том, как проблема по своей сути психологическая могла быть переведена в какой-нибудь физический симптом. А Ранк столкнулся с противоположной трудностью — объяснить, как феномен по преимуществу соматический мог посредством вторичной переработки получить психологическое содержание и символическое значение.

Некоторые серьёзные проявления истерии, которые граничат с психозами, такие, как *психогенный ступор*, *непроизвольные грёзы* и *обманчивое воображение действительности* (*pseudologia fantastica*), по всей видимости, функционально связаны с БПМ-1. Они отражают глубинную потребность восстановить то блаженное чувственное состояние, которое характерно для безмятежного внутриматочного существования и символического единства с матерью. И если та доля чувственного и физического удовлетворения, которое вовлечено в эти состояния, может быть с лёгкостью определена как заменитель чаемой «доброй матки» и благоприятной ситуации кормления, то среди конкретного содержания грёз и фантазий присутствуют темы и элементы, которые связаны со временем детства, отрочества и взрослой жизни индивида.

### **Навязчивый невроз**

Пациенты, страдающие *обсессивно-компульсивными расстройствами*, мучимы навязчивыми неразумными мыслями, от которых они не могут отвлечься или чувствуют себя вынужденными исполнять некие нелепые и бессмысленные, без конца повторяющиеся ритуалы. Если они отказываются подчиняться этим странным понуждениям, то их переполняет какая-то смутная тревога. В психоаналитической литературе существует общее мнение относительно того, что основу подобного расстройства образуют противоречия, связанные с гомосексуальностью, агрессивностью и биологическими выделениями наряду с подавлением половой сферы и резким выделением прегенитальных влечений, особенно тех, что являются по своей природе анальными. Эти стороны навязчивого невроза указывают на сильную околородовую составляющую в этом расстройстве, особенно на скотологический аспект БПМ-3.

Другой характерной чертой этого невроза является сильная раздвоенность и противоречивость пациентов в отношении к религии и Богу. Многие люди, страдающие навязчивым неврозом, живут в постоянном жестком противоречии с Богом и вероучением и переживают сильные бунтарские и богохульные мысли, чувства и побуждения. Например, они связывают образ Божий с мастурбацией или дефекацией или испытывают неодолимое

искушение громко смеяться, выкрикивать ругательства и пускать газы в церкви или на похоронах. Всё это чередуется с отчаянным стремлением покаяться, искупить вину и наказать себя, дабы сделать несуществующими сотворённые грехи и проступки.

Как мы установили ранее, при разборе феноменологии перинатальных матриц, подобная тесная связь сексуальных и агрессивных влечений со сверхестественными и божественными элементами характерна для перехода между БПМ-3 и БПМ-4. Подобным же образом сильное противоречие между восстанием против неодолимой силы и желанием отдаться ей характерно для последних стадий события смерти и возрождения. В холотропных состояниях эта неумолимая повелительная сила может быть пережита в виде архетипических образов.

Нам эта сила может представиться как взыскательный, наказующий и жестокий бог, сравнимый с ветхозаветным Иеговой, или даже в виде какого-нибудь требующего кровавой человеческой жертвы свирепого божества из доколумбовой Америки. Биологическим же соответствием такому наказующему божеству выступает сдавливающее воздействие родовых путей, которое вызывает у индивида чрезвычайные, угрожающие жизни страдания и в то же время предотвращает всякое внешнее выражение инстинктивных энергий сексуальной и агрессивной природы, приведённых в действие тяжёлым испытанием биологического рождения.

Ограничивающая сила родовых путей представляет собой биологическую основу для той части суперэго, которую Фрейд называл «дикарской». Она является первобытным, варварским элементом психики, который может толкнуть индивида на самоувечье или даже кровавое самоубийство. Фрейд рассматривал эту часть суперэго как инстинктивную по природе и поэтому производную от ид. Однако во время жизни после рождения ограничивающее и принуждающее воздействие принимает более тонкие формы предписаний и запретов, исходящих от родителей, учреждений уголовного наказания или религиозных заповедей. Хотя иная сторона суперэго — Фрейдово «идеальное эго», отражает наше стремление отождествиться с личностью, которой мы восхищаемся, или же соперничать с ней.

Важным околородовым источником навязчивого невроза является неприятная или даже угрожающая жизни встреча с разными видами биологических выделений на последней стадии рождения. СКО, которые психогенетически связаны с этим расстройством, включают травматические переживания, относящиеся к анальной зоне и к биологическим выделениям, такие как истории жестокого приучения к туалету, болезненные клизмы, анальное изнасилование и желудочно-кишечные заболевания. Другая важная категория относящегося к ним биографического материала включает в себя различные обстоятельства, представляющие угрозу для полового строения. Довольно часто надличностные элементы с подобными темами тоже играют важную роль в генезисе этого тяжелого состояния.

### ***Депрессия, мания и суицидальное поведение***

В психоанализе *депрессия* и *мания* рассматриваются как расстройства, связанные с серьёзными трудностями, возникающими в активный оральный период (садистский или каннибальский), такими, как помехи во время кормления, эмоциональное отторжение и отчуждение, а также сложности в ранних взаимоотношениях матери и ребёнка. И вследствие этого суицидальные стремления истолковываются как враждебные действия против спроецированного вовнутрь объекта, образа «злой матери», и главным образом её груди. Но в свете наблюдений над холотропными состояниями, подобная картина должна быть пересмотрена и существенно расширена. В своём сегодняшнем виде она неправдоподобна и



безосновательна и не объясняет какие-либо базовые клинические наблюдения, относящиеся к депрессиям.

К примеру, почему существуют два коренным образом отличающиеся вида депрессий, её заторможенная и возбуждённая разновидности? Отчего подавленные люди, как правило, биоэнергетически заблокированы, как это подтверждает высокая частота случаев головных болей, сдавливания в груди, болей психосоматических и задержки жидких выделений? Отчего они заторможены физиологически и у них наблюдается потеря аппетита, нарушение работы желудочно-кишечного тракта, запор и отсутствие месячных? Почему у индивидов, которые находятся в состоянии подавленности, включая и тех, у кого наблюдается заторможенная депрессия, обследования выявляют высокий уровень биохимического напряжения? Почему они чувствуют безвыходность положения и часто говорят, что «ощущают себя застрявшими»?

На эти вопросы психотерапевтическая школа, которая мировоззренчески ограничена послеродовой биографией и Фрейдovým индивидуальным бессознательным, ответить не может. В этом отношении ещё менее состоятельными выглядят теории, которые пытаются объяснить депрессивные расстройства как последствия химических отклонений, произошедших в организме. Ведь совершенно невероятно, чтобы какое-либо химическое изменение могло само по себе объяснить всю сложность клинической картины депрессии, включая её тесную связь с манией и самоубийством. Но положение полностью меняется, как только мы представим себе, что эти расстройства имеют значимые околородовые и надличностные составляющие. Мы сразу начинаем видеть депрессию в новом свете, и многие депрессивные проявления внезапно оказываются логичными.

*Заторможенные депрессии*, как правило, имеют важные корни во второй перинатальной матрице. Феноменология сеансов, проходящих под влиянием БПМ-2, так же как и люди сразу же после переживаний, недостаточно разрешенных во время сеанса, в котором преобладала эта матрица, выказывают все существенные признаки глубокой депрессии. Человек, находящийся под воздействием БПМ-2, переживает мучительную душевную и эмоциональную боль — безысходность, отчаяние, непреодолимое чувство вины и ощущение неполноценности. Он чувствует глубочайшую тоску, отсутствие желания что-либо делать, потерю интереса ко всему на свете и неспособность радоваться жизни. И жизнь в таком состоянии кажется ему крайне бессмысленной, эмоционально пустой и нелепой.

Весь мир и собственная жизнь видятся такому индивиду словно сквозь чёрные очки, с избирательным исходным восприятием и осознанием лишь болезненных, дурных и трагических сторон жизни и полнейшей слепотой по отношению к чему-либо благоприятному. И положение это кажется чрезвычайно нестерпимым, неотвратимым и безвыходным. Иногда оно сопровождается утратой способности видеть цвета, и когда такое происходит, весь мир воспринимается как чёрно-белое киноизображение. Но, несмотря на присутствие в этом состоянии чрезмерного страдания, оно не сопровождается плачем или иными внешними драматическими проявлениями, а характеризуется только всеобщим двигательным торможением.

Ибо, как я уже упоминал ранее, заторможенная депрессия связана с биоэнергетическими блокировками в различных частях тела и с серьёзным подавлением базовых физиологических функций. И типичными сопутствующими признаками этого вида депрессии выступают чувства угнетённости, стеснения и ограничения, ощущения удушья, напряжений и зажимов в различных частях тела, а также головные боли. Наряду с этим очень распространены задержка жидкого кала и мочи, запоры, сердечные боли, утрата интереса к еде и половым отношениям, склонность к ипохондрическому истолкованию различных физических симптомов.

Вся подобная симптоматика вполне согласуется с пониманием этого вида депрессии как

проявления БПМ-2. Это подтверждается парадоксальными биохимическими открытиями. Ибо у людей, страдающих заторможенной депрессией, как правило, оказывается повышенное содержание катехоламинов и стероидных гормонов в крови и моче, указывающих на высокую степень психологического напряжения. Подобная биохимическая картина в точности соответствует тому обстоятельству, что БПМ-2 представляет чрезвычайно напряженное внутреннее положение, где нет никакой возможности для внешнего действия или проявления («сидение снаружи — бегство внутри»).

Психоаналитическая теория увязывает депрессию с трудностями на ранней оральной стадии и эмоциональным отчуждением. Хотя эта связь, очевидно, верна, она не объясняет важнейшие стороны депрессии: чувство застревания, безысходности оттого, что ощущения указывают на отсутствие выхода, биоэнергетическую блокировку, равным образом как и её физические проявления, включая биохимические показатели. Современная же модель психики показывает, что Фрейдовское объяснение, в сущности, верно лишь отчасти. Если СКО, связанные с заторможенной депрессией, и включают биографические составляющие, столь выпяченные психоанализом, то более полная картина и более всеобъемлющее понимание должны включать в себя рассмотрение движущих сил БПМ-2.

Раннее отчуждение и оральное разочарование имеют много общего с БПМ-2, и включённость обеих состояний в одну и ту же СКО отражает глубокую логику, связанную с переживаниями. БПМ-2 включает в себя прерывание симбиотической связи между плодом и организмом матери, которое вызывается сокращениями матки и связанным с этим сдавливанием артерий. Столь суровое положение и утрата биологически и чувственно значимой связи с матерью прерывает поступление кислорода, питания и тепла к плоду. Дополнительными следствиями маточных сокращений являются накопления вредных выделений в теле плода, что ввергает его в положение, неприятное и чреватое опасностями.

Таким образом, есть определённый смысл в том, что типичные составляющие СКО, функционально связанных с заторможенной депрессией (и с БПМ-3), включают в себя либо отделение от матери, либо отсутствие матери в период младенчества или раннего детства и вытекающие из этого чувства одиночества, холода, голода и страха. Они представляют, в некотором смысле, «высокую октаву» более резкого и мучительного отделения, вызванного маточными сокращениями. Но более поверхностные слои связанных с этим СКО отражают те семейные обстоятельства, которые оказывались суровыми и тягостными для ребёнка и исключали неповиновение или какой-либо выход. Подчас они также включают воспоминания и о том, как индивид играл роль козла отпущения в компаниях сверстников, имел жестоких хозяев, страдал от политического или социального угнетения. Все подобные перипетии усиливают и увековечивают роль жертвы, находящейся в безвыходном положении, что характерно для БПМ-2.

Важная категория СКО, играющих ведущую роль в развёртывании движущих сил депрессии, включает воспоминания о событиях, которые представляли угрозу жизни или телесной целостности индивида и в которых он играл роль беспомощной жертвы. Подобное наблюдение — новый вклад в понимание депрессий со стороны исследований холотропных состояний. Психоаналитики и академические психиатры, работающие с влечениями и мотивациями, выделяют роль психологических составляющих в патогенезе депрессии, но совсем не обращают внимания на психические травмы, происходящие от физических повреждений.

Психотравматические последствия серьёзных заболеваний, увечий, хирургических операций и происшествий, связанных с утопанием в воде, выпускались из виду и недооценивались конформистски настроенным большинством психиатров, что само по себе удивительно ввиду их повсеместного выпячивания именно биологических факторов. Для тех

теоретиков и клиницистов, которые рассматривают депрессию как следствие застревания на оральной фазе либидинального развития, открытие того, что в развитии этого расстройства играют важную роль физические травмы, представляет собой серьёзное научное опровержение. Однако оно кажется совершенно логичным в свете представленной нами модели, которая относит патогенное значение на счёт СКО, включающих в себя объединённые чувственные и физические условия травмы рождения.

В отличие от заторможенной депрессии феноменология *возбуждённой депрессии* по своим движущим силам связана с БПМ-3. Её базовые составляющие могут наблюдаться как во время сеансов холотропных переживаний, проходящих под влиянием третьей матрицы, так и в периоды после них. Здесь подавляемые энергии момента рождения блокированы не полностью, как это было в случае заторможенной депрессии, связанной с БПМ-2. Так что прежде полностью зажатые энергии находят выход и частично разряжаются в виде разнообразных разрушительных и саморазрушающих стремлений. И важно подчеркнуть, что возбуждённая депрессия отражает состояние сил, находящихся в промежуточном положении между полной энергетической заторможенностью и свободной разрядкой, потому что полная разрядка этих энергий положила бы конец подобному состоянию и привела к исцелению.

Характерными чертами этого вида депрессии являются высокая степень напряжения, беспокойство, психомоторное возбуждение и неугомонность. Люди, переживающие состояние возбуждённой депрессии, очень подвижны. Они имеют склонность кататься по полу, метаться из стороны в сторону и биться головой о стену. Их эмоциональная боль находит выражение в громких воплях и криках, они могут царапать себе лицо, рвать на себе волосы и одежду. Физическими симптомами, часто связанными с этим состоянием, являются напряжения в мышцах, тремор, болезненные судороги, маточные и кишечные спазмы. Сильные головные боли, тошнота и затруднённое дыхание только дополняют клиническую картину.

В СКО, связанных с этой матрицей, присутствуют агрессия и насилие, разного рода жестокости, сексуальное совращение или нападки, болезненные медицинские вмешательства и болезни, вызывающие удушье и напряжённое дыхание. В противоположность СКО, относящимся к БПМ-2, субъекты, находящиеся в таких положениях, не являются пассивными жертвами — они предпринимают активные попытки отбиваться, защищаться, устранять препятствия или бежать. Воспоминания о яростных столкновениях с родителями или родными братьями и сёстрами, первых драках со сверстниками, случаях сексуального совращения и изнасилования, эпизодах военных действий — типичные примеры такого рода.

Психоаналитическая интерпретация *мании*, как признают многие психоаналитики, ещё менее убедительна и удовлетворительна, нежели депрессии (Fenichel, 1945). Тем не менее, большинство авторов как будто бы сходятся на том, что мания представляет собой средство избежать ощущения скрытой депрессии и что она включает в себя отторжение болезненной внутренней реальности и побег во внешний мир. Она отражает победу эго и ид над суперэго, насильственное искоренение запретов и ограничений, завышение самооценки и разрастание чувственных и агрессивных влечений.

Несмотря на всё это, мания отнюдь не оставляет впечатления подлинной свободы. Психологические теории маниакально-депрессивных расстройств выделяют сильную раздвоенность пациентов, страдающих манией, и то, что одновременные чувства любви и ненависти вредят их способности устанавливать отношения с другими людьми. Типичная маниакальная страсть к вещам обычно рассматривается как проявление сильной оральной фиксации, а периодичность мании и депрессии считается указанием на её связь с чередованием насыщения и голода.

Многие из других обескураживающих черт случаев маниакальных расстройств станут легко

объяснимыми, если посмотреть на их связь с движущими силами перинатальных матриц. Мания психогенетически сопряжена в переживании с переходом от БПМ-3 к БПМ-4. Оно указывает, что индивид частично уже соприкасается с четвёртой перинатальной матрицей, но, несмотря на это, всё ещё находится под определяющим влиянием третьей. И как только маниакальная личность полностью возвращается на уровень биологического рождения, оральные влечения по своей природе оказываются прогрессирующими, а не регрессирующими. Они, скорее, указывают на состояние, к которому маниакальный индивид стремится, которого страстно жаждет, но которого ещё не добился сознательно, нежели представляют регрессию на оральный уровень. Ибо расслабление и оральное удовлетворение характерны для состояния после биологического рождения, а в триаде желаний, типичной для мании — быть в покое, спать и есть, отправлять естественные потребности организма, — наводнены побуждениями, связанными с конечной стадией рождения.

В психотерапии переживания время от времени можно наблюдать преходящие маниакальные случаи *in statu nascendi* как явления, говорящие о неполном возрождении. Это обычно происходит, когда индивиды, вовлечённые в событие преобразования, уже достигли последней стадии переживания борьбы смерти и возрождения и испытали чувства высвобождения из мук рождения. Тем не менее, в то же самое время они не готовы и не способны встретиться с материалом, связанным с БПМ-3, который так и остался неразрешённым. И как следствие беспокойного цепляния за эту неуверенную и призрачную победу, новые положительные чувства оказываются усугублёнными до степени карикатурности. Образ «подбадривающего свиста в темноте», по всей видимости, как нельзя более верно подходит для передачи подобного состояния. Преувеличенная и вынужденная природа маниакальных эмоций и поведения явно выдаёт, что они являются не выражениями подлинной радости и свободы, а образованиями, противодействующими страху и агрессивности.

Субъекты, принимавшие ЛСД, чьи сеансы подходили к концу в состоянии незавершённого возрождения, проявляли все типичные симптомы мании. Они были сверхдеятельны, расхаживали по комнате лихорадочными шагами, пытаясь завязать отношения и побрататься со всеми, кто вокруг них находился, и не переставая говорили о своём ощущении победы и благостности, о чудесных чувствах и о том величайшем переживании, которое у них только что было. Они были склонны превозносить чудеса врачевания с помощью ЛСД и с ходу составляли мессианские и претенциозные проекты преобразования мира, чтобы дать возможность каждому человеку испытать такое же переживание. Распад сдерживающих начал суперэго приводил к совратительству, промискуитетным стремлениям и непристойным разговорам. Чрезвычайная жажда стимулов, знакомств и общественных связей была соединена с возросшей живостью, обостренным самолюбием, повышением самооценки, как и с потаканием своим желаниям в различных житейских обстоятельствах.

Потребность в возбуждении, а также поиски драматических событий и деятельности, которые характерны для маниакальных пациентов, служат двум целям одновременно. С одной стороны, они дают выход тем стремлениям и побуждениям, которые являются частью приведенной в действие БПМ-3. С другой стороны, ввязывание во внешние бурные обстоятельства, которые по силе и по качеству под стать внутреннему смятению, помогают уменьшить невыносимый «эмоционально-когнитивный диссонанс», угрожающий маниакальным личностям, — ужасающее понимание того, что их внутренние переживания не соответствуют внешним обстоятельствам. И вполне естественно, что столь серьёзное расхождение между внутренним и внешним подразумевает душевную болезнь.

Отто Феникел (1945) подчёркивал, что многие важные стороны мании сближают её с психологией карнавалов — событий, что дают возможность для разрешённого обществом

высвобождения влечений, во всех других случаях запрещённых. Это дополнительно подтверждает глубокую связь мании с движением перехода от БПМ-3 к БПМ-4. Ибо на последних стадиях события смерти и возрождения многие люди переживают видения живописных карнавалов сцен. И подобно карнавальным шествиям, проводящимся в реальной жизни, они включают образы черепов, скелетов и других символов, связанных со смертью, и маскарадные украшения, появляющиеся в ходе этого жизнерадостного праздника. В холотропных же состояниях это происходит в верхней точке БПМ-3, когда мы начинаем ощущать, что в столкновении со смертью мы можем выжить и восторжествовать.

Если индивидов, переживающих такое состояние, убедить взглянуть внутрь себя, посмотреть в лицо тяжелым чувствам, которые остались неразрешенными, и позволить совершиться событию (воз)рождения, то маниакальные признаки из их настроения и поведения исчезнут. И в своём чистом виде переживание БПМ-4 характеризуется излучением радости, возросшей восприимчивостью, глубоким расслаблением, спокойствием и отрешенностью. В таком состоянии ума люди обладают ощущением внутреннего покоя и полной удовлетворённости. Но их радость и восторженность не преувеличены до степени гротескной пародии, а их поведение не имеет признаков вынужденности и вычурности, характерных для маниакальных состояний.

СКО, психогенетически связанные с манией, содержат воспоминания о происшествиях, в которых удовольствие было пережито в обстоятельствах, внушающих сомнение и неуверенность в подлинности и длительности удовлетворения. И в равной степени надежды или притязания на демонстративно счастливое поведение в положениях, отнюдь этого не оправдывающих, по всей видимости, также подпитываются из маниакального склада СКО. Кроме того, в истории маниакальных пациентов часто обнаруживают противоположные воздействия на их самооценку, например, гиперкритическое и подрывающее веру в себя отношение со стороны одного из родителей, сочетающееся с переоценкой, психологическим восхвалением и нагнетанием нереальных ожиданий другого. Я наблюдал также, что у некоторых моих европейских пациентов перемежающееся переживание всеобщей скованности и полной свободы, характерное для пеленания детей, по всей видимости, психогенетически связано с манией.

Все приведённые выше наблюдения, связанные с работой с переживаниями, говорят о том, что биологическое рождение с его внезапным переходом от мучений к ощущению поразительного облегчения, по-видимому, представляет собой естественную основу для сменяющих друг друга образцов маниакально-депрессивных расстройств. Это, конечно, никоим образом не исключает участия в клинической картине биохимических составляющих. Например, вполне можно допустить, что благоприятные и неблагоприятные СКО имеют соотносимые с ними конкретные биохимические составляющие или могут даже быть избирательно приведены в действие определёнными химическими изменениями в организме. Однако даже если обследование и смогло выявить, что мания или депрессия имеют выраженные сопутствующие биохимические составляющие, то сами по себе химические факторы никак не способны объяснить сложную природу и особые психологические черты этих эмоциональных расстройств.

Трудно и вообразить себе положение, более явно предопределённое химически, чем лечебный сеанс ЛСД. И всё-таки наши познания относительно точного химического состава препарата и назначаемых дозировок очень мало помогут в объяснении психологического содержания переживания. В зависимости от обстоятельств, субъект, принявший ЛСД, может пережить либо иступлённый восторг, либо депрессивное, маниакальное или параноидальное состояние. Подобным же образом естественно протекающая депрессия или мания, при всей сложности своей клинической картины, не может быть объяснена простой химической формулой. Постоянно встаёт вопрос: играют ли в расстройстве решающую роль биологические

составляющие или они являются лишь сопутствующими симптомами. К примеру, вполне возможно, что физиологические и биохимические изменения при маниакально-депрессивных расстройствах представляют собой воспроизведение условий, существовавших в организме рождающегося ребёнка.

Новое понимание депрессии, включающее в себя движущие силы перинатальных матриц, предлагает новое перспективное проникновение в психологию *суицида* — явления, которое для психоаналитически направленных толкований в прошлом представляло собой серьёзное теоретическое затруднение. Ибо всякая теория, пытающаяся объяснить явление самоубийства, должна была ответить на два важных вопроса. Первый: почему отдельный индивид стремится совершить самоубийство — действие, очевидно нарушающее непреложное во всём остальном веление инстинкта самосохранения, могущественной силы, продвигающей эволюцию земной жизни. Второй вопрос, в не меньшей степени обескураживающий, связан с особой избирательностью в выборе средств самоубийства. По-видимому, существует тесная связь между состоянием ума, в котором пребывает депрессивная личность, и типом самоубийства, которое она замышляет или пытается совершить.

Таким образом, суицидальное стремление представляет собой не просто побуждение покончить с жизнью, но и сделать это каким-то особым образом. Может показаться вполне естественным, что тот, кто принимает смертельную дозу успокоительных или барбитуратов, никогда не прыгнет со скалы и не бросится под поезд. Однако подобная привередливость в выборе средств действует и совершенно обратным образом: человек, решивший совершить кровопролитное самоубийство не воспользуется таблетками, даже если они лежат под рукой. Данные психоделических исследований и других видов работы с переживаниями в холотропных состояниях проливают новый свет как на глубокие мотивы суицида, так и на озадачивающий вопрос об избирательности его способов.

Суицидальное воображение и суицидальная направленность время от времени могут наблюдаться на любой стадии работы с холотропными состояниями. Однако особенно частыми и навязчивыми они являются в моменты, когда субъект сталкивается с бессознательным, связанным с неблагоприятными перинатальными матрицами. Наблюдения над психоделическими и холотропными сеансами и случаями духовных обострений открывают, что суицидальные стремления распадаются на две категории, которые имеют совершенно определённые связи с околородовыми событиями. Мы уже видели, что переживание заторможенной депрессии функционально связано с БПМ-2, а возбуждённая депрессия производна от БПМ-3. В таком случае различные виды суицидальных фантазий, стремлений и действий могут пониматься как бессознательно побуждаемые попытки избежать эти невыносимые психологические состояния двумя путями. Каждая из них отражает конкретную сторону ранней биологической истории индивида.

Самоубийство первого типа, или *ненасильственный суицид*, основывается на бессознательной памяти о том, что безвыходному положению БПМ-2 предшествовало внутриматочное существование. Индивид, страдающий от заторможенной депрессии, пытается вырваться из невыносимого переживания второй перинатальной матрицы, избирая путь, который был легче всего доступен в этом положении, путь возврата в первоначальное неразделимое единство дородового состояния (БПМ-1). Уровень бессознательного, вовлечённого в это движение, обычно недостижим, пока индивид не обладает возможностью глубокого самоосвоения через переживание. Если же необходимая проницательность отсутствует, то человек в обыденной жизни тянется к таким положениям и состояниям, которые, как кажется, имеют некоторые общие черты с дородовым состоянием.

Залегающее в основе этого вида суицидальных стремлений и поведения бессознательное

намерение снизить силу болезненных раздражителей, связанных с БПМ-2, имеет конечную цель от них избавиться, чтобы достичь неразделимого состояния «океанического сознания», характеризующего эмбриональное состояние. Легкие виды суицидальных намерений этого типа проявляются в виде желания не существовать или впасть в глубокий сон, забыть всё и уже никогда не пробудиться вновь. Действительные же планы и попытки этой группы самоубийц включают использование больших доз снотворного или успокоительного, утопление или удушение углекислым газом.

Зимой же это бессознательное побуждение вернуться в матку может принимать вид лежания на снегу и закапывание себя в снег во время прогулок на природе. Представление, скрывающееся за этими действиями, заключается в том, что при замерзании первоначальные неприятности быстро исчезают и сменяются ощущением тепла и уюта, будто ты находишься в тёплой матке. Самоубийство через вскрытие вен в ванне, наполненной тёплой водой, также относится к этой категории. В Древнем Риме заканчивать жизнь подобным способом было даже модным, и им воспользовались такие выдающиеся люди, как Петроний и Сенека. Этот вид самоубийства может показаться отличающимся от всех остальных в этой категории, так как он связан с кровью. Тем не менее, его психологическое средоточие направлено на растворение границ и погружение в водную среду, а не на разрушение тела.

Самоубийство второго типа, или *разрушительный суицид*, бессознательно следует образцу, некогда пережитому во время биологического рождения. Оно тесно связано с возбуждённым видом депрессии и соотносено с БПМ-3. Для человека, находящегося под влиянием этой матрицы, возвращение в океаническое состояние матки — решение неосуществимое, потому что оно должно было бы проходить через адскую безвыходную стадию БПМ-2, что было бы психологически намного хуже, чем БПМ-3, так как эта стадия включает в себя ощущение полного отчаяния и безнадёжности.

Однако то, что действительно доступно как путь психологического ухода, так это память о том, что однажды подобное состояние уже завершалось взрывоподобным избавлением и освобождением в момент биологического рождения. И чтобы понять этот вид самоубийства, важно представлять себе, что во время нашего биологического рождения мы родились анатомически, но отнюдь не включили в себя эмоционально и физически это ошеломляющее событие. Индивид, замысливающий разрушительное самоубийство, использует память о своём биологическом рождении как готовый рецепт для подражания «второму рождению», а возникновение невероятно сильных и не перерабатываемых эмоций и физических ощущений — для сознательной подготовки и направления события.

Как и в случае ненасильственного суицида, индивиды, вовлечённые в это движение, не имеют выхода через переживание к околородовому уровню бессознательного. Поэтому у них отсутствует интуитивное знание того, что идеальной стратегией в их положении было бы внутренне завершить событие — вновь пережить память о собственном рождении и связать её в переживании со своими послеродовыми обстоятельствами. Но не ведая о подобном решении, эти люди переносят событие вовне и стремятся разыграть во внешнем мире некое происшествие, которое включало бы те же элементы и имело бы схожие переживательные составляющие. И базовая стратегия разрушительного суицида следует образцу пережитого во время родов: усиление напряжения и чувственных страданий до критической точки, а также достижение взрывоподобного разрешения посреди различных видов биологических выделений.

Ведь подобное описание справедливо как для биологического рождения, так и для разрушительного суицида. Как то, так и другое включают внезапное завершение чрезмерного физического и чувственного напряжения, мгновенную разрядку невероятно разрушительных и саморазрушительных энергий, нанесение обширных повреждений тканям и присутствие

органических составляющих — крови, фекалий и внутренностей. Сопоставление фотоснимков, запечатлевших биологическое рождение, и тех, что изображают жертв разрушительного самоубийства, ясно указывает на формальное сходство между этими происшествиями, поэтому для бессознательного их легко перепутать друг с другом. Кроме того, связь между типом травмы рождения и избранием способа самоубийства была подтверждена клиническими исследованиями (Jacobson et al., 1987).

Суицидальные фантазии и действия, принадлежащие к этой категории, включают смерть под колёсами поезда, в турбинах гидроэлектростанций или в преднамеренных автомобильных авариях. Дополнительные примеры включают перерезание собственного горла, выстрел в голову, закалывание себя ножом или прыжок из окна, с крыши или с обрыва. По-видимому, самоубийство посредством повешения относится к более ранней фазе БПМ-3, характеризующейся чувствами сдавливания, удушья и сильного полового возбуждения. Также категория разрушительного суицида охватывает и некоторые культурно предписанные виды самоубийства, такие как харакири, камикадзе и впадение в безудержное желание убивать — амок.

В прошлом последние три вида самоубийств рассматривались как экзотические образы суицидального поведения, имеющие место исключительно в восточных культурах. Но в последние десятилетия случаи подобного впадения в амок, заключающиеся в беспорядочных убийствах, которые заканчиваются только со смертью нападавшего, становятся всё более частыми в Соединённых Штатах и странах Запада. И самое тревожное, что эти случаи имеют возрастающее распространение среди подростков и даже детей школьного возраста. А образ поведения камикадзе как вид диверсии также неоднократно наблюдался в арабских странах Ближнего Востока.

Работа с холотропными состояниями принесла завораживающие озарения относительно обескураживающего вопроса о выборе особой формы и конкретного вида самоубийства, столь плохо понимаемого в прошлом. Ненасильственное самоубийство отражает общее стремление уменьшить силу болезненных эмоциональных и физических раздражителей. Конкретный же выбор средств при этом типе самоубийства, по-видимому, определяется биографическими и надличностными составляющими. Однако разрушительный суицид вовлекает механизмы совершенно иного рода. В этой связи я не раз замечал, что индивиды, замышляющие какой-то особый вид самоубийства, подчас уже испытывали в обыденной жизни те физические ощущения и чувства, которые будут задействованы при его совершении. И характерно, что работа с переживаниями, усиливая эти чувства и ощущения, приводит к необычайно быстрому освобождению от них.

Таким образом, люди, чьи саморазрушительные фантазии и стремления сосредоточены на поездах и турбинах гидроэлектростанций, уже страдают от сильных ощущений, чувствуя, как машина рвёт и раздирает на части их тело. Те индивиды, у кого есть склонность наносить себе резаные раны или проколы, часто жалуются на нестерпимую боль именно в тех частях тела, которые они намерены повредить, либо переживают болевые ощущения в этих местах во время сеансов психотерапии переживания. Подобным же образом стремление повеситься основывается на сильных и глубоких уже сложившихся чувствах удушья и удушения. Подобные ощущения боли и удушья легко опознаваемы как элементы БПМ-3. И если усиление симптоматики происходит во время лечения и обеспечивается необходимым руководством, оно может привести к разрешению этих неприятных положений и иметь терапевтические последствия. А стало быть, всё вышеперечисленные саморазрушительные стремления могут рассматриваться как бессознательные, неверно направленные и искаженные усилия, направленные на самоисцеление.



Механизм разрушительного самоубийства требует относительно чёткой памяти о внезапном переходе от борьбы в родовых путях к выходу во внешний мир и о последующем взрывоподобном освобождении. Если же этот переход был затемнён сильной анестезией, индивид почти на клеточном уровне в будущем будет запрограммирован на то, чтобы уходить от тяжелых напряжений и сильных неприятностей в наркотическое состояние. Это создаст в личности, несколько иным образом находящейся под господством БПМ-3, предрасположенность к алкоголизму и наркомании. А в чрезвычайных обстоятельствах это приведёт к самоубийству при помощи наркотиков. При исследовании случаев суицидального поведения подробное изучение хода рождения должно быть дополнено биографическим анализом, так как послеродовые события могут, со своей стороны, в значительной степени определить и перекрасить образчик самоубийства.

Когда же индивиды со склонностью к суициду проходят психоделическую или холотропную терапию и переживают событие смерти и возрождения, они взглядом, обращённым в прошлое, видят самоубийство как трагическую ошибку, основанную на недостаточном понимании себя. Но обычный человек не знает о том, что освобождение от невыносимого эмоционального и физического напряжения можно благополучно пережить через символическую смерть и возрождение или через восстановление связи с состоянием дородового существования. И как следствие, силой своих неприятностей и страданий он может быть втянут в поиски какого-то положения в материальном мире, которое включало бы сходные составляющие. И крайний исход для этого подчас необратим и трагичен.

Обсуждение суицида было бы неполным, если бы мы не упомянули о том, какова же взаимосвязь между саморазрушительным поведением и превосхождением. Как мы уже видели ранее, переживания БПМ-1 и БПМ-4 не только представляют собою возвращения к симбиотическим биологическим состояниям, но также обладают совершенно отличными духовными измерениями. Ибо для БПМ-1 это переживание океанического экстаза и космического единства, а для БПМ-4 — это духовно-душевное возрождение и божественная эпифания. С этой точки зрения суицидальные склонности обоих типов кажутся искаженной и неосознанной страстной жаждой превосхождения. Но представляют собою они одно основополагающее заблуждение — смешение убийства *само* с убийством *эго*. И поэтому лучшим лекарством от саморазрушительных стремлений и тяги к самоубийству оказывается переживание смерти *эго* и возрождения, а также последующее чувство космического единения.

В ходе духовно-душевной смерти и возрождения уничтожаются не только агрессивные и саморазрушающие побуждения, но в переживании индивид устанавливает связь с надличностным, в свете коего самоубийство уже больше не кажется ему приемлемым выходом. Подобное ощущение несерьёзности подобного действия связано с постижением того, что преобразования сознания и циклы смерти и повторного рождения будут продолжаться и после его биологической кончины. А персонально для него это следует и из осознания того, что невозможно убежать от собственных кармических следов.

### ***Алкоголизм и наркомания***

Наблюдения за холотропными состояниями вполне согласуются с психоаналитической теорией, которая рассматривает *алкоголизм* и *пристрастие к наркотическим средствам* в тесной связи с маниакально-депрессивными расстройствами и суицидом. Но они в значительной степени различаются относительно природы вовлечённых психологических

механизмов и уровня психики, на котором они работают. Как и индивидуумы с суицидальными склонностями, алкоголики и наркоманы переживают большое число эмоциональных нападений, таких как подавленность, общая напряженность, тревога, чувство вины, низкая самооценка, и испытывают сильную потребность убежать от этих невыносимых чувств. Как мы уже убедились ранее, психология депрессии и суицида по-настоящему не может быть объяснена, исходя из оральной фиксации, то есть из толкования, предложенного Фрейдом психологией. Несомненно, то же самое верно и по отношению к алкоголизму и наркомании.

Ведь самой главной психологической характеристикой алкоголиков и наркоманов и их самой глубокой мотивацией к принятию опьяняющих средств является не столько их потребность вернуться к материнской груди, сколько еще более глубокая и страстная жажда пережить блаженное безраздельное единство безмятежной внутриматочной жизни. И как мы уже видели ранее, возвратные переживания обоих состояний имеют внутренние сверхчувственные измерения. Таким образом, за алкоголизмом и наркоманией скрыта глубочайшая сила: не распознанное и неверно направленное страстное стремление к превосходению. Ибо подобно суициду, эти расстройства вызываются трагическим заблуждением, основанным на недостаточном понимании собственных бессознательных движущих сил.

В наших психоделических и холотропных исследованиях те алкоголики и наркоманы, у кого оказалась такая возможность и кому выпал счастливый жребий достичь в переживании благоприятных БПМ-4 или БПМ-1, часто говорили нам, что это были именно те состояния, которых они так жаждали, а совсем не ощущения наркотического или алкогольного опьянения. Но до тех пор пока они не пережили родового или родового удовлетворения, они действительно не знали, чего же они ищут, и их томление имело очень смутные очертания.

Чрезмерное потребление алкоголя или наркотических средств почему-то выступает как подобие суицидального поведения. Ведь зачастую алкоголизм и наркомания описывались лишь как замедленный и растянутый во времени вид самоубийства. Но это потому, что характерный для этих двух групп пациентов базовый механизм такой же, как и в ненасильственной разновидности самоубийства. Он отражает бессознательную потребность отменить событие рождения и вернуться в матку, к состоянию, существовавшему перед началом родов. Ибо алкоголь и наркотики имеют свойство подавлять разнообразные болезненные эмоции и ощущения и вызывать состояние рассеянного сознания и безразличия по отношению к собственным прошлым и настоящим трудностям. И это состояние несёт в себе некое поверхностное сходство с сознанием эмбриона и переживанием космического единства.

Однако сходство вовсе не означает тождества, так как между алкогольным и наркотическим опьянением и состояниями превосходящего, ко всему прочему, имеются и некие основополагающие различия. Потому что алкоголь и наркотики притупляют ощущения, затуманивают сознание, нарушают умственную деятельность и вызывают эмоциональную анестезию. А состояния превосходящего, напротив, характеризуются сильным повышением чувственного восприятия, отрешенностью, ясностью мышления, обилием философских и духовных прозрений и необычайным богатством чувств. Опьянение алкоголем и тяжелыми наркотиками представляет лишь жалкое подобие мистического состояния, несмотря на некоторые общие с ним черты. Но всё-таки и этого столь смутного сходства, по-видимому, достаточно, чтобы соблазнить наркоманов на саморазрушительное злоупотребление наркотиками.

Стремление через попытку воспроизведения внутриутробного положения избежать болезненных эмоций, связанных с БПМ-2 и соответствующими СКО, кажется наиболее общераспространённым побудительным механизмом, лежащим в основе алкоголизма и

наркомании. Однако я работал с алкоголиками и наркоманами, чьи симптомы указывали на то, что они находятся под влиянием БПМ-3, но все же пытаются найти для своих затруднений фармакологическое решение. Было ясно, что эти случаи вовлекают какой-то иной механизм и требуют другого объяснения. Оказалось, что при рождении этих людей применялась сильная анестезия, причём, у некоторых из них независимо друг от друга происходили убедительные прозрения, в которых именно это обстоятельство связывалось с их пристрастием к наркотикам или алкоголю.

Конечно, подобное объяснение имело огромный смысл. Ведь, как правило, рождение — это первая значительная трудность, с которой мы сталкиваемся в жизни и первое значительное по болезненности и напряжению положение. Быть может, единственным исключением из этого правила могут оказаться положения, при которых серьёзные кризисы происходят уже во время эмбрионального существования. Чрезвычайное влияние ранних событий в жизни на последующее поведение было неоднократно экспериментально засвидетельствовано этологами, исследователями, которые изучали инстинктивное поведение животных, известное как запечатление — «импринтинг» (Lorenz, 1963; Tinbergen, 1965).

Следовательно, характер наших родов и тот способ, каким они проводятся, оказывают мощное воздействие на всю нашу дальнейшую жизнь. Если наши роды имеют среднюю продолжительность и трудность и мы появляемся на свет, успешно пройдя через них, это придаёт нам ощущение благоприятствования и уверенности по отношению к трудностям, с которыми мы столкнёмся в будущем. И наоборот, продолжительные и истощающие роды зарождают в нас ощущение пессимизма и пораженчества. Они создают впечатление о мире как нечто слишком трудном, чтобы нам можно было успешно в нём действовать, и впечатление о нас самих как о беспомощных и ни к чему не способных.

Но если боль и трудности, связанные с нашими родами облегчаются или ограничиваются анестезией, то это оставляет в нашей психике очень глубокий и отчётливый отпечаток: единственный способ иметь дело с трудностями — убежать от них в наркотическое состояние. Ведь, может статься, что сегодняшняя эпидемия наркомании, имеет место именно среди тех индивидов, кто был рождён уже в пору, когда акушеры при родовспоможении начали применять анестезию в плановом порядке, зачастую против воли рожаящих матерей. И после того, как было основано Общество дородовой и окolorодовой психологии, чья работа основана на направлении, применяющем открытия, сделанные терапиями переживания и эмбриональными исследованиями, применимые к практическим методам проведения родов, акушеры всё больше начинают осознавать, что рождение включает в себя нечто большее, чем просто телесные механизмы.

Ведь то, как проходят роды и послеродовой период, оказывает глубокое влияние на эмоциональную и общественную жизнь индивида и имеет важные последствия для будущего всего общества. Это закладывает основу для любящих и альтруистических отношений с окружающими людьми или, наоборот, основания для недоверия и захватнической установки по отношению к обществу (Odent, 1995). Это же может оказаться решающим в предопределении того, будет ли данный индивид способен справляться с превратностями судьбы созидательным образом или же будет стремиться убежать от трудностей существования через алкоголь или наркотики.

То, что и алкоголизм, и наркомания представляют собой неправильные поиски превосходящего, возможно, может помочь нам понять исцеляющее и преобразующее воздействие глубоких кризисов, о которых люди обыкновенно говорят, что «добрался до доньшка». Ведь во многих случаях достижение состояния полной эмоциональной несостоятельности и краха становится поворотным пунктом в жизни алкоголика или наркомана.

В связи же с нашим обсуждением это, вероятно, может означать, что на самом деле индивид пережил смерть эго в качестве составной части перехода от БПМ-3 к БПМ-4. Ибо в этот момент алкоголь и наркотики уже больше не способны предохранить его от сокрушительного натиска содержания глубинного бессознательного. И тогда прорыв движущих родовых сил приводит к переживанию смерти и возрождения, подчас представляющего собой благоприятную поворотную точку в жизни алкоголика или наркомана. Последствия же подобных наблюдений для терапии будут обсуждаться нами на страницах этой книги позже.

Как и остальные эмоциональные невзгоды, алкоголизм и наркомания имеют не только биографические и околородовые, но и надличностные корни. И наиболее важными среди них оказываются влияния со стороны архетипической области. Особенно же эта сторона наркомании и алкоголизма изучалась терапевтами юнгианского направления. И, по всей видимости, среди архетипов, проявляющих свою особо значимую связь с алкоголизмом и наркоманией, наиболее важную роль играет архетип *puer aeternis* — «вечного дитя», с его разновидностями Икара и Диониса (Lavin, 1987). Многие люди, с которыми я работал, открывали также и кармическое содержание, каковое, по-видимому, было связано по своему значению с их пристартием к алкоголю или наркотикам.

### **Половые расстройства и отклонения**

В классическом психоанализе толкование половых затруднений покоится на нескольких разработанных Фрейдом основополагающих понятиях. Из них первое — понятие *детской сексуальности*. Одним из главных камней преткновения психоаналитической теории является утверждение, что сексуальность проявляется не в период полового созревания, но уже в раннем детстве. И так как половое влечение развивается через несколько последовательных стадий (оральную, анальную, уретральную и фаллическую), то нарушение любой из них или же чрезмерное сосредоточение на ней могут приводить к остановке в развитии, фиксации. Причём в зрелой сексуальности преобладающая направленность является генитальной, и прегенитальные составляющие играют второстепенную роль, проявляясь в большинстве случаев лишь как часть предварительной игры. Но и во взрослой жизни какое-либо конкретное сильное психологическое напряжение может вызывать возврат к более ранним стадиям развития полового влечения, а именно к тем, на которых и происходила фиксация. В зависимости от силы защитных механизмов, противостоящих таким побуждениям, подобное положение будто бы может приводить либо к извращениям, либо к психоневрозам (Freud, 1953).

Другим важным понятием в психоаналитическом подходе к вопросам пола является «*комплекс кастрации*». Фрейд полагал, что оба пола наделяют пенис чрезвычайной значимостью, и рассматривал этот вывод по значимости как первостепенный для психологии. В соответствии с его представлениями, мальчики якобы переживают чрезвычайную боязнь того, что могут лишиться столь высокоценного органа. Девочки же, в свою очередь, будто бы верят, что раньше пенис у них был, но они его потеряли, и это обстоятельство делает их более подверженными мазохизму и чувству вины. Однако критики Фрейда неоднократно выдвигали возражения, что подобная точка зрения представляет собой серьёзное искажение и ложное истолкование женской сексуальности, поскольку изображает женщин в виде кастрированных самцов.

Обсуждение фрейдовского понимания сексуальности не было бы полным без упоминания другого важного понятия, его знаменитой *vagina dentata*, «зубастой вагины», — наблюдения, что

дети видят женские гениталии как опасный орган, снабженный зубами, как что-то, что может убить или кастрировать. Вместе с комплексами Эдипа и Электры и комплексом кастрации воображение зловещих женских гениталий играет решающую роль в психоаналитическом истолковании половых отклонений и психоневрозов.

Фрейд выдвигал две причины, по которым вид женских гениталий мог бы вы пробуждать в мальчиках тревогу. Во-первых, узнавание того, что существуют люди без пениса, ведёт к выводу, что и ты можешь оказаться таковым, что придаёт силу кастрационным страхам. Во-вторых, восприятие женских гениталий как орудия кастрации, способного укусить, происходит будто бы из-за её связи с прежними оральными тревогами (Fenichel, 1945). Но ни одна из двух выдвинутых причин в отдельности не является неоспоримой и убедительной.

Наблюдения над холотропными состояниями коренным образом расширяют и углубляют фрейдовское понимание сексуальности, добавляя к индивидуальному бессознательному околородовую область. Они наводят на предположение, что первые половые чувства мы переживаем не при кормлении, а в родовых путях. Как я ранее уже упоминал, удушье и мучения во время БПМ-3, очевидно, порождают сексуальное возбуждение чрезвычайной силы. А это означает, что наша первая встреча с половыми чувствами происходит при очень опасных обстоятельствах. Ибо рождение — это ситуация, в котором наша жизнь находится под угрозой, а мы сами переживаем удушье и другие виды крайнего физического и чувственного недомогания. Мы причиняем боль другому организму, а другой организм причиняет боль нам. Кроме того, мы находимся в соприкосновении с различными видами биологических веществ — кровью, вагинальными выделениями, околоплодными водами и, быть может, даже с калом и мочой. Типичным ответом на столь затруднительное положение является смешение чувства тревоги за жизнь и ярости. А связи с подобными недомоганиями образуют естественное основание для понимания базовых половых нарушений, отклонений и извращений.

Признание глубокого воздействия движущих родовых сил на сексуальность также проясняет и кое-какие серьёзные теоретические вопросы, связанные с фрейдовским понятием комплекс кастрации. Некоторые важные характеристики этого комплекса не будут иметь для нас никакого смысла, пока мы увязываем его с пенисом. Но ведь, согласно Фрейду, сила страха кастрации столь чрезмерна, что приравнивает его к страху смерти. К тому же он рассматривал кастрацию как психологически равнозначную потере какой-либо важной человеческой связи и даже полагал, что на самом деле именно такой потерей она может быть приведена в действие. А среди свободных ассоциаций, часто возникавших в связи с комплексом кастрации, существуют даже такие, что имеют дело с обстоятельствами, включающими в себя удушье и остановку дыхания. Как я уже говорил ранее, комплекс кастрации обнаруживается как у мужчин, так и у женщин.

Ни одна из вышеперечисленных взаимосвязей не может быть по настоящему объяснена, если предположить, что комплекс кастрации отражает только озабоченность потерей пениса. Наблюдения над холотропными состояниями показывают, что переживания, которые, как считал Фрейд, якобы являются истоком комплекса кастрации, на самом деле представляют поверхностный слой СКО, наложенный на отрезание пуповины. И все ранее упомянутые неувязки тут же исчезнут, как только мы представим себе, что многие обескураживающие черты Фрейдового комплекса кастрации в действительности относятся к отделению от матери в то мгновение, когда была перерезана пуповина, а отнюдь не к утрате пениса.

В отличие от шуточных словесных угроз «отрезать письку», допускаемых взрослыми, произвольных фантазий о кастрации и даже хирургических вмешательств, осуществляемых на пенисе, таких, как обрезание или устранение воспаления крайней плоти (*фимоз*), а также отрезание пуповины связано с положением, которое действительно или предположительно

представляет угрозу жизни. И поскольку оно прерывает жизненную связь с материнским организмом, то к тому же служит прототипом потери какого-либо значимого взаимоотношения. И связь перерезания пуповины с удушьем также имеет огромный смысл, поскольку пуповина для плода — источник кислорода. И последнее, но не менее важное, — это переживание является общим для обоих полов.

Подобно вышесказанному, образ «зубастой вагины», который Фрейд рассматривал как примитивную детскую фантазию, проявляется в новом свете, как только мы предположим, что новорожденный — существо сознательное или, по крайней мере, что травма рождения записывается в памяти. Прежде чем стать просто нелепой и глупой поделкой незрелой психики ребёнка, образ вагины как опасного органа верно отражает опасности, связанные с женскими половыми органами в одной-единственной конкретной ситуации, а именно во время деторождения. Отнюдь не являясь простой фантазией, не имеющей никакого основания в действительности, этот образ представляет собой перенесение собственного опыта в обстоятельствах, несущих угрозу жизни, на другие положения, в которых он не вполне уместен.

Близость между сексуальностью и травмой рождения, таящей в себе возможность угрозы жизни, создаёт общую предрасположенность к половым расстройствам различного рода. А конкретные виды отклонений развиваются в том случае, когда эти околородовые составляющие усиливаются в младенчестве и детстве послеродовыми травмами. Как и в случае эмоциональных и психосоматических нарушений вообще, травматические переживания, которые психоанализ рассматривает в качестве первичных причин подобных затруднений, на самом деле только усиливают некоторые стороны травмы рождения, и облегчают их проявление в сознание. И подобно другим психогенным расстройствам, расстройства половые, как правило, глубоко укоренены в надличностной области, связывающей их с разнообразными кармическими, архетипическими и филогенетическими элементами. Однако теперь, после такого общего введения, я попытаюсь кратко рассмотреть те новые прозрения, которые произошли в ходе работы с холотропными состояниями и касаются разных конкретных видов сексуального опыта и поведения человека.

*Гомосексуальность* имеет множество различных видов и подвидов и, без сомнения, много различных определяющих условий. На ранних стадиях развития эмбрион человека анатомически и физиологически двупол. А однополое экспериментирование в подростковом возрасте чрезвычайно широко распространено, даже среди тех мальчиков и девочек, кто, став взрослым, становится отчётливо гетеросексуален. И в обстоятельствах, когда гетеросексуальные связи невозможны, таких, как тюрьма, военная служба или долгое плавание в море, гетеросексуальные личности достаточно часто прибегают к гомосексуальным связям. А американские племена распознавали и чттили не два или четыре, а целых шесть полов (Tafoya, 1994).

Сексуальные предпочтения и поведение могут находиться как под влиянием генетической предрасположенности и гормонов, так и культурных, общественных и психологических причин. Исследования холотропных состояний открыли доступ к глубинным бессознательным движущим силам и совершили интересные психологические прозрения, которые не могли быть получены никаким иным способом. Эта работа обнаружила существование околородовых и надличностных определяющих условий сексуального поведения. И, таким образом, она привнесла важный вклад в сложную мозаику нашего знания о половых предпочтениях, которая была сложена разными иными дисциплинами. Поэтому всё последующее обсуждение следует рассматривать именно с подобной точки зрения.

Мой опыт клинической работы с гомосексуальностью был достаточно нетипичным, так как ограничивался по большей части индивидами, которые решили лечиться из-за того, что рассматривали собственную гомосексуальность как трудность, и переживали по этому поводу

серьёзные противоречия. Мои пациенты, которые были гомосексуалистами, как правило, испытывали и иные клинические затруднения, такие как депрессии, суицидальные наклонности, невротические симптомы или психосоматические проявления. Подобные соображения наверняка будут важны при извлечении любых общих выводов из моих наблюдений.

В дополнение к этому у меня также была возможность проводить психоделические и холотропные сеансы с некоторым количеством геев и лесбиянок, которые участвовали в нашей психоделической программе для психиатров-профессионалов и в семинарах по холотропному дыханию. Их первоначальными побудительными причинами было не лечение, а профессиональное усовершенствование или личностный рост. Для многих из них гомосексуальность была чётким предпочтением, и они были довольны своим образом жизни. Главной их трудностью было, скорее, столкновение с нетерпимым обществом, нежели душевные противоречия и внутренняя борьба.

Большинство мужчин-гомосексуалистов, с которыми я работал, были способны устанавливать хорошие социальные отношения с женщинами, но были не способны соотноситься с их сексуальностью. Они зачастую прибегали к гомосексуальным связям после неоднократных разочаровывающих опытов с женщинами. И во время лечения эти трудности можно было проследить вплоть до фрейдовских страхов кастрации и зубастой вагины. Но, как мы уже говорили, эти понятия должны были быть коренным образом переистолкованы и приобрести околородовое и подчас надличностное значение.

Некоторые из этих пациентов также проследили свою предрасположенность к пассивной гомосексуальной роли вплоть до глубокого бессознательного отождествления с рожаящей матерью. И оно включало некое конкретное сочетание характерных ощущений БПМ-3: ощущение наличия внутри своего тела живого предмета, смесь удовольствия и боли, сочетание полового возбуждения с давлением на анус. Они понимали, что это было именно то переживание, которое они искали в гомосексуальном соитии. И то обстоятельство, что при анальном проникновении есть склонность к проявлению сильной садомазохистской составляющей, говорит о связи между этим видом мужской гомосексуальности и движущими силами БПМ-3.

Однако на более поверхностном уровне зачастую существует много других составляющих, биографических, которые, как казалось моим пациентам, повлияли на их сексуальный выбор. Особенно часто упоминалось либо отсутствие отца, либо эмоциональная удалённость от него, и как следствие глубокая страстная жажда любви со стороны мужчины. Ведь у взрослого мужчины сильная потребность в доверительных, любящих и нежных отношениях с мужчиной может быть удовлетворена только в гомосексуальной связи. Другой же общей чертой была сильная фиксация на матери, связанная с вопросами размежевания и запретом на инцест.

Как я уже упоминал, некоторые геи, участвовавшие в нашей программе ЛСД семинаров для профессионалов и в нашей программе по холотропному дыханию не выказывали значительных внутренних противоречий относительно их сексуальной направленности. В своих сеансах они прослеживали собственную сексуальную направленность вплоть до надличностных истоков. Для некоторых из них это было влияние особой архетипической фигуры, такой, как один конкретный для данной культуры образ *вечного дитя*. Иные же возводили свою предрасположенность к какому-нибудь переживанию прошлой жизни как лица противоположного пола или как человека, живущего в культуре, которая принимала и даже превозносила гомосексуальность, например, в Древней Греции. А некоторые просто поняли и приняли свою гомосексуальную направленность как опыт космического сознания, изменчивость во вселенском провидении, отразившую прихоть творящего начала.

Мои толкования относительно *лесбийской направленности* следует представлять с

некоторыми оговорками, сходными с оговорками насчёт мужской гомосексуальности, поскольку и здесь моя выборка была не вполне типичной и не менее ограниченной. Одной из важных причин у моих пациенток-лесбиянок была, конечно же, неудовлетворённая потребность в близком соприкосновении с женским телом, отражающая период чувственного отчуждения в младенческом возрасте. Ведь если ранние потребности не удовлетворялись в младенчестве, то они имеют склонность сохранять напоминание о себе на протяжении всей жизни. И взрослым предоставляется один-единственный путь разрешить эту неутолённую жажду: пережить её в несексуальной ситуации регрессивной терапии. А альтернатива, заключающаяся в том, чтобы придать этому продолжению какое-то выражение в повседневной жизни, естественно, ведёт к лесбийским сексуальным отношениям.

Другой важной составляющей лесбийской направленности, по всей видимости, является стремление психологически вернуться к памяти об освобождении в момент рождения, который происходил в тесном соприкосновении с женскими половыми органами. Это, наверное, по сути схоже с побуждающими силами мужской гетеросексуальной предрасположенности к орально-генитальным практикам. А дополнительным околородовым элементом, связанным с памятью рождения, является страх быть подчинённой, подавленной, изнасилованной, что гораздо чаще может произойти во время половых отношений с партнёром-мужчиной. И очень часто связанные с отцом в детстве неблагоприятные переживания способствуют тому, что женщина избегает мужчин и ищет связи с женщинами.

Вообще женская гомосексуальность, кажется, гораздо менее связана с неблагоприятными перинатальными матрицами и с вопросами значимости жизни и смерти, чем это бывает в случае мужской гомосексуальности. Лесбийские наклонности отражают благоприятную околородовую составляющую тяготения к материнскому организму (БПМ-1 и 4), тогда как мужская гомосексуальность связана с памятью об угрожающей жизни зубастой вагине. Эротическая связь между женщинами также выглядит более естественной, потому что близкое соприкосновение с женским телом есть нечто пережитое в своей ранней истории обеими полами. Бóльшая общественная терпимость к лесбиянству, чем к мужской гомосексуальности, очевидно, согласуется с подобным взглядом. Как и гомосексуалисты мужчины, некоторые лесбиянки отдают недвусмысленное предпочтение своему полу и, кажется, не выказывают относительно этого никаких внутренних противоречий. И определяющими условиями здесь выступают, по всей видимости, либо биологические, либо надличностные по своей природе причины.

*Нарушение функции эрекции (импотенция)* — неспособность вызвать или поддерживать эрекцию — и *отсутствие оргазма (фригидность)* — неспособность достичь оргазма — имеют сходное побудительное основание. Обыденный подход к подобным затруднениям рассматривает импотенцию как выражение половой слабости, нехватку мужской силы или доблести. А отсутствие оргазма у женщин, как показывает старое название «фригидность», обычно толковали как половую холодность и отсутствие эротической отзывчивости. Но в соответствии с моим опытом, по всей видимости, истинно как раз противоположное, ибо в обоих случаях на самом деле трудность заключается именно в избытке родовой энергии.

Индивиды, страдающие от этих расстройств, находятся под сильным воздействием сексуальной стороны БПМ-3, что делает для них невозможным пережить половое возбуждение, не задействовав одновременно все остальные составляющие этой матрицы. Тогда сила этой энергии, агрессивные побуждения, тревога за жизнь и страх потери управления, связанные с БПМ-3, затормаживают половое совокупление. В обоих случаях сексуальные затруднения связаны с СКО, которые, несмотря на околородовые составляющие, также имеют биографические слои и надличностные корни — индивидуальную или кармическую память о сексуальном насилии, изнасиловании, связь между половыми отношениями, болью или



опасностью и другие подобные темы.

Эмпирическое обеспечение для привлечения родовых движущих сил в случаях «импотенции» и «фригидности» приходит из психотерапии переживания. Когда мы создаём несексуальную ситуацию, в которой элементы БПМ-3 могут быть вынесены в сознание и энергия, связанная с ними разряжается, импотенция на время может быть замещена состоянием, называемым *сатириаз* — чрезмерной половой потребностью и влечением. И это благодаря тому, что была установлена связь между пенисом и сексуальной энергией, порождённой травмой рождения. И теперь именно эта родовая энергия, а не обычное либидо, и вырывается в сексуальном соитии.

Из-за чрезмерного количества энергии, находящейся на родовом уровне, такое положение может привести к ненасытной потребности и способности выражать её сексуально. И теперь мужчины, которые прежде были не в состоянии вообще поддерживать эрекцию, становятся способными совершать несколько совокуплений за одну ночь. Но облегчение обычно достигается не полностью, и как только они достигают оргазма и эякулируют, сексуальная энергия начинает подниматься снова. И снова становится необходимой несексуальная работа с переживанием, чтобы перевести эту энергию на тот уровень, на котором в состоянии полового возбуждения с нею можно было бы спокойно справиться.

Подобным же путём женщины, которые прежде были не способны дать волю своим чувствам и достичь оргазма, становятся оргазмичными, если смогут выпустить в какой-либо несексуальной ситуации некоторую часть чрезмерной энергии, связанной с БПМ-3. Когда же это происходит, первоначальные оргазмы проявляют склонность к тому, чтобы превратиться в ошеломляющие. Подчас они начинают сопровождаться громкими истощными непроизвольными криками и следующими за этим несколькими минутами неистовой дрожи. Может проявиться и склонность терять на краткое время сдержанность и бить или царапать супруга. Достаточно часто при таких обстоятельствах женщина переживает множественные оргазмы. Это первоначальное освобождение также может вести к возрастанию половых потребностей до такой степени, что они могут показаться неутолимыми. Таким образом, мы можем стать свидетелями временного преобразования «фригидности» в состояние, известное как *нимфомания*. И опять же, как и в случае мужчин-импотентов, становится необходимой дополнительная внутренняя работа в несексуальной ситуации, чтобы перевести энергию на уровень, на котором в состоянии возникновения полового влечения к кому-нибудь с нею можно было бы легко справиться.

Понимание околородовых измерений сексуальности проливает новый свет на *садомазохизм* — состояние, представлявшее настоящее испытание для теоретических рассуждений Фрейда. Он преодолевал его до самого конца своей жизни, но так и не нашел удовлетворительного решения. Целенаправленные поиски боли, проявляемые садомазохистскими индивидами, противоречили одному из камней преткновения ранней фрейдовской схемы — «принципу удовольствия». Согласно этому представлению, самая глубокая побуждающая сила психики — это якобы домогательство удовольствия и избегание неудобства. Фрейда озадачивало причудливое слияние двух базовых инстинктов — полового влечения и агрессивности, являющееся главной чертой садомазохизма.

Именно существование садомазохизма и других состояний «по ту сторону принципа удовольствия» вынудило Фрейда отказаться от своих прежних теорий и соорудить совершенно новую психоаналитическую систему, включавшую пресловутый Танатос, или инстинкт смерти (Freud, 1955, 1964). Хотя Фрейд никогда не устанавливал связи между смертью и рождением, эти позднейшие спекуляции явно отражали его интуитивное чутьё того, что садомазохизм существует на грани вопроса о жизни и смерти. Они также отражали и веру Фрейда в то, что

жизнеспособная психологическая теория должна включать в себя вопрос о смерти. Ясно, что его мышление в этом отношении было далеко впереди его последователей, некоторые из которых создавали теории садомазохизма, которые принимали в расчёт только сравнительно банальные биографические обстоятельства. Пример подобных усилий — теория Кучеры (1959), связывающая садомазохизм с переживанием прорезывания зубов, когда активные попытки ребёнка кусать становятся болезненными. В истолкованиях подобного рода нет даже намёка на то, чтобы принимать в расчёт глубину садомазохистских влечений.

Садомазохизм и синдром связывания совершенно естественным образом могут быть поняты, исходя из взаимосвязей, существующих в контексте БПМ-3 между половым возбуждением, физическим ограничением, болью и удушьем. Это объясняет как смешение сексуальности и агрессии, так и связь между сексуальностью и причинением или испытыванием боли, которая характеризует эти два состояния. Те индивиды, которые испытывают потребность сочетать половое сношение с такими составляющими, как физическое стеснение, господство и подчинение, причинение и испытывание боли, удушье или удушение, просто повторяют сочетание ощущений и чувств, которое они переживали во время собственного рождения. Первичное средоточие этих видов половой активности окологородовое, а не половое. И садомазохистские переживания и видения часто встречаются в сеансах, проходящих под господством БПМ-3.

Потребность создавать садомазохистские ситуации и выносить вовне вышеупомянутые бессознательные совокупности переживаний — это не просто симптоматика поведения, но также и усечённая попытка психики очистить и включить в себя исходный травматический след. Причина, почему это усилие столь безуспешно и не приводит к самоисцелению, заключается в том, что оно не проникает в бессознательное достаточно далеко и в нём отсутствуют начатки взгляда вовнутрь себя, пронизательности и понимания природы происходящего. И вся совокупность переживаний выступает как действие вовне, без узнавания и осознания своих бессознательных истоков.

То же самое справедливо и для *копрофилии*, *копрофагии* и *уролагнии* — половых отклонений, характеризующихся сильной потребностью включать в сексуальные отношения фекалии и мочу. Индивиды, проявляющие подобные отклонения, стремятся войти в близкое соприкосновение с биологическими выделениями, которые обычно считаются отвратительными, но у них вызывают половое возбуждение, поэтому они пытаются включить их в свою половую жизнь. В крайних случаях такие действия, как поедание экскрементов или питье мочи, а также побуждение партнёра к испражнению и мочеиспусканию на себя, или вымазывание себя испражнениями могут оказаться обязательным условием к достижению полового удовлетворения.

Сочетание полового возбуждения и скотологических элементов — достаточно распространённое переживание во время последних стадий события смерти и возрождения. По всей видимости, это отражает то обстоятельство, что при родах, когда не применяется катетер или клизма, многие дети переживают близкое соприкосновение не только с кровью, слизью и околоплодными водами, но также с фекалиями и мочой. Естественная основа этих, на первый взгляд, крайне причудливых отклонений — оральное соприкосновение с фекалиями и мочой в мгновение, когда после долгих часов мук и угрозы для жизни голова высвобождается от жесткого сжатия родовыми путями. И, таким образом, близкое соприкосновение с подобными выделениями становится символом полного оргастического облегчения, так же как и его обязательным предварительным условием.

В соответствии с литературой по психоанализу, ребёнок из-за его, в сущности, животной природы якобы уже изначально привязан к разнообразным видам биологических выделений и

лишь в последующем вырабатывает отвращение к ним вследствие мер родительского или общественного подавления. Но данные наблюдений из области психоделических исследований позволяют предположить, что это не обязательно так. Подобное отношение к биологическим выделениям в значительной степени определяется ещё и природой встречи с этими выделениями во время переживания рождения. И в зависимости от конкретных обстоятельств это отношение может быть либо чрезвычайно благоприятным, либо неблагоприятным.

При некоторых родах ребёнок встречает вагинальные выделения, мочу или фекалии просто как часть атмосферы физического или эмоционального освобождения. При других обстоятельствах эти же вещества вдыхаются, забивают дыхательные пути и вызывают сильное удушье. В крайних случаях подобного рода жизнь новорожденного приходится спасать при помощи интубации и отсасывания, очищающих трахею и бронхи. Это два в корне различных случая встречи с биологическими выделениями при рождении, причём, один из них — благоприятный, а другой — пугающий и травмирующий. И положение, при котором дыхание начинается преждевременно и вдыхание биологических выделений угрожает жизни ребёнка, как мы ранее поясняли, может породить сильнейший страх и стать основой для будущего обсессивно-компульсивного расстройства.

Богатым источником поразительных сведений о половых отклонениях является книга Януса, Бесса и Сальтуса «Половой профиль мужчин у власти» (1977). Это исследование основывается на более чем семистах часах интервью с девушками по вызову с восточного побережья Соединённых Штатов. Здесь, в отличие от множества других исследователей, авторы интересовались не столько личностями проституток, сколько предпочтениями и привычками их клиентов. А среди последних было много видных представителей американских политических и деловых кругов, органов правосудия и правопорядка.

В ходе бесед выяснилось, что лишь незначительное меньшинство клиентов прибегали к простому половому совокуплению. Внимание же большинства из них привлекали различные изощрённые эротические практики, которые можно было бы определить как «секс со злодейскими вывертами». Особенно велик был спрос на связывание, порку и другие виды истязаний. А некоторые из подобных клиентов были готовы выкладывать большие деньги за психодраматическую постановку изощрённых садомазохистских сцен. К примеру, один из клиентов просил разыграть происшествие, в котором было бы все как в жизни и где он играл бы роль американского лётчика, сбитого и захваченного в плен в нацистской Германии во время Второй мировой войны. От проституток же требовалось выглядеть похотливыми женщинами из гестапо, в сапогах и военных фуражках. Клиенты просили «гестаповок» подвергать их различным изощрённым пыткам.

Среди наиболее часто запрашиваемых и высоко оплачиваемых практик были «золотой ливень» и «бурый ливень» — мочеиспускание и испражнение на клиента в ситуации полового сношения. По рассказам девушек по вызову, после того, как садомазохистские и скотологические опыты подходили к высшей точке и их клиенты достигали полового оргазма, многие из этих чрезвычайно амбициозных и влиятельных мужчин впадали в младенческое состояние. Они хотели, чтобы их взяли на ручки, дали сосать грудь и вообще чтобы с ними обращались, как с грудными младенцами. Такое поведение резко расходилось с тем публичным образом этих мужчин, который они пытались воплощать в повседневной жизни.

Объяснения этих изложенных в книге открытий по своей природе исключительно биографические и фрейдистские. Авторы связывают пытки с родительскими наказаниями, «золотой ливень» и «бурый ливень» — с трудностями, связанными с приучением к туалету, а потребность в сосании груди — с неудовлетворёнными потребностями сосания груди, с фиксацией на матери и тому подобными вещами. Однако при более тщательном рассмотрении

обнаруживается, что клиенты на самом деле разыгрывают, скорее, классические родовые положения, нежели послеродовые события детства. Ибо сочетание физического стеснения, боли и мучений, полового возбуждения, вовлечение скотологических составляющих и последующее регрессивное оральное поведение являются безошибочными указаниями на введение в действие БПМ-3 и БПМ-4.

Я кратко упомяну здесь о другой иллюстрации связи между сходными сексуальными практиками и околородовыми событиями. Один мой австралийский друг, который лечил проститутку из большого города и был достаточно хорошо осведомлён о положении в сексуальном андерграунде этого города, описал мне, что же было самым популярным и самым часто запрашиваемым аттракционом, предлагающимся девушками по вызову. Клиент запирался в особой комнатке с тремя девочками-тинейджерами, одетыми, как монашки. Когда он набрасывался на них с сексуальными намерениями или гонялся за ними, они прикидывались испуганными и либо сопротивлялись, либо притворялись, что пытаются убежать. Всё это происходило, пока из нескольких колонок раздавалась духовная музыка — «Месса святой Цецилии» Гуно или «Реквием» Моцарта. Подобное сочетание секса, агрессии и духовных элементов чрезвычайно типично для перехода между БПМ-3 и БПМ-4.

Выводы Януса, Бесса и Сальтуса заслуживают особого внимания. Авторы обратились к американской общественности с призывом не ждать от своих политиков и других видных фигур, чтобы они выступали образцами сексуального поведения. В свете проведённого учеными исследования подобные ожидания оказались бы нереалистичными. Ведь их открытия указывали, что чрезмерное половое влечение и склонность к отклонениям в половой сфере неразрывно связаны с крайним честолюбием, которое и вынуждает человека в сегодняшнем обществе становиться преуспевающей общественной фигурой. Следовательно, нам вовсе не следует удивляться скандалам в высших общественных и политических кругах — делу Профумо, потрясшему британский парламент, проделкам Теда Кеннеди, разрушившим его шансы в качестве кандидата в президенты, грешкам Джона Кеннеди, угрожавшим государственной безопасности, и половым экстравагантностям Билла Клинтона, на много месяцев парализовавшим управление США.

Осознание околородовых корней поведения человека предлагает неожиданное решение старого спора между Фрейдом и Адлером о том, что же всё-таки является господствующей стихией человеческой психики: половое влечение или воля к власти. По Фрейду, самая мощная сила, движущая нашими мыслями, чувствами и поведением, — это стремление к половому удовлетворению. А власти мы жаждем только из-за того, что она делает нас более желаемыми и увеличивает наши сексуальные возможности. Для Адлера же решающим побуждающим началом в психике человека является чувство неполноценности и предопределённое им движение к его возмещению — стремление к власти, или «мужское опровержение», как он её называл. И поэтому то, чего мы больше всего желаем, есть власть, а пол мы используем лишь для того, чтобы упрочить наше положение в мире.

Янус, Бесс и Сальтус утверждают, что сильное половое влечение и крайнее честолюбие не противоречат друг другу, но представляют собою две стороны одной медали. Подобное заявление полностью согласуется с нашей перинатальной схемой, ибо в случае БПМ-3 две эти силы связаны неразрывно. Ведь, как мы уже видели, удушье и боль, переживаемые в родовых путях, порождают чрезвычайно сильное половое возбуждение, которое пытается найти разрядку. А столкновение со стихийными силами маточных сокращений и с сопротивлением родовых путей заставляет плод чувствовать свою неспособность и беспомощность. В то же самое время при рождении крайнее неудобство и угроза для жизни включают инстинкт выживания и вызывают отчаянные попытки справиться с испытанием и преодолеть его. Уже потом события

послеродовой жизни создают СКО, которые могут усилить ту или иную составляющую из этой взаимодополняющей двоицы.

Некоторые крайние виды преступной половой патологии, такие как изнасилование, садистское убийство и некрофилия явно выдают свои конкретные родовые корни, потому что индивиды, переживающие сексуальные стороны БПМ-3, часто говорят о том, что у этой стадии рождения и у изнасилования есть много общих черт. Подобное сопоставление имеет огромный смысл, если принять в расчёт некоторые из неперенных признаков переживаний при изнасиловании. Со стороны жертвы они включают элемент серьёзной опасности, тревоги за жизнь, чрезвычайную боль, физическое стеснение, борьбу, чтобы освободиться, удушье и навязанное половое возбуждение. А переживания насильника, наоборот, включают активные противоположности этих элементов — подвергание другого человека опасности, запугивание, причинение боли, сдавливание, удушение и вызывание полового возбуждения. Стало быть, переживание жертвы имеет много общих черт, сравнимых со страданиями ребёнка в тисках родовых путей, тогда как сам насильник выносит вовне и претворяет в действии спроецированные вовнутрь силы маточных сокращений и одновременно осуществляет мщение заместителю матери.

Если память БПМ-3 для сознания закрыта, то это может создать сильное психологическое давление на индивида, направленное на то, чтобы воплощать эти элементы в обычной жизни, занимаясь согласованными половыми отношениями с применением насилия, либо бессознательно вызывать опасные сексуальные происшествия. И хотя, конечно же, этот механизм не приложим ко всем жертвам половых преступлений, в некоторых случаях он может сыграть важную роль. Ведь несмотря на то, что такое поведение является саморазрушительным, оно содержит в себе влечение к бессознательному выздоровлению. Ибо порождаемые собственной психикой субъекта подобные переживания в случае переживательной терапии и одновременного проникновения в их бессознательные истоки могли бы привести к исцелению и духовно-душевному преображению.

Из-за подобного сходства между опытом изнасилования и опытом рождения жертва изнасилования страдает от психологической травмы, которая отражает не только болезненное воздействие недавнего происшествия, но также и пробой защиты, оберегающей её от памяти биологического рождения. Ведь вполне вероятно, что те долговременные эмоциональные недуги, которые следуют за изнасилованием, зачастую вызываются проникновением в сознание эмоций и психосоматических проявлений, связанных с родами, поэтому в их терапевтическое разрешение необходимо включать работу с травмой рождения.

Влияние третьей перинатальной матрицы ещё более очевидно в случае садистских убийств, которые тесно связаны с изнасилованиями. В дополнение к объединённой разрядке половых и агрессивных побуждений эти действия включают в себя также смерть, нанесение увечий, расчленение, скотологическое потакание своему наслаждению от вида крови и внутренностей. Очевидно, что это характерное сочетание является воспроизведением в жизни последних стадий рождения.

Движущие силы садистского убийства близкородственны движущим силам кровавого суицида. Единственное же отличие заключается в том, что в первом случае индивид открыто принимает на себя роль нападающего, тогда как во втором случае он принимает на себя ещё и роль жертвы. Но, в конечном счёте, обе эти роли представляют лишь различные стороны одной и той же личности, ибо сторона нападающего отражает принятие внутри себя гнетущих и разрушительных сил родовых путей, а сторона жертвы — память о чувствах и ощущениях ребёнка во время родов.

Схожее сочетание элементов, но в несколько ином соотношении, по-видимому, лежит и в

основе клинической картины *некрофилии*. Некрофилия бывает различной тяжести и встречается в разнообразных видах, от весьма безобидных, до явно криминальных. Её самые невинные разновидности включают в себя половое возбуждение, возникающее при виде трупов или влечение к кладбищам, могилам или предметам, с ними связанным. Однако более тяжелые виды некрофилии характеризуются сильным желанием трогать трупы, обнюхивать их или пробовать на вкус, получать удовольствие от их гниения и разложения. И следующий шаг — это уже сексуальное обращение с трупами, достигающее своего высшего выражения в действительном совокуплении с мёртвыми телами в моргах, склепах или на кладбищах.

Крайние случаи этого полового извращения сочетают в себе сексуальное издевательство над трупами с действиями по изувечиванию и расчленению тел или каннибализмом. Исследование некрофилии вскрывает тот же сплав смерти, сексуальности, агрессии и скотологии, который так характерен для третьей родовой матрицы. И, по-видимому, глубочайшие корни этого тяжелого расстройства заключаются в филогенетическом возврате в животное царство и в отождествлении с сознанием плотоядных животных-падальщиков.

### ***Психосоматические проявления эмоциональных расстройств***

Многие эмоциональные расстройства, такие, как психоневрозы, депрессии и функциональные психозы, имеют совершенно определённые физические проявления. Самыми распространёнными среди них являются головные боли, учащённое сердцебиение, чрезмерная потливость, тики и тремор, психосоматические боли и различные кожные заболевания. Не менее часто встречаются и желудочно-кишечные расстройства, такие как тошнота, потеря аппетита, запор или понос. Среди типичных спутников эмоциональных недугов представлены также разнообразные нарушения работы половых органов, как например, отсутствие месячных, неправильный цикл, менструальные колики или болезненные вагинальные спазмы во время совокупления. Ранее мы уже обсуждали нарушение эрекции и неспособность к достижению оргазма. Эти же состояния могут либо сопровождать другие невротические недуги, либо случаться как независимые первичные симптомы.

В некоторых психоневрозах, таких как переводящая истерия, физические симптомы являются совершенно определёнными и характерными и могут представлять собою преобладающую черту подобного расстройства. Это также верно и для той категории расстройств, которые в классическом психоанализе назывались *прегенитальными неврозами* и включали в себя разнообразные тики, заикание и психогенную астму. Эти состояния представляют собой скрещение навязчивого невроза и превращённой истерии. Ибо лежащая в основе их личностная структура является обсессивно-компульсивной, но главный механизм защиты и образования симптомов здесь — конверсия, как и в случае истерии. Также существует особая группа медицинских расстройств, в которых роль психологических составляющих настолько значительна, что даже традиционная медицина говорит о них, как о заболеваниях психосоматических.

Эта категория включает *мигрени*, *функциональную гипертонию*, *колиты* и *язвы пищеварительного тракта*, *психогенную астму*, *псориаз*, *различные экземы* и, как утверждают некоторые, даже определённые виды *артритов*. Подавляющее большинство врачей и психиатров признают психогенную природу этих заболеваний, но не предлагает никакого правдоподобного объяснения вовлечённых психогенетических механизмов. Многие в их лечебной работе, теоретических рассуждениях и исследованиях до сегодняшнего дня

основывалось на идеях психоаналитика Франца Александера, считающегося основателем психосоматической медицины. Александер в 1935 году предложил теоретическую схему, объясняющую механизм психосоматических заболеваний. Её ключевым вкладом было признание, что психосоматические симптомы происходят из сопутствующих психологических условий внутреннего психологического противоречия и травмы. Он полагал, что эмоциональное волнение во время сильной тревоги, печали или ярости усиливает напряжение психологических реакций, которые приводят к развитию психосоматических симптомов и заболеваний. (Alexander, 1950).

Александер проводил различие между превращёнными реакциями и психосоматическими заболеваниями. При первых симптомы имеют символическое значение и служат как защита от тревоги, и это — важнейшая характеристика психоневрозов. А при психосоматических заболеваниях источник лежащего в их основании эмоционального состояния также может быть возведён к психологической травме, внутренним невротическим противоречиям и патологическим межличностным взаимоотношениям, но здесь симптомы отнюдь не служат своей полезной цели. В данном случае они выдают собою неспособность психологических механизмов оградить индивида от чрезмерного чувственного возбуждения. Александер подчёркивал, что телесное воплощение эмоций происходит будто бы только у тех индивидов, кто уже был к этому предрасположен, а вовсе не у здоровых, но, однако, ни он, ни его последователи оказались не способными определить природу такой предрасположенности.

Более чем шесть десятилетий спустя положение в области психосоматической медицины, в общем-то, весьма разочаровывающее. Оно характеризуется существенной нехваткой согласия относительно механизмов, вовлечённых в психогенез соматических симптомов, ибо ни одна умозрительная схема не считается полностью удовлетворительной (Kaplan and Kaplan, 1967). Отсутствие ясных ответов в какой-то мере ответственно за то, что многие авторы подписываются под идеей о наличии многих различных причин. Согласно подобной точке зрения, психологические составляющие играют в психосоматических заболеваниях значительную роль, но также следует учитывать и разнообразие других составляющих, таких как телосложение, наследственность, органическая патология, состав питания, окружающая среда, социальные и культурные установления. И, конечно же, они не могут быть достаточно конкретизированы, что делает вопрос об этиологии психосоматических заболеваний очень нечётким и неопределённым.

Как мы уже видели ранее, психоделическая терапия и холотропное дыхание предоставляют очевидное свидетельство того, что самих по себе послеродовых психологических травм недостаточно для объяснения развития эмоциональных расстройств, что даже в ещё большей степени верно и в отношении психосоматических симптомов и заболеваний. Поскольку ни внутреннее психологическое противоречие, ни потеря какой-то значимой связи, ни чрезмерная зависимость, ни наблюдение ребёнка за совокуплением родителей и иные схожие составляющие, которые психоанализ рассматривает в качестве причин, просто-напросто не в состоянии объяснить природу и силу психологических тревожных волнений, вовлечённых в психосоматические заболевания.

В свете глубинной работы с переживанием любая из психоаналитически ориентированных теорий психосоматических заболеваний, которая пытается объяснить их как основанные исключительно на психологических травмах послеродовой биографии, поверхностна и неубедительна. Не менее неправдоподобным является и предположение, что эти нарушения могут успешно излечиваться посредством словесной терапии, ибо холотропные исследования совершили важные прозрения в теории и терапии психосоматических заболеваний. И, вероятно, самой значимой из этих находок было открытие огромного количества заблокированной

эмоциональной и физической энергии, лежащей в основе психосоматической симптоматики.

Если сомнения в том, что чисто психологические биографические могут быть причиной функциональных нарушений или даже анатомических повреждений органов, могут быть оправданы, то в случае тех исконных и разрушительных стихийных энергий, которые проявляются в холотропных состояниях, это более чем просто допустимая возможность. Ибо эти наблюдения недвусмысленно подтверждают представления блистательного и противоречивого психоаналитического отступника и первопроходца — Вильгельма Райха. На основании своих наблюдений во время лечебных сеансов Райх сделал вывод, что главной причиной, лежащей в основе эмоциональных и психосоматических нарушений, являются затор и запираание значительного количества биоэнергии в мускулах и внутренних органах, что создает то, о чём он говорил как о *иероглифическом панцире* (Reich, 1949, 1961).

Но тут параллели между райховской психологией и наблюдениями холотропных состояний заканчиваются. Ведь, согласно Райху, эта закупоренная энергия по своей природе является сексуальной, и причина её запираания — это якобы врождённое противоборство между нашими биологическими потребностями и подавляющим воздействием общества, которое препятствует полному оргастическому высвобождению и удовлетворительной сексуальной жизни. Ведь в таком случае остаточная половая энергия, которая остаётся невыраженной, запруживается и находит своё искривлённое выражение в виде извращений или невротической и психосоматической симптоматики. Работа же с холотропными состояниями подсказывает коренным образом отличающееся объяснение. Она показывает, что скрытая энергия, которую мы несём в своём организме — это не скопившееся, невыраженное либидо, а связанный в СКО эмоциональный и физический заряд энергии.

Часть этой энергии относится к тем биографическим слоям этих совокупностей, которые содержат воспоминания о психологических и физических травмах младенчества и детства. Значительная доля этого энергетического заряда является родовой по происхождению и отражает то обстоятельство, что память рождения ещё не была соответствующим образом проработана и продолжает существовать в бессознательном как эмоционально и физически незавершенная структура чрезвычайной значимости. Ибо во время родов избыточное возбуждение нейронов порождает чрезмерное количество энергии, которая не может найти разрядки из-за сдерживающего давления родовых путей. Причина того, почему Райх столь ошибочно принял эту энергию за запруженное либидо, наверное, заключается в том, что БПМ-3 связана с сильным половым возбуждением.

В некоторых случаях родовые травмы могут вносить значительный вклад в суммарный неблагоприятный заряд СКО и соучаствовать в зарождении психосоматической симптоматики. Ведь у некоторых людей родовая история очень тяжела, что заключается в таких составляющих, как чрезмерное эмоциональное и физическое напряжение беременной матери, угроза выкидыша, попытки аборта, токсикоз поздней беременности или же несовместимость резус-факторов. Но самые глубокие источники энергии, лежащей в основе психосоматических нарушений, как правило, могут быть возведены к надличностной области, в особенности же к её кармическим и архетипическим элементам.

Одним из особенно интересных и важных наблюдений из области углублённой работы с переживанием является то, что первичные побуждающие силы, существующие позади всех психосоматических проявлений — это отнюдь не психологические травмы. И то, что играет решающую роль в их генезисе, это травмы физические, не поглощённые и не усвоенные, такие, как память о страданиях, связанных с болезнями детства, с хирургическими операциями, с увечьями или с почти полным утоплением в воде. На более же глубоком уровне симптомы соотносятся с травмой рождения и даже с физическими травмами, связанными с



воспоминаниями прошлых жизней. Например, содержание, лежащее в основе психосоматических болей, может включать в себя как воспоминания о несчастных случаях, хирургических вмешательствах и болезнях из младенческого и детского возраста или последующей жизни, так и боль, пережитую во время рождения, и даже физические мучения, связанные с увечьями или смертью в предыдущем воплощении.

Это, несомненно, находится в остром противоречии со взглядами большинства школ, толкующих о бессознательных побуждающих силах, которые в генезисе психосоматических симптомов склонны приписывать первостепенную роль психологическим конфликтам и травмам. Согласно этим школам, симптомы порождаются таким образом, что все эти психологические трудности выражаются языком тела, или «соматизируются». К примеру, эмоциональное сдерживание или очищение рассматриваются как психологические факторы, лежащие в основе запора или поноса. А сильная боль в шейных мышцах является символическим выражением того обстоятельства, что клиент «взвалил слишком много ответственности на свои плечи».

Сходным же образом боли в желудке будто бы наблюдаются у тех людей, что не способны «проглотить» или «переварить» что-либо. А истерический паралич выражает оправдание предосудительного детского полового проступка. Затруднения же с дыханием вызываются матерью, которая в данный момент «душит» клиента\*, астма — это «крик, обращённый к матери», а давящие ощущения в груди происходят от «тяжелой печали». В том же стиле заикание истолковывается как происходящее из-за подавления словесной агрессивности и побуждения произносить непристойности, а серьёзные поражения кожи служат в качестве защиты от сексуального искушения.

Есть одна психологическая система, которая в отличие от большинства других признаёт первостепенное психотравматическое воздействие физических травм — сайентология Рона Хаббарда (Hubbard, 1950). Сайентологи открыли огромное психологическое значение физических повреждений посредством *одитинга* — процесса исследования и терапии, который проводится объективно, с гальванометрами, замеряющими кожное сопротивление и указывающими на эмоциональную заряженность содержания, которое обсуждается во время сеансов. В таком случае подобная обратная связь становится для слушающего путеводной нитью в определении направления ведения исследовательского опроса и неоценимым инструментом в выявлении по-настоящему эмоционально важного содержания. И в холотропных состояниях такое водительство обеспечивается само собою через тот «внутренний радар», о котором мы уже говорили.

Теоретическая система сайентологии признаёт не только физические травмы в послеродовой жизни, но также травму рождения и телесные травмы в прошлых жизнях. Хаббард говорит об отпечатках физических травм как об *энграммах* и рассматривает их как первичные источники эмоциональных затруднений. В его терминологии обычные психологические травмы называются *вторичностями*, ибо они получают свою эмоциональную силу от их связей с энграммами. До некоторой степени более практичные и приземлённые стороны хаббардовой понятийной схемы выказывают сходство с тем содержанием, которое обсуждается в данной книге (Gormsen and Lumbye, 1979). Но, к несчастью, безответственные злоупотребления сайентологии в погоне за властью и деньгами, а также дикие рассуждения Хаббарда о внеземных воздействиях подорвали доверие к его интересным теоретическим замечаниям.

Работа с холотропными состояниями предоставляет богатые возможности для проникновения в понимание движущих сил психосоматических заболеваний. Ведь в данном случае достаточно часто можно видеть появление кратковременных астматических приступов, головных болей, разнообразных экзем и даже псориазических кожных высыпаний *in statu*

*nascendi\**, то есть тогда, когда они возникают во время психоделической и холотропной терапии. Их появление обычно связано с проникновениями туда, где коренятся их побудительные силы. О благоприятной стороне этого, о видимых и длительных улучшениях различных психосоматических заболеваний докладывают терапевты и ассистенты, применяющие в своей работе методы глубинных переживаний. В этих же отчётах, как правило, повторное проживание физических травм (в особенности травмы рождения) и разнообразных надличностных переживаний описываются как самые действенные терапевтические механизмы.

Объем книги не позволяет мне более подробно познакомить читателей с этими находками в постижении движущих сил конкретных психосоматических заболеваний, предложив иллюстративные примеры истории болезней, поэтому я отсылаю всех, кто интересуется данными проблемами, к моим более ранним публикациям (Grof, 1980, 1985).

### ***Детские аутические и симбиотические психозы, нарциссическая личность и пограничные состояния***

Зачинатели эго-психологии Маргарет Малер, Отто Кернберг, Хайнц Кохут и другие ввели в классическую психоаналитическую классификацию несколько новых диагностических категорий, которые, как они утверждают, ведут своё происхождение из ранних нарушений предметных отношений. Здоровое психологическое развитие идёт от аутической и симбиотической стадии первичного нарциссизма через разделение и индивидуализацию к обретению устойчивых предметных отношений. Серьёзные сбои в таком развитии и недостаточное удовлетворение базовых потребностей на этих ранних стадиях могут приводить к тяжелым расстройствам. В соответствии со степенью этих невзгод и их привязкой по времени эти потрясения могут приводить либо к *детским аутическим и симбиотическим психозам*, либо к *патологическим нарциссическим личностным отклонениям*, либо к *пограничным расстройствам личности*.

Исследования нарушений предметных отношений, лежащих в основе этих расстройств, которые можно найти в литературе по эго-психологии, являются необыкновенно подробными и утончёнными. Тем не менее, как и классические психоаналитики, эго-психологи оказались не способными осознать, что сами по себе послеродовые биографические события по-настоящему не могут объяснить симптоматику эмоциональных расстройств. Наблюдения холотропных состояний показывают, что ранние травмы младенчества оказывают глубокое воздействие на психологическую жизнь индивида не только из-за того, что они происходят в еще незрелом организме и затрагивают сами основы личности, но также и оттого, что они препятствуют восстановлению после травмы рождения. Они оставляют проход к бессознательному широко открытым.

Термины, используемые в эго-психологии для описания послеродовых движущих сил этих расстройств, выдают и лежащие в их основе дородовые и околородовые измерения. Ибо понятие симбиотической удовлетворенности, которому эго-психологи придают большое значение, применимо не только к качеству кормления грудью или удовлетворения базовых потребностей в младенчестве, но также и к качеству дородового состояния. То же самое верно и в отношении пагубных последствий симбиотического отчуждения. В виде иллюстрации я приведу здесь описание Маргарет Малер симбиотической фазы: «Во время симбиотической фазы младенец функционирует и ведёт себя, как будто бы он и его мать составляют некую всемогущую систему (двуединство) внутри одной общей границы, так сказать, симбиотической мембраны (Mahler,

1961). Сходным же образом возврат к аутическому и беспредметному состоянию имеет отчётливые характеристики психологического возвращения в утробу, а не просто к раннему послеродовому состоянию.

Другие важные стороны расстройств, вызываемых нарушениями в развитии предметных отношений, явно указывают на родовые движущие силы. Таким образом, расщепление предметного мира на добрый и злой, характерное для пациентов с пограничными расстройствами, отражает не только противоречивость материнской заботы («мать добрая» и «мать злая»), подчёркиваемую эго-психологами. На более глубоком уровне его источником выступает неременная двойственность роли, которую мать играет в жизни ребёнка даже при самых благоприятных обстоятельствах. Ведь до родов и после родов она представляет собою жизнедающее и жизнеподдерживающее начало, тогда как во время родов превращается в жизнеугрожающую стихию.

Переживания ребёнка, страдающего от детского симбиотического психоза и зажатого между страхом отделения и страхом поглощения, также, очевидно, имеют свой источник скорее в травме рождения, нежели в переходе от первичного нарциссизма к предметным отношениям. Подобным же образом сама сила сумасшествия, характеризующая эту категорию пациентов, выдаёт её околородовые истоки.

### *Движущие силы психотических состояний у взрослых*

Несмотря на огромные вложения времени, энергии и денег в психиатрические исследования, природа психотического развития оставалась тайной. Обширные систематические исследования открыли и изучили важные переменные, относящиеся к телосложению и генетике, к гормональным и биохимическим изменениям, к биологическим соотношениям, к психологическим и социальным условиям, к влияниям ухудшающейся окружающей среды и многому другому. Но ни одна из них пока ещё не оправдала себя в том, что является достаточно существенной, чтобы обеспечить убедительное объяснение этиологии функциональных психозов.

Тем не менее, даже если бы биологические и биохимические исследования и были способны обнаружить процессы, которые бы показали свою существенную взаимосвязь со встречаемостью психотических состояний, это само по себе никак не способствовало бы пониманию природы и содержания психотических переживаний. Ведь в предыдущей главе я уже касался подобного вопроса, когда обсуждал лабораторные исследования психоделических веществ. Потому что в состояниях, вызываемых химически чистыми психоделиками, даже если биохимический стимулятор и его дозировка в точности известны, это никоим образом не даёт каких бы то ни было ключей к пониманию природы и содержания вовлечённых переживаний или их межиндивидуальной и внутрииндивидуальной изменчивости. Сам он объясняет только возникновение глубинного бессознательного материала в сознании.

Ибо та же самая доза в тех же самых обстоятельствах, данная разным людям, может вызвать широкий диапазон переживаний, меняющийся от припоминающе-аналитического самоисследования через маниакальные и параноидальные состояния к глубоким мистическим откровениям. Это показывает, что надежда на находку простого биологического решения для сложнейшего вопроса психозов (и мистических состояний) в действительности очень скудна. Ввиду всего перечисленного трудно принять рассуждения подобного рода в качестве серьёзных научных утверждений. Ведь возможность создавать такие переживания есть явно врождённое

достояние человеческой психики само по себе. Феноменология функциональных психозов разнообразными путями сочетает окolorодовые и надличностные феномены со случайной примесью послеродовых биографических элементов.

Переживания, характерные для БПМ-1, представлены в симптоматологии психотических состояний как в своей благоприятной, так и неблагоприятной ипостасях. Многие пациенты переживают случаи симбиотического единения с Великой Богиней-Матерью и ощущают себя вскармливаемыми её маткой или грудью. Это также переживается подчас как исступлённое единение с Матерью-Природой, со всей вселенной и Богом. И тогда, когда такие переживания поддерживаются, они могут обеспечить создание мощного опыта для восполнения нехватки симбиотического удовлетворения в собственной ранней истории пациента.

И наоборот, между нарушениями эмбриональной жизни и психотическими состояниями, с одной стороны, и различными параноидальными искажениями действительности, с другой, по всей видимости, существует глубокая связь. Поскольку многие дородовые нарушения вызываются химическими изменениями в организме матери, передаваемыми через пуповину, такие параноидальные случаи часто сосредоточиваются на отравляющих причинах или невидимых вредоносных влияниях какого-то иного рода. Ведь многие психотические пациенты полагают, что их пища отравлена, что какие-то ядовитые газы закачивают в их дом или что дьявольский враг подвергает их опасному излучению. Эти враждебные влияния часто совпадают с видениями различных злых существ и архетипических демонических существ.

Иной источник параноидальных состояний располагается на начальной фазе второй перинатальной матрицы. И в этом нет ничего удивительного, ведь начало родов — главное и необратимое нарушение дородового существования. Если иметь в виду, насколько неприятными и сбивающими с толку должны оказаться для плода эти два положения, то не трудно вообразить, что появление памяти о наступлении родов или о серьёзных внутриутробных осложнениях в сознании может вызвать чувства всепроникающей тревоги. По очевидным причинам источник этой опасности не может быть определён и остаётся неведомым. И тогда индивид стремится перенести эти чувства на какое-нибудь угрожающее обстоятельство во внешнем мире: на тайные подпольные организации, на нацистов, коммунистов, франкмасонов, ку-клукс-клан или на иные действительно или возможно опасные группы людей, и даже, может статься, на инопланетных пришельцев. Конкретное содержание подобных зловещих переживаний может также заимствоваться и из соответствующих областей коллективного бессознательного.

БПМ-2 в своём наиболее развитом виде вносит в психотическую симптоматику тональность глубокого отчаяния и меланхолии, ощущение вечного проклятия, тему нечеловеческих мучений и дьявольских испытаний. Многие психотические пациенты переживают нескончаемые адские муки и страдания, которые, как им кажется, проистекают из каких-то искусных приспособлений, предназначенных для этой цели. Исследования психоаналитиков показывали, что машина воздействия, описываемая многими психотическими пациентами, как причиняющая преднамеренные страшные мучения, представляет собою тело «злой матери». Тем не менее, в ходе этих исследований никому так и не удалось понять, что зловещее и терзающее материнское тело принадлежит не кормящей матери, а матери рожавшей (Tausk, 1933). Другими психотическими мотивами, относящимися к БПМ-2 являются переживания бессмысленного, странного и нелепого мира картонных фигур или автоматов и атмосферы гротескных цирковых реприз.

К клинической картине психотических состояний БПМ-3 добавляет богатый набор переживаний, представляющих различные грани этой сложной матрицы. Титаническая сторона проявляется в виде невыносимых напряжений, мощных энергетических потоков, взаимодействий и разрядов. А соответствующие ей воображение и образность связаны с

обстоятельствами насилия во время войн, революций или кровавой резни. Зачастую всё это может достигать архетипических размерностей и изображать сцены невероятного масштаба — вселенскую битву между силами добра и зла, сражения ангелов и бесов, титанов, бросивших вызов богам, или богатырей, сражающихся с мифологическими чудовищами.

Агрессивные и садомазохистские составляющие БПМ-3 служат причиной возникновения у психотических пациентов видений, включающих как ужасные жестокости разного рода, так и случаи насилия, самоувечий, кровавых убийств и самоубийств. Поглощённость извращёнными сексуальными фантазиями и видениями, переживаниями сексуальных посягательств и болезненными насильственными вторжениями в половые органы также является характерной чертой третьей перинатальной матрицы. Интерес к фекалиям и другим биологическим выделениям, а также к магической силе, приписываемой испражнениям и функциям выделения, выдаёт вовлечение скотологической грани БПМ-3. То же самое верно и в отношении копрофилии и копрофагии, удерживания мочи и фекалий, или же, напротив, отсутствия власти над сфинктерами. Переживания сатанинских зрелищ, таких как шабаш ведьм или обряды чёрной мессы, сочетают смерть, пол, агрессию и скотологию таким образом, как это в высокой степени характерно для БПМ-3. И они очень распространены в переживаниях психотических пациентов.

Переход от БПМ-3 к БПМ-4 привносит в палитру психотических переживаний череду духовно-психической смерти и возрождения, апокалиптические видения разрушения и воссоздания мира или виды суда над усопшими и Судного дня, что может сопровождаться отождествлением с Христом или архетипическими образами, представляющими смерть и воскресение, и вести к раздуванию эго и мессианских настроений. Сюда также относятся фантазии и переживания относительно собственного отцовства по отношению к Божественному Дитя или его порождения. Переживания божественной эпифании, видения Великой Богини-Матери или отождествление с нею, встречи с ангельскими существами и являющимися в свете божествами и ощущения спасения или искупления также принадлежат к характерным проявлениям БПМ-4.

В то время, когда я впервые высказал предположение, что многое в психотической симптоматологии может оказаться понятным с точки зрения движущих сил, связанных с родами (Grof, 1975), мне не удалось найти ни одного клинического исследования в поддержку выдвинутой гипотезы или даже выявлявшего такую возможность. Было удивительно, сколь мало внимания исследователи уделяли возможности взаимоотношения между психозами и травмой рождения. Сегодня же, четверть века спустя, существуют обильные клинические свидетельства того, что в генезисе психозов значительную роль играет именно травма рождения.

По правде говоря, вирусные заражения в течение беременности матери и осложнения, происходящие во время принятия родов, включая такие как затянувшиеся роды или нехватку кислорода, постоянно называются среди нескольких упоминаемых факторов риска для шизофрении (Warner, 1995; Wright et al., 1997; Verdoux and Murray, 1998; Kane, 1999). Но из-за сильного влияния в психиатрии биологического мышления интерпретации этих данных склоняются к предположению, что само рождение вызывает какое-то едва уловимое коварное нарушение мозга, которое современные методы диагностики ещё не могут определить. Ибо подавляющее большинство теоретиков и клиницистов так и не в состоянии признать первостепенную роль рождения в качестве базовой психической травмы.

В то время как вышеописанные окolorодовые переживания зачастую представляют собой сочетание видов биологической памяти рождения и архетипических мотивов с соответствующей тематикой, феноменология психотических состояний может содержать разнообразные надличностные переживания также и в чистом виде, без примеси биологических родовых составляющих. Самыми распространёнными из подобных переживаний являются воспоминания

прошлых жизней, соприкосновение с внеземным разумом и встречи с различными божествами или демонами. И временами индивиды, которым ставят диагноз психотиков, могут также иметь чрезвычайно возвышенные духовные переживания, такие, как отождествление себя с Богом, с совершенным или с Метакосмической Пустотой.

О многих из вышеописанных переживаний рассказывали мистики, святые, пророки и духовные учителя всех времён. Нелепо, как мы ранее уже убедились, приписывать все эти переживания какому-то неизвестному процессу, происходящему в мозгу или ещё где-либо в теле, что как раз и является практикой, общепринятой в современной психиатрии. И здесь естественно встаёт вопрос о взаимосвязи между психозом и мистическим переживанием. Я уже довольно долго употребляю здесь понятия «психоз» и «психотический» как нечто общепринятое в академической психиатрии. Но, как мы увидим, наблюдения и переживания холотропных состояний наводят на мысль, что понятие психоза должно быть коренным образом пересмотрено.

Если мы взглянем на эти переживания с точки зрения широкой картографии психики, не ограничивающейся послеродовой биографией, а включающей околородовую и надличностную области, станет ясно, что разница между мистикой и умственными расстройствами в гораздо меньшей степени относится к природе и содержанию вовлечённых переживаний, нежели к установке по отношению к ним, к «переживательному стилю» индивида, к способу истолкования и к способности включать их в себя. В своих лекциях Джозеф Кэмпбелл употреблял выражение, которое отражает эту взаимосвязь: «Психотик тонет в тех самых водах, в которых восторженно купается мистик». Мои собственные оговорки по отношению к этой, в иных отношениях чрезвычайно уместной цитате, относятся к тому обстоятельству, что переживания мистика бывают подчас тяжелыми и напряжёнными и все они вовсе не обязательно восхитительны. Но мистик способен увидеть эти испытания в гораздо более широкой перспективе духовного странствия, что включает в себя и более глубокое намерение, и желанную цель.

Подобный подход к психозам имеет скрытые глубинные последствия не только для теории, но также и для терапии и, что наиболее важно, для протекания и исхода этих состояний. Наблюдения терапии переживаний в большой мере подтверждают революционные идеи родоначальников альтернативного понимания психозов К.Г. Юнга (1960), Роберто Ассаджиоли (1977) и Абрахама Маслоу (1964). И эту важную тему мы рассмотрим в следующей главе.

# Духовное обострение: объяснение и врачевание кризисов преображения

Одной из самых важных заслуг исследования холотропных состояний является осознание того, что многие из болезненных проявлений, которым по сложившемуся обыкновению ставится диагноз психотических и которые сегодня безо всякого разбору лечатся посредством супрессивной медикаментозной терапии, в действительности являются периодами тяжелых затруднений на пути коренного личностного изменения и духовного раскрытия. Ведь такие духовно-душевные кризисы, если их правильно понимать и поддерживать, приводят к эмоциональному и психосоматическому исцелению, к удивительным психологическим переменам и к эволюционному развитию сознания (Grof and Grof, 1989, 1990).

Случаи подобного свойства можно найти в описаниях жития шаманов, йогов, мистиков и святых. И вся мировая мистическая литература описывает эти кризисы как важные указатели на духовном пути, только подтверждая их исцеляющие и преображающие возможности. Но конформистское большинство психиатров из-за своих суженных мировоззренческих рамок неспособно разглядеть различие между духовно-душевыми кризисами или даже вовсе ничем не отягощёнными мистическими состояниями и серьёзными душевными заболеваниями. Ведь в академической психиатрии структура психики ограничивается послеродовой биографией и сильным биологическим уклоном. Да и при понимании природы и содержания психотических состояний у неё существуют серьёзные затруднения.

Понятие «духовные обострения»\*, которым мы с Кристиной окрестили эти состояния, намекает на их благотворные возможности. Ведь подобная игра слов содержит намёк на некое острое состояние, после которого, как после кризиса во время болезни, наступает ремиссия, но в то же время она указывает и на то, что это состояние даёт возможность проявиться духовным качествам и выйти на более высокий уровень душевной жизни и духовного знания. Интересно, что китайский иероглиф, означающий кризис, наглядно представляет базовую идею духовного обострения. Эта идеограмма состоит из двух образов, первый из которых обозначает опасность, а другой — благоприятную возможность.

Среди благих последствий, которые непосредственно вытекают из духовно-душевных кризисов, если им позволено следовать их естественному протеканию, можно назвать и улучшение психосоматического здоровья, и возросшее жизнелюбие, и более стоящую жизненную стратегию, и расширившийся взгляд на мир, отныне включающий и духовное измерение существующего. А при успешном завершении и приятии вовнутрь себя подобных событий происходит существенное уменьшение враждебности, возрастание расовой, политической или религиозной терпимости, расширение экологического сознания, а иерархия жизненных ценностей и приоритетов изменяется необычайно глубоко. Не будет преувеличением говорить даже и о том, что успешное исполнение и приятие в себя таких духовно-душевных кризисов может выводить индивида на более высокий уровень эволюции сознания.

Ведь в последние десятилетия мы замечаем, насколько быстро возрастает интерес к вещам духовным, что подчас ведёт к широкому экспериментированию с первобытными, древними или современными «технологиями священного», то есть с такими изменяющими ум методами, которые могут содействовать духовному раскрытию. Среди последних представлены и разнообразные шаманские приёмы, и восточные методы медитации, и психоделические вещества, и мощные психотерапии переживания, и лабораторные методики, развитые

клинической психиатрией. Согласно общественным опросам, число американцев, у которых когда-либо бывали духовные переживания, за последние полвека значительно возросло. И, по всей видимости, это сопровождалось параллельным возрастанием числа случаев духовных обострений.

Кажется, что всё большее число людей осознает, что подлинная духовность, основанная на глубоком личном переживании — необычайно важное измерение жизни. Из-за разрастания мирового кризиса, вызванного материалистической направленностью западной технологической цивилизации, становится очевидным, что сегодня мы слишком высокой ценой расплачиваемся за то, что не признавали и отвергали духовное начало. Ведь из своей жизни мы изгнали силу, которая питает, укрепляет, придаёт смысл и значимость всему человеческому существованию.

На индивидуальном уровне расплатой за подобную утрату духовности стал такой способ жизни, который делает выхолощенной, отчуждённой, бесплодной, напрасной саму жизнь, что и приводит к возрастанию числа эмоциональных и психосоматических заболеваний. И на уровне общественном отсутствие духовных ценностей ведёт к таким стратегиям существования, которые угрожают сохранению самой жизни на нашей планете. Стоит только вспомнить о хищническом опустошении невозобновляемых ресурсов, о загрязнении естественной среды, о нарушении экологического равновесия и использовании силы в качестве базового средства разрешения возникающих затруднений.

Поэтому в интересах каждого из нас отыскивать пути возвращения духовного начала в нашу индивидуальную и общественную жизнь. Что должно будет включать не только теоретическое признание духовности как жизненно важной стороны существования, но ещё и поощрение и общественное одобрение тех видов деятельности, которые способствуют раскрытию через переживание прохода к духовным измерениям действительности. Важной частью этой работы должно стать развитие таких необходимых способов поддержки людям, испытывающим кризис духовного раскрытия, которые способствовали бы осуществлению благоприятных возможностей этих состояний.

В 1980 году Кристина основала Сеть неотложной духовной помощи (СНДП) — организацию, призванную соединять индивидов, испытывающих духовно-душевные кризисы, и тех профессионалов, кто способен и готов оказывать помощь, основываясь на новом понимании этих состояний. И сегодня ответвления СНДП существуют уже во многих странах мира.

### ***Причины, вызывающие духовные обострения***

Во многих случаях представляется возможным определить и описать положение, которое вызывает наступление духовно-душевного кризиса. Прежде всего, это бывают причины физического характера, такие, как болезнь, несчастный случай или хирургическая операция. В иных же случаях непосредственным запускаящим механизмом может послужить крайнее физическое напряжение или продолжительная бессонница. У женщин это может быть деторождение, выкидыш или аборт. Также мы не раз бывали свидетелями случаев, когда наступление подобного состояния совпадало с необычайно сильным сексуальным переживанием.

В иных случаях духовно-душевные кризисы начинались вскоре после травмирующего эмоционального переживания. Этим переживанием мог оказаться разрыв какой-то важной связи, такой, как смерть ребёнка или другого родственника, развод, либо окончание любовного



романа. Подобным же образом цепь жизненных неудач, потеря работы или собственности может непосредственно предварять наступление духовного обострения. У некоторых особенно предрасположенных к этому индивидов «последней каплей» может оказаться переживание, вызванное психоделическими веществами или сеансом переживательной терапии.

Однако одним из самых важных катализаторов духовного обострения, по-видимому, выступает глубокое погружение в различные виды медитации и духовного делания. И этому не следует удивляться, ведь такие методы и были предназначены для того, чтобы способствовать духовным переживаниям. Мы неоднократно сталкивались с людьми, у которых повторяющиеся, сами собой возникающие приступы холотропных состояний вызывались практикой буддийской медитации дзен или випашьяны, кундалини-йогой, суфийскими упражнениями, монашескими созерцаниями или христианской молитвой.

Огромное многообразие причин, вызывающих духовные обострения, со всей очевидностью свидетельствует о том, что гораздо большую роль, нежели внешние раздражители, играет сама готовность индивида к внутреннему преобразению. Ибо когда мы ищем общепринятый и окончательный путь к вышеописанным состояниям, или же их общий знаменатель, мы обнаруживаем, что все они включают в себя коренной сдвиг равновесия между бессознательными и сознательными воздействиями. И ослабление психических защитных механизмов или, наоборот, возрастание энергетического напряжения бессознательных движущих сил делает возможным проникновение бессознательного или сверхсознательного содержания в сознание.

Хорошо известно, что психические защиты могут ослабляться разнообразными физическими недугами, такими, как физические травмы, истощение, лишение сна или отравление. Психологические травмы могут приводить в движение бессознательное особенно тогда, когда включают в себя составляющие, которые напоминают о полученных прежде травмах и являются частью какой-нибудь значимой СКО. Ведь, по всей видимости, огромные возможности родов в качестве запускающего механизма духовно-психического кризиса, отражают то обстоятельство, что деторождение сочетает в себе биологическое ослабление организма и особое оживление околородовой памяти.

Неудачи и разочарования в профессиональной и личной жизни могут подточить и развеять направленные вовне устремления и замыслы индивида, что затрудняет использование занятий внешними делами как способов бежать от эмоциональных невзгод и приводит к психологическому отдалению и разворачиванию всего внимания на внутренний мир. Вследствие этого в сознание может проникать бессознательное содержание, вторгаясь в повседневный опыт индивида, или даже полностью его попирая.

### *Диагностика духовных обострений*

Если мы и придаём особое значение необходимости признать существование духовных проявлений, то это вовсе не означает огульного отвержения теорий и практики господствующего направления психиатрии. Ведь не все состояния, которым обычно ставят диагноз психотических, являются кризисами духовно-душевного преобразования или обладают исцеляющими возможностями. Ибо случаи необычных состояний сознания покрывают собою очень широкий диапазон — от переживаний исключительно духовных до состояний по своей природе биологических и требующих медицинского вмешательства. Ведь наряду с тем, что конформистски настроенное большинство психиатров везде и всюду склонно паталогизировать

мистические состояния, существует также и противоположное заблуждение, заключающееся в идеализации и возвеличивании психотических состояний, или, что ещё хуже, в оставлении без внимания серьёзных медицинских нарушений.

Многие профессионалы, кто однажды обратил внимание на понятие духовного обострения, тут же хотели узнать, каковы же точные критерии, по которым можно было бы поставить «дифференциальный диагноз» между духовным обострением и психозом. К несчастью, провести такое различие в соответствии с теми критериями, что сегодня используются в соматической медицине, невозможно в принципе. В отличие от заболеваний, с которыми имеет дело соматическая медицина, те психотические состояния, каковые не имеют ярко выраженной органической природы, то есть так называемые «функциональные психозы», не определяются медицински. Ведь на самом-то деле встаёт иной, очень серьёзный вопрос: следует ли их вообще называть заболеваниями.

Функциональные психозы, конечно же, не являются заболеваниями в том же смысле, как диабет, брюшной тиф или злокачественное малокровие. Они не поддаются никаким клиническим или лабораторным методам обследования, которые могли бы подтвердить диагноз и оправдать исходное предположение о том, что у них имеется какая-то биологическая причина. Диагностика подобных состояний целиком и полностью основывается на наблюдениях таких необычных переживаний и видов поведения, для которых у современной психиатрии отсутствует надлежащее объяснение. И бессмысленное прилагательное «эндогенный», употребляющееся для обозначения этих состояний, равносильно признанию подобного неведения. Поэтому в настоящее время нет никакого основания говорить о таких состояниях, как о «душевных заболеваниях», и притворяться, что вызываемые ими переживания — это плод какого-то происходящего в головном мозгу патологического процесса, который грядущие исследования когда-нибудь всё-таки откроют.

Но если мы хоть немного поразмышляем над этим, то поймём, что маловероятно, чтобы какой-нибудь процесс, поражающий головной мозг, сам по себе мог бы породить ту необычайно богатую палитру переживаний, наблюдаемую в состояниях, которым обычно ставят диагноз психотических. И насколько вероятно, что происходящий в мозгу аномальный процесс может порождать такие переживания, как череда духовно-душевной смерти и возрождения, насыщенная культурными подробностями, либо полное отождествление с Христом, страдающим на кресте, или с танцующим Шивой, либо с человеком, переживающим смерть на парижских баррикадах во времена Французской революции, или же происшествия, включающие какие-то странные похищения инопланетянами?

Даже когда подобные переживания проявляются в обстоятельствах, где биологические изменения тщательно выверены, как в случае назначения точных дозировок химически чистого ЛСД-25, природа и источник содержания этих переживаний всё равно остаются глубокой тайной. Ведь диапазон возможных реакций на ЛСД необычайно широк и включает в себя приступы мистического восторга, чувства космического единения, ощущение единства с Богом, а ещё и воспоминания из прошлых жизней, апокалиптические видения либо просто исключительно психосоматические реакции и много-много других. Одна и та же дозировка, назначенная разным людям или одному и тому же человеку, но в разное время, вызывает совершенно отличающиеся переживания.

Очевидно, что химические изменения в организме выступают как катализаторы переживания, но сами по себе не способны влиять ни на их замысловатую образность, ни создавать ярчайшие философские и духовные озарения, не говоря уже об обеспечении доступа к совершенно новым достоверным сведениям о разнообразных сторонах жизни вселенной. Назначение ЛСД и других подобных ему веществ может объяснить проникновение глубинного

бессознательного содержания в сознание, но не может объяснить ни его характер, ни его природу. Понимание феноменологии психоделических состояний требует подхода гораздо более проникательного, чем просто ссыла на происходящие в теле аномальные биохимические и биологические процессы. Это требует подхода и гораздо более всеобъемлющего, который должен включать в себя и трансперсональную психологию, и мифологию, и философию, и сравнительное изучение религий. И это как нельзя верно в отношении духовно-психических кризисов.

Переживания, которые проявляются при духовных обострениях, явно не представляют собой искусственные продукты отклонившихся патофизиологических процессов в мозгу, но принадлежат психике как таковой. Вполне естественно, чтобы быть способными принять это воззрение, нам необходимо превзойти узкое понимание психики, предлагающееся психиатрией конформистского большинства, и прибегнуть к намного более широким понятийным рамкам. Примерами подобных расширенных моделей психики являются описанная ранее в этой книге картография спектральной психологии Кена Уилбера (Wilber, 1977) или представление К.Г. Юнга о психике как об *anima mundi*, или мировой душе, которая включает историческое и архетипическое коллективное бессознательное (Jung, 1958). Такое широкое и всеобъемлющее понимание психики также характерно для восточных философских и мистических мировых традиций.

Поскольку функциональные психозы определяются не медицинским, а психологическим способом, поставить строгий дифференциальный диагноз между духовным обострением и психозом тем самым путём, каковой используется в медицинской практике для определения различных видов энцефалита, опухоли мозга или слабоумия, оказывается невозможно. Может быть, принимая во внимание подобное обстоятельство, каких-либо диагностических заключений и вовсе невозможно сделать? Но в таком случае, каким же образом нам надобно подходить к подобному вопросу, и что вместо ясного и недвусмысленного дифференциального диагноза между духовным обострением и душевным заболеванием нам следовало бы предложить?

Достаточно надёжный альтернативный подход может заключаться в том, чтобы установить критерии, по которым было бы возможно определить, какой же индивид, переживающий напряжённое произвольное холотропное состояние сознания, подходит для такой терапевтической стратегии, которая признавала и поддерживала бы происходящее событие. И, наоборот, стоило бы попытаться определить, при каких же обстоятельствах использование альтернативного подхода всё-таки окажется неуместным, а нынешняя общераспространённая практика медикаментозного подавления симптомов оставалась бы предпочтительной.

Необходимой предпосылкой для подобной оценки явилось бы подробное медицинское обследование, которое отсеяло бы состояния, имеющие органическую природу и требующие биологического лечения. Но если бы это было сделано, то следующим важным признаком стала бы феноменология исследуемого необычного состояния сознания. Ведь духовные обострения вовлекают в себя сочетание как раз тех самых биографических, околородовых и надличностных переживаний, которые при обсуждении расширенной картографии психики были нами описаны ранее. И такого рода переживания могут вызываться среди любой наугад собранной группы «нормальных» людей не только психоделическими веществами, но также и такими простыми средствами, как медитация, шаманский бубен, учащённое дыхание, побуждающая воспоминания музыка, работа с телом, либо при помощи чего-то иного из всех остальных многообразных нелекарственных средств.

Те же из нас, кто работают с холотропным дыханием, видят такие переживания во время ежедневной работы или на семинарах и могут воспользоваться благоприятным случаем оценить

их целительные и преобразующие возможности. Учитывая подобное обстоятельство, становится необычайно затруднительно приписывать похожие переживания в тех случаях, когда они непредумышленно происходят в повседневной жизни, какой-то экзотической, но всё же пока неизвестной патологии. Поэтому в высшей степени необходимо подходить к этим переживаниям точно таким же образом, как к ним относятся во время холотропных сеансов, то есть воодушевлять людей отдалиться протеканию события и поддерживать возникновение и полное выражение того бессознательного содержания, которое оказывается доступным.

Другим важным предопределяющим показателем может выступать отношение самой личности к этому событию и её переживательный стиль. В большинстве случаев людей, имеющих холотропные переживания, невероятно воодушевляет уже само осознание того, что всё происходящее с ними является каким-то внутренним событием, и они, открываясь работе с переживанием, становятся заинтересованными в её проведении. Но индивидам, у которых подобная простейшая прозорливость отсутствует, которые используют по большей части механизм проекции или страдают манией преследования, трансперсональные стратегии не подходят. Ибо способность создавать хорошие рабочие взаимоотношения с необходимым количеством доверительности является совершенно необходимой предпосылкой для психотерапевтической работы с людьми, находящимися в состоянии кризиса.

Также очень важно обращать внимание на то, как пациенты рассказывают о своих переживаниях. Ибо зачастую сам по себе стиль сообщения различает перспективных кандидатов для немедикаментозного лечения и неподходящих, или тех, по поводу которых останутся сомнения. Очень хорошим предопределяющим показателем может оказаться то, насколько складно и логично описывает человек свои переживания, невзирая на то, каким бы необычайным и странным не казалось их содержание. В некотором роде это должно походить на выслушивание рассказа лица, которое только что прошло через психоделический сеанс и рассудительно описывает всё, что несведущему человеку может показаться странными и нелепыми переживаниями.

### *Разновидности духовных обострений*

С трудностью дифференциальной диагностики духовно-психических кризисов тесно связан вопрос об их классификации. Ведь вообще, насколько возможно различать и устанавливать среди них определённые типы или категории так, как это делается в «Диагностическом и статистическом руководстве по душевным болезням» (DSM-4), которым пользуются традиционные психиатры? Но перед тем как обратиться к этому вопросу, необходимо подчеркнуть, что попытки классифицировать психиатрические заболевания, за исключением тех, которые явно выказывают своё органическое происхождение, были, в общем-то, безуспешными.

Существует общее расхождение относительно диагностических категорий как между отдельными психиатрами, так и между психиатрическими сообществами разных стран. И хотя DSM пересматривался и менялся множество раз, лечащие врачи жалуются, что у них постоянно возникают трудности в согласовании симптомов, наблюдающихся у их пациентов, с официальными диагностическими категориями. Духовные обострения также не составляют исключения, и даже наоборот, прописывание людей, находящихся в состоянии духовно-психического кризиса, по заранее определённым диагностическим ящичкам особенно сомнительно из-за того, что феноменология таких состояний необычайно богата и может

проявляться на всех уровнях психики.

Симптомы духовно-психических кризисов представляют собой проявление и выражение в телесном виде глубинных движущих сил человеческой психики. Ведь психика человека — это многомерное и многоуровневое образование, не имеющее никаких внутренних подразделений или границ. И элементы, происходящие из послеродовой биографии и фрейдовского индивидуального бессознательного, составляют с движущими силами околородового уровня и надличностной сферы некую непрерывность. И потому мы никоим образом не можем уповать на то, что когда-нибудь в конце концов выявим ясно очерченные и чётко разграниченные типы духовных обострений.

И всё-таки наша работа с индивидами, находящимися в состоянии духовно-психического кризиса, обмен мнениями с коллегами, проводящими ту же работу, и изучение литературы убедили нас, что, в общем-то, возможно и даже полезно выделить несколько базовых видов духовно-психических кризисов, которые обладают достаточно характерными признаками, отличающими их от других. Вполне естественно, что у них нет чётко определённых границ, и на практике мы будем рассматривать их как в значительной степени друг друга перекрывающие. Но для начала я просто представлю список наиболее важных разновидностей наблюдавшихся нами духовно-психических кризисов и коротко расскажу о каждом из них.

1. Шаманская болезнь.
2. Пробуждение Кундалини.
3. Состояния сознания, соединяющего с божественным («вершинные переживания»).
4. Психологическое обновление через возвращение к средоточию.
5. Кризис психического раскрытия.
6. Переживания прошлых жизней.
7. Общение с духами-водителями и «установление канала связи».
8. Околосмертные переживания (ОСП).
9. Близкие встречи с НЛО и переживания похищений инопланетянами.
10. Состояния одержимости.
11. Алкоголизм и пристрастие к наркотикам.

### *Шаманская болезнь*

Ранее мы уже говорили, что начало деятельности многих шаманов — мужчин и женщин, которые в различных культурах выступают как знахари или врачеватели, связано с неким возникающим само собой волнующим духовидческим состоянием, которые антропологи окрестили «шаманской болезнью». В подобных случаях будущие шаманы психологически и даже физически уходят из своего повседневного окружения и испытывают мощнейшие холотропные переживания. Как правило, они совершают путешествие в нижний мир, царство мёртвых, где на них набрасываются демоны и подвергают ужасающим мучениям и испытаниям.

Это болезненное посвящение достигает своей наивысшей точки в переживаниях смерти и расчленения, за которыми следует возрождение и восхождение на небесные сферы. Оно может заключать в себе превращение в птицу, подобную орлу, буревестнику или кондору, и полёт в царствие космического солнца. У новопосвящаемого шамана может также быть переживание того, как эти птицы уносят его в сферы солнц. В некоторых культурах тема волшебного полёта заменяется рассказом о подъёме в небесные царства по мировому дереву, по радуге, по столбу со множеством зарубок или по лестнице, сотворённой из стрел.

В ходе этих напряженных духовидческих странствий новопосвящаемые шаманы втягиваются в глубокое соприкосновение с силами природы и животными, как в их

естественном виде, так и в их архетипических ипостасях: «животных духов» или «животных сил». Если такие духовидческие странствия завершаются успешно, они оказываются глубоко исцеляющими. Ведь в ходе их сами новообращённые шаманы зачастую освобождаются от эмоциональных, психосоматических и даже физических заболеваний. Как раз по этой причине о шаманах говорят подчас как о «раненых целителях».

Во многих случаях эти невольные посвящённые достигают в таком переживании глубокого проникновения в энергетические и метафизические причины болезней и учатся исцелять как других людей, так и самих себя. После успешного завершения посвячительного кризиса индивид становится шаманом и возвращается к своему народу как полноправный и почитаемый член сообщества и принимает на себя взаимосвязанные роли жреца, духовидца и целителя.

На наших семинарах и в подготовке профессионалов современные американцы, европейцы, австралийцы и жители Азии часто переживали события, которые несли в себе признаки близкого сходства с шаманской болезнью. Помимо элементов физических и эмоциональных мучений, смерти и возрождения, подобные состояния включают в себя переживания близкого родства с животными, растениями и стихийными силами природы. Индивиды, переживавшие такие кризисы, также часто выказывали возникающие сами собой стремления к проведению обрядов, которые напоминали те, что в различных культурах проводились шаманами. При определённых обстоятельствах душевно здоровые профессионалы, с которыми происходили подобные истории, были способны использовать в собственной работе уроки, почерпнутые из их путешествий, и создавать современные виды шаманских процедур.

Отношение представителей коренных культур к шаманской болезни часто объяснялось отсутствием у них зачаточных психиатрических знаний и вытекающим из этого стремлением приписывать каждое переживание и поведение, которого эти люди не понимали, сверхъестественным силам. Однако ничто не находится столь же далеко от истины, чем подобное заявление. Ибо представители шаманских культур, которые признают шаманов и оказывают им достойное уважение, не испытывают ни малейших затруднений, когда отличают их от сумасшедших или больных индивидов.

Ведь чтобы считаться шаманом, индивид должен успешно выполнить странствие преобразования и включить в себя все события, случившиеся с ним в моменты, требующие напряжения всех сил холотропных состояний сознания. И уж, по крайней мере, он должен выполнять все те же обязанности, что и другие члены племени. Поэтому способ, с каким в этих обществах подходят к шаманской болезни и обращаются с нею, — чрезвычайно полезный и наглядный образец отношения к духовно-психическим кризисам вообще.

### *Пробуждение Кундалини*

Проявления этого вида духовно-психических кризисов напоминает те описания пробуждения *Кундалини*, или Змеиной силы, которые встречаются в индийской литературе. Согласно последователям йоги, *Кундалини* — это порождающая космическая энергия, по природе своей женская, которой космос обязан своим творением. В спящем виде она пребывает в основании позвоночника человека в его тонком, или энергетическом, теле, которое является неким полем, пронизывающим, наполняющим и даже окружающим тело физическое. Эта скрытая энергия может быть пробуждена медитацией, особыми упражнениями, воздействием совершенного духовного учителя (*гуру*) или какими-либо иными неведомыми причинами.

Пробуждённая *Кундалини*, называемая *шакти*, поднимается по *нади*, токам или нитям тонкого тела. Поднимаясь, она вычищает все травматические отпечатки и распускает узлы психической энергии, называемые *чакрами*. Такое движение, хоть и высоко ценимое и считающееся благотворным в йогической традиции, не лишено опасности и требует опытного

водительства гуру, чья Кундалини полностью пробуждена и уже приобрела устойчивость. Самыми волнующими знаками пробуждения Кундалини являются физические и психологические проявления, называемые *крийя*.

Крийя включают в себя сильные ощущения энергии и тепла, струящихся вверх по позвоночнику, которые могут быть связаны с напряженной дрожью, судорогами и скручивающими движениями. Мощнейшие волны, на посторонний взгляд, ничем не побуждаемых чувств, таких, как тревога, страх, печаль, радость и исступлённый восторг, могут всплывать на поверхность и временами заполнять психику. Это может сопровождаться видениями сияющего света или разнообразных архетипических существ и множеством внутренне воспринимаемых звуков. У многих вовлечённых в это событие людей происходят также и мощные переживания прошлых жизней. Дополняют картину виды непроизвольного и зачастую неуправляемого поведения: говорение на неизвестных языках, пение неведомых песен или священных призываний (*мантр*), принятие йогических поз (*асан*) и жестов (*мудр*) или произнесение и исполнение множества звуков и движений, характерных для животных.

К.Г. Юнг и его сотрудники посвятили этому феномену ряд особых семинаров (Jung, 1996), причём воззрения Юнга на Кундалини оказались из всей его работы, наверное, самым его замечательным заблуждением. Он сделал вывод, что пробуждение Кундалини является феноменом, присущим исключительно Востоку, и предсказал, что потребуются по крайней мере тысяча лет, перед тем как эта энергия сможет прийти в движение на Западе, как плод развития глубинной психологии. Но за последние десятилетия несомненные признаки пробуждения Кундалини наблюдались у тысяч представителей Запада. И заслуга в привлечении внимания к этому феномену принадлежит калифорнийскому психиатру и офтальмологу Ли Саннелле, в одиночку изучившему около тысячи таких случаев и подытожившему свои открытия в книге «*Переживание Кундалини: психоз или превосходение*» (Sannella, 1987).

#### *Состояния сознания, соединяющего с божественным («вершинные переживания»)*

Американский психолог Абрахам Маслоу обследовал несколько сот людей, у которых происходили мистические переживания единения с божественным, и придумал для таких состояний термин *вершинные переживания* (Maslow, 1964). По отношению к западной психиатрии он высказывал очень резкие критические замечания за её склонность смешивать такие состояния с душевными заболеваниями. Согласно его представлениям, их следует рассматривать не как ненормальные явления, а, скорее, как сверхнормальные. Ведь эти состояния, если не препятствовать им и позволить протекать своим чередом, зачастую ведут к улучшению качества жизни, к «исполнению себя», то есть к способности «сбыться», более полно выразить свои творческие возможности и прожить более стоящую и плодотворную жизнь.

Психиатр и исследователь сознания Уолтер Панке выработал список характерных черт типичного вершинного переживания, основывающийся на работе А. Маслоу и У.Т. Стейс. Для описания этих состояний ума он использовал следующие критерии (Pahnke and Richards, 1966):

Единение (внутреннее и внешнее).

Сильное благодатное чувство.

Превосхождение времени и пространства.

Ощущение святости (чуждестности).

Парадоксальная природа.

Объективность и действительность озарений.

Невыразимость.

Благоприятные последствия.

Как показывает это перечисление, когда с нами случается такое вершинное переживание, у нас возникает чувство преодоления обычного распада тела и ума и ощущение, что мы достигли состояния полноты и единства. Причём мы превосходим обыденное различие между субъектом и объектом и переживаем исступлённое единение с человечеством, с природой, вселенной и Богом. Всё это связано с чувством радости, блаженства, отрешенности и внутреннего покоя. В такого рода мистическом переживании у нас возникает ощущение, что обыденную действительность, где у пространства три измерения, а время однолинейно, мы оставили, вырвавшись в метафизическое царство превосходящего, к которому уже больше не приложимы подобные категории, притом что в этом состоянии характерные свойства чудесного не обнаруживают ничего общего с религиозными верованиями, которые прежде имелись у индивида, ибо они выражают непосредственное постижение божественной природы действительности.

Обычно описания вершинных переживаний полны парадоксов. Сами переживания описываются «бессодержательными, и всё-таки всевещающими», ибо не имеют в себе никакого конкретного содержания, но в виде возможности содержат всё. У нас возникает ощущение, что одновременно мы всё и ничто. И потому, что исчезла наша личная самобытность и наше ограниченное эго, мы чувствуем, что распространились настолько, что бытие наше превзошло вселенную. И поэтому же мы можем внезапно воспринять все формы пустыми, а саму пустоту — как обременённую формами. Мы способны достичь состояния, в котором явственно видим, что мир в одно и то же мгновение и существует, и не существует.

Вершинное переживание, по всей видимости, может передать то, что есть изначальная мудрость и такое постижение вселенских вопросов, которое Упанишады описывают как «познание Того, знание чего даёт знание всего». И узнанное нами в миг подобного переживания — невыразимо, ибо словами неопишимо. Поскольку, кажется, что сама природа и структура нашего языка не пригодна для этой цели. И всё же такое переживание производит глубочайшее воздействие на весь строй наших ценностей и стратегию нашего существования.

В общем-то, благодаря благодатной природе и благоприятным возможностям высших переживаний это такая категория духовных обострений, по поводу которой возникает наименьшее количество затруднений, ибо подобные переживания по своей природе являются преходящими и ограниченными в себе. Потому нет никакой причины, почему у них должны быть неблагоприятные последствия. И всё-таки и из-за низкого уровня нашей культуры, и из-за ложных представлений психиатрического сообщества относительно вопросов духовности множество людей, переживших такие состояния, в конце концов оказались в лечебницах, усмирённые транквилизаторами и заклеянные патологическими ярлыками.

### *Психологическое обновление через возвращение к средоточию*

Другой важный тип надличностных кризисов был описан калифорнийским психиатром и психоаналитиком юнгианского направления Джоном Уэйром Перри, назвавшим их «восстанавливающими движениями» (Perry 1974, 1976). Из-за глубины и напряженности этого вида духовно-психического кризиса ему, скорее всего, непременно будет поставлен диагноз серьёзного психического заболевания, ибо переживания людей, вовлечённых в восстанавливающие движения настолько странны, сумасбродны и далеки от обыденной действительности, что кажется очевидным, будто работу их мозга обязательно должен был нарушить какой-то серьёзный патологический процесс. Вовлечённые в кризис, такого рода индивиды воспринимают собственную душу как поле исполинской битвы, где происходит сражение сил добра и зла, света и тьмы. Их поглощает тема смерти — ритуальных убийств, жертвоприношений, мученичества и загробной жизни. Они заморожены вопросом



противоположности, особенно связанной с различием полов. Они переживают себя средоточием невероятных событий, имеющих вселенское значение и для грядущего мира важных необычайно. А их духовидческие состояния влекут их всё дальше и дальше вспять, сквозь их собственную историю и сквозь всю историю человечества — к сотворению мира, к идеальному первоначальному райскому состоянию. И кажется, что в этом движении они взыскуют исключительно совершенства, ибо пытаются исправить неправильно произошедшие в прошлом события.

После какого-то периода смятения и запутанности, переживания становятся всё более и более приятными и начинают постепенно продвигаться к собственному разрешению. И высшей своей точки движение подчас достигает в переживании или «священной свадьбы», в которой индивид возносится до выдающегося положения, становясь подобным богам и переживая единение с не менее достойным супругом. Этим показывается, что мужская и женская стороны личности достигают своего нового равновесия. Священное единение также может переживаться и как объединение с отображением архетипической фигуры или же переноситься на идеализированную личность из собственной жизни, которая в таком случае проявляется как кармическая супруга или душа-напарница.

В то же время могут случаться переживания, вовлекающие в себя то, что истолковывается юнгианской психологией в качестве символов, представляющих Самость, то есть то надличностное средоточие, которое отражает наше глубочайшее и настоящее естество, и соотносится, но всё-таки не отождествляется во всей полноте, с индуистским пониманием Атмана-Брахмана, Божественного Внутри. В духовидческих откровениях она появляется в виде сияния света неземной красоты, в виде драгоценных камней, жемчугов, сияющих самоцветов или каких-то иных похожих символических образов. Примеры же подобного продвижения от тягостных и болезненных переживаний к открытию собственной божественности можно найти в книгах Джона Перри (Perry, 1953, 1974, 1976) или в нашей книге, посвящённой духовным обострениям: «Неистовый поиск себя» (Grof and Grof, 1990).

На этой стадии движения подобные восхитительные переживания истолковываются как личное уподобление божеству, ритуальное вознесение к славе, которое возносит переживание самого себя на высочайшее положение, возможное для человека, или же до состояний превыше всяких уделов человеческих: величайшего вождя, спасителя мира и даже вселенского владыки. Зачастую это соединяется с глубочайшим чувством духовного возрождения, приходящим на смену прежней поглощённости смертью. И в мгновения подобного исполнения и воссоединения у нас обычно возникают видения какого-нибудь идеального образа — образа нового мира, где царят любовь и праведность, где все невзгоды и всякое зло преодолены окончательно. А по мере того, как стихает сила этого движения, личность начинает осознавать, что само поразительное событие было психологическим преображением, которое было ограничено внутренним миром и даже не предполагало никакого необходимого включения внешней действительности.

Согласно Джону Перри, восстанавливающее движение толкает индивида к тому, что Юнг называл «индивидуацией», — к полному осуществлению и выражению собственных глубинных возможностей. Одна сторона исследований Перри заслуживает особого упоминания, так как предъясняет нам, вероятно, самое убедительное свидетельство, опровергающее упрощенческое биологическое понимание психозов. Ибо ему удалось показать, что переживания, которые вовлечены в восстанавливающее движение, в точности совпадают с базовыми темами тех царственных драматических постановок, которые в дни празднования нового года разыгрывались во многих древних культурах.

Во всех этих культурах такие обрядовые постановки, восславлявшие наступление нового года, исполнялись в период возвращения того, что сам Перри называл «ветхим веком

воплощенного мифа». В истории этих культур то были века, когда, как считалось, правили воплощённые боги. Примеры таких царей-богов — египетские фараоны, перуанские инки, древнееврейские и хеттские цари, китайские или японские императоры (Perry, 1966). Благоприятные возможности самого восстанавливающего движения и его глубокая связь с архетипической символикой, а также с особыми периодами человеческой истории представляют собою совершенно неопровержимые доводы против тех теорий, в которых эти переживания считаются хаотическими патологическими продуктами воспалённых мозгов.

### *Кризис психического раскрытия*

Вполне обычно и то, что во время разного рода духовных обострений необычайно возрастают и способности к интуитивному постижению, и частота проявления психических или паранормальных феноменов. Однако в некоторых случаях наплыв необычных сведений, истоки которых совершенно не понятны, как то бывает в случаях предвидения, телепатии или ясновидения, столь внезапны, ошеломительны, настолько сбивают с толку, заполняя всю картину мира, что сам по себе причиняет колоссальные затруднения.

Переживания выхода из тела — одни из наиболее волнующих проявлений психического раскрытия. Ведь бывает так, что прямо посреди обыденной жизни и безо всякой видимой причины чье-то сознание вдруг может отделиться от тела и стать свидетелем того, что происходит недалеко, окрест его собственного тела, а что — в самых разных далёких местах. Причём оказывается, что приобретённые во время таких приступов сверхчувственного восприятия сведения зачастую полностью совпадают с действительно происходившими там событиями. А в предсмертных состояниях переживания подобного выхода из тела происходят с необычайной частотой, причём достоверность подобного «дальновидения» подтверждалась многократно в ходе целенаправленных исследований (Ring, 1982, 1985; Ring and Valarino, 1998).

Люди, переживающие напряжённое психическое раскрытие, способны настолько тесно соприкоснуться с внутренними движениями других людей, что могут проявлять просто изумительные способности к телепатии. Свою острую проницательность и невероятно точное проникновение в мысли других людей они без обиняков выражают в словах по разным поводам и, конечно же, часто именно таким, которые люди тщательно скрывают. Людей это невероятно пугает и настолько сильно раздражает и отталкивает, что подобное обстоятельство становится главнейшим доводом, из-за которого и принимается решение всё-таки отправить этих людей в лечебницу, даже если других причин для этого просто не существует. Таким же образом и правильное сверхчувственное предвидение грядущих событий, и ясновидение, особенно такое, которое раз за разом происходит при стечении каких-то сложных обстоятельств, причиняет серьёзнейшее беспокойство как лицам, находящимся в кризисе, так и тем, кто их окружает, поскольку сильно подрывает сложившееся у них представление о действительности.

При переживаниях, которые можно было бы назвать «медиумическими», утрачивается ощущение собственной личности, а взамен возникает отождествление с другим лицом, что может включать в себя присвоение и телесного образа другой личности, её поз, жестов, выражений лица, чувств и даже движения мыслей. Настоящие шаманы, экстрасенсы и духовные целители могут управлять подобными переживаниями и плодотворно их использовать. В отличие от лиц, находящихся в состоянии духовного обострения, усваивать самобытность других они способны по собственной воле, а после того, как все задачи лечебного сеанса окажутся выполненными, вновь возвращают себе собственную отдельную самотождественность. Но во время кризисов психического раскрытия внезапная, непредсказуемая и неуправляемая утрата кем-либо своей обычной личной тождественности может показаться чрезвычайно пугающей.

В состоянии духовного кризиса люди часто переживают поразительные совпадения,

которые связывают мир реальностей внутренних, таких, как сновидения или духовидческие состояния, с происшествиями в обыденной жизни. Подобное явление впервые было осознано и описано К.Г. Юнгом, присвоившим ему имя *синхронности* и рассмотревшим его в своей отдельной работе (Jung, 1960a). Причём изучение синхронных событий помогло Юнгу осознать, что архетипы не являются началами, связанными исключительно с внутриспсихической областью. Ему стало ясно, что они обладают свойством, которое он назвал «психидным» и которое подразумевает, что правят они не только психикой, но также событиями согласованной с нею действительности. В некоторых других моих работах я также освещал эту захватывающую тему (Grof, 1988, 1992).

Юнговские синхронности представляют собою подлинные феномены, и их невозможно не принимать во внимание или отвергать, как случайные совпадения. Их также нельзя огульно отбросить и как патологическое искажение действительности — восприятие бессмысленных связей, в которых на самом деле ничего не содержится. Но, тем не менее, для современной психиатрии это общая чрезвычайно распространённая практика, когда малейший намёк на какие-то значимые совпадения автоматически влечёт за собой диагноз: «мания соотнесения». Но в случае настоящих синхронностей, любые достаточно широко мыслящие свидетели, имеющие доступ ко всем относящимся к этому сведениям, непременно подтвердят, что те совпадения, что имели место, выходят далеко за пределы любой разумно допустимой статистической вероятности. Такие необычайные синхронные совпадения сопровождают многие виды духовных обострений, а в кризисных состояниях психического раскрытия они особенно распространены.

### *Переживания прошлых жизней*

Одними из самых впечатляющих и красочных надличностных переживаний, случающихся в холотропных состояниях, являются такие, что проявляются как воспоминания из предыдущих воплощений, то, что происходило в иные исторические периоды и в других странах и связано, как правило, с необычайно сильными чувствами и физическими ощущениями. Часто они рисуют людей, обстановку и обстоятельства того времени со множеством невероятных подробностей. Их самой замечательной стороной является убедительнейшее ощущение, что вы вспоминаете и повторно переживаете нечто уже вами виденное (дежа вю) и уже пережитое (дежа векю) в прошлом. Ясно, что именно этот тип переживания в Индии и других странах мира пробудил веру в перевоплощение и в закон кармы.

Именно избыточные и безошибочные сведения, предоставляемые подобными «воспоминаниями о прошлых жизнях», и их целительные возможности призывают нас относиться к ним серьёзно. Ведь когда в сознании полностью появляется содержание какого-нибудь кармического переживания, оно может внезапно объяснить многие непостижимые стороны чьей-либо повседневной жизни. Странные затруднения во взаимоотношениях с некоторыми людьми, безосновательные страхи, причудливые особенности характера или увлечений, как и непонятную в иных случаях эмоциональную и психосоматическую симптоматику, по всей видимости, сегодня имеет смысл объяснять как какие-то кармические остатки, перенесённые из предыдущих жизней. Ведь, как правило, подобные трудности сразу же исчезают, как только данный кармический отпечаток полностью и осознанно изживается в переживании. И на страницах этой книги к столь загадочной теме переживаний прошлых жизней мы ещё вернёмся.

Переживания прошлых жизней могут осложнить жизнь индивидуума довольно разными способами. Прежде чем их содержание откроется само и полностью возникнет в сознании, в повседневной жизни человека могут обуревать странные чувства, физические ощущения или

видения, а он не может понять, откуда они происходят и что означают. И вполне естественно, что подобные переживания, возникающие вне связи с какими-либо событиями, кажутся непонятными и беспричинными. Осложнения иного рода происходят, когда какое-нибудь особенно сильное кармическое переживание начинает проникать в сознание прямо посреди наших ежедневных занятий и мешать нормальному исполнению обязанностей.

Человек также может ощущать, что вынужден претворять в жизнь какие-то части кармического отпечатка, пока тот не будет полностью пережит, понят и завершён. Например, внезапно может оказаться, что определённое лицо, с которым мы связаны в нашей теперешней жизни, играло важную роль в нашем предыдущем воплощении, память о котором проникает в сознание. И когда такое происходит, человек ищет эмоционального соприкосновения с личностью, которая, как теперь представляется, являлась «душою-напарницей» из его кармического прошлого, или наоборот, стремится к столкновению и открытому противостоянию с противником из его другой жизни. Подобного рода действия могут вести к пренеприятным осложнениям, так как обычно у оправдывающих их кармических отпечатков нет никаких оснований в собственном опыте человека, чтобы он смог понять своё поведение.

Даже если кому-то и удаётся избежать опасности такого бестолкового разыгрывания в жизни этих воспоминаний, всё равно напасти не прекращаются. Ведь уже после того, как память прошлой жизни полностью проявилась в сознании, а её содержание и неявный смысл во всей полноте раскрылись переживающему, его ожидает ещё одно испытание. Он должен примирить подобное переживание с традиционными верованиями и ценностями западной цивилизации. Ведь отрицание возможности перевоплощения представляет собой редкий случай полного единодушия христианской церкви и материалистической науки. Поэтому в западной культуре признание памяти прошлой жизни и воссоединение с ней на уровне рассудка является задачей одинаково трудной как для атеиста, так и для лица традиционного вероисповедания.

Включение переживаний прошлых жизней в совокупность собственных представлений может оказаться гораздо более лёгким для того, кто не испытывает сильной приверженности ни христианству, ни материалистическому мировоззрению. Ибо эти переживания обычно настолько убедительны, что человек просто принимает их весть и даже может чувствовать себя взволнованным и вдохновлённым этим открытием. Однако фанатичные христиане и те лица, кто уповаёт на рациональность и традиционную научную точку зрения, в случае, если они столкнутся с убедительными личными переживаниями, которые, как оказывается, опровергают их систему верований, могут быть низвергнуты в состояние продолжительного замешательства.

### *Общение с духами-водителями и «установление канала связи»*

В холотропном переживании иногда можно встретиться с неким существом, которое, кажется, выказывает заинтересованность в установлении с вами личных взаимоотношений и берёт на себя роль вашего учителя, проводника, защитника или просто подручного источника различных сведений. Обычно такие существа воспринимаются как некие бесплотные человеческие или сверхчеловеческие сущности, либо божества, существующие на более высоких планах сознания и наделённые неизмеримой мудростью. Иногда они принимают вид человека, иногда появляются, как сияющие источники света или просто позволяют ощущать их присутствие. Их известия обычно принимаются в виде прямой передачи мысли или иными сверхчувственными путями. В некоторых случаях сообщение может происходить и в виде словесных указаний.

В этой категории особенно интересен феномен *установления канала связи*, который в последние годы привлёк большое внимание широкой общественности и средств массовой информации. «Связывающее» лицо передаёт другим послания, получаемые из некоего источника,

который, как представляется, находится вне его сознания. Происходит это либо путём прорицаний в состоянии транса, либо через использование автоматического письма, либо посредством записи телепатически получаемых мыслей. Подобная передача посредством установленной связи сыграла важную роль в истории человечества. Ведь среди переданных по такому каналу духовных учений много записей, оказавших огромное влияние на культуру. Это и древнеиндийские Веды, и Коран, и Книга Мормона. Замечательным примером современного переданного посредством связи текста является «Путь чудес», записанный психологом Хелен Шукман (Anonymous, 1975).

Переживания, связанные с установлением подобного канала, могут ввергать индивида в серьёзный психологический и духовный кризис. Одна из причин этого заключается в том, что вовлечённый может истолковать переживание как указание на начинающееся помешательство. Это особенно вероятно, если подобная связь заключается в слышании голосов — хорошо известном симптоме параноидной шизофрении. Ценность же передаваемого содержания варьируется от банальной и сомнительной болтовни до сведений необычайной важности. При определённых обстоятельствах подобная передача может предоставлять точные данные о предметах, к которым получающий никогда не обращался, что может показаться особенно убедительным доказательством участия реальностей сверхъестественных и светского атеиста или учёного с материалистическим мировоззрением способно ввергнуть в серьёзное философское замешательство.

Духи-водители обычно воспринимаются как развитые духовные существа на высоком уровне развития сознания, наделённые высшим разумом и чрезвычайной моральной чистотой. Это может привести к невероятно опасному раздуванию у связующего собственного эго, поскольку он вполне может ощутить себя избранным к особому предназначению и рассматривать происходящее как свидетельство его собственного превосходства.

### *Околосмертные переживания (ОСП)*

В мифологии, фольклоре и духовной литературе всего мира в большом количестве встречаются рассказы, связанные со смертью и умиранием, а некоторые особые священные тексты даже посвящались исключительно описаниям и разъяснениям посмертного странствия души, такие как тибетская книга «Освобождение через слушание на переходе» (Бардо Тодрол), египетская «Восхождение к свету» (Перт ем хру) и их европейский двойник «Искусство умирания» (Ars moriendi) (Grof, 1994).

В прошлом посмертная мифология расценивалась западными специалистами как плод воображения и принятие желаемого за действительное, свойственное примитивным народам, которые будто бы были не в состоянии встретиться лицом к лицу с непостоянством бытия и собственной смертностью. Но подобное положение быстро изменилось после выхода в свет получившей всемирную известность книги Раймонда Моуди «Жизнь после жизни», который предоставил научное подтверждение таким рассказам и показал, что встреча со смертью может быть удивительным приключением для сознания. Книга Моуди основывается на рассказах 150 человек, переживших тесное соприкосновение со смертью или находившихся в явственно установленном состоянии клинической смерти, но вернувшихся к сознанию и доживших до того дня, чтобы поведать о собственных переживаниях (Moody, 1975).

Моуди рассказывает, что люди, имевшие околосмертные переживания (ОСП), часто были свидетелями того, как вся их жизнь проносилась перед ними в красочном, невероятно сжатом виде, по обычному времени происходящего какую-то долю секунды. А сознание часто отделялось от тела и свободно парило над окружающей обстановкой, с любопытством и отрешённым удовольствием наблюдая за происходящим, либо отправлялось в места весьма

удалённые. Многие люди описывали проход через тёмный туннель или воронку к божественному свету, прекрасному и сверхъестественно лучезарному.

Но свет этот не был по своей природе физическим, а имел отчётливые личные свойства. То было Существо Света, бесконечно сияющая, всепоглощающая любовь, всепрощение и приятие. В личном общении, зачастую воспринимавшемся как предстояние перед Богом, эти индивиды получали наставления относительно существующего и вселенских законов и имели счастливую возможность оценить своё прошлое по этим новым критериям. И тогда они принимали решение вернуться к обыденной действительности и прожить свои жизни по-новому, согласно с теми началами, которые они усвоили. Открытия Моуди со времени опубликования неоднократно подтверждались другими исследователями.

Большинство тех, кто испытал околосмертные переживания вышли из них глубоко изменившимися. У них появилось вселенское, всеохватное видение действительности, новая совокупность ценностей и в корне отличная жизненная стратегия. Они ощущали глубочайшую признательность за то, что живут, испытывали чувство родства со всеми живыми существами и обеспокоенность за будущее человечества и планеты. Однако то, что встреча со смертью обладает столь великими благоприятными возможностями, отнюдь не означает, что подобное преобразование столь легко достижимо.

Околосмертные переживания часто приводят к духовным обострениям. Ведь мощное ОСП может в корне подорвать мировоззрение вовлечённых людей, поскольку внезапно выбрасывает их в противоположную действительность. Так, автомобильная авария на оживленной трассе или сердечный приступ во время оздоровительной пробежки могут всего за несколько секунд свергнуть кого-то в удивительное духовидческое приключение, которое оставляет от их обыденной действительности лишь осколки. Поэтому после ОСП люди могут нуждаться в особых советах и поддержке, чтобы оказаться способными воссоединить эти необычайные переживания со своей повседневной жизнью.

### *Близкие встречи с НЛО и переживания похищений инопланетянами*

Переживания встреч с внеземными космическими летательными аппаратами и похищений инопланетными существами могут подчас вызывать серьёзные эмоциональные и интеллектуальные расстройства, у которых много общего с духовными обострениями. Это обстоятельство требует объяснения, поскольку большинство людей рассматривают НЛО с четырёх исключаящих друг друга точек зрения: как подлинное посещение Земли инопланетным космическим кораблём; как мистификацию; как ложное восприятие или истолкование естественных событий и устройств земного происхождения; как психотические галлюцинации. Олвин Лоусон, используя мои клинические данные, даже попытался истолковать переживания похищений на НЛО как неверные толкования травмы рождения (Lawson, 1984).

Описания наблюдений НЛО, как правило, говорят об источниках света, которые обладают необычными, сверхъестественными свойствами. Этот источник света похож на тот, что упоминается во многих сообщениях о духовидческих состояниях. К.Г. Юнг, посвятивший особое исследование изучению вопроса о «летающих тарелках», предполагал, что эти феномены, скорее, могут оказаться архетипическими видениями, берущими начало в коллективном бессознательном человечества, нежели психотическими галлюцинациями или посещениями представителями иных цивилизаций с далёких планет (Jung, 1964). Такое предположение он высказал после подробного изучения легенд о летающих колёсах, которые возникали на протяжении всей истории человечества, и отчётов о появлениях летающих тарелок в настоящее время вызывавших подчас кризисы и массовую панику.

Также отмечалось, что у внеземных существ, участвующих в подобных встречах, были

важные соответствия в мире мифологии и религии, то есть в тех слоях, которые уходят своими корнями в коллективное бессознательное. Инопланетные летательные аппараты и космические полёты, описываемые теми, кто был, как они утверждают, похищен или приглашен внутрь корабля, также имеют свои соответствия в духовной литературе, такие, как колесница ведийского бога Индры или описанная в Библии пылающая машина Иезекииля. А сказочные пейзажи и города, посещавшиеся во время подобных путешествий, напоминают духовидческие переживания рая, небесных царств и городов света.

Похищенные часто рассказывают, что инопланетяне помещали их в особую лабораторию, подвергали различным опытам и болезненным обследованиям, используя различные диковинные инструменты. Они заключались в зондировании полостей тела, особенно сосредоточенном на половых органах. Часто рассказывается даже о генетических экспериментах с целью получения гибридного потомства. Причём вмешательства эти очень болезненны и временами напоминают пытки. Это сближает переживания похищаемых с посвятельными кризисами шаманов и с испытаниями новообращаемых в туземных обрядах перехода.

Существует и дополнительная причина, почему НЛО-переживания могут приводить к духовному кризису. Она сходна с трудностями, о которых мы говорили ранее в связи с духами-водителями и установлением канала связи. Ибо инопланетные визитёры обычно рассматриваются как представители цивилизаций, несравнимо более развитых, чем наши, причём не только технологически, но интеллектуально, нравственно и духовно. И потому подобные соприкосновения подчас несут в себе сильнейшие мистические обертоны и связаны с озарениями космической значимости. А их участникам чрезвычайно легко истолковать особое внимание к ним как указание на их собственную исключительность.

Похищенные могут ощутить, что они привлекли к себе интерес высших существ из более развитых цивилизаций, потому что сами они люди избранные, исключительные и потому подходят для особой цели. Но в юнгианской психологии о состоянии, в котором индивид притязает на то, что его собственная личность избрана архетипическим миром, говорится как о «раздувании эго». По этим причинам переживания «близких встреч» могут приводить к серьёзным надличностным кризисам.

Люди, прошедшие через странный мир НЛО-переживаний и похищений инопланетянами, нуждаются в профессиональной помощи тех, кто обладает общим знанием психологии архетипов, а также знаком с особыми характерными чертами феномена НЛО. Такой опытный исследователь, как гарвардский психиатр Джон Мэк, предоставил обширные свидетельства в пользу того, что переживания похищений инопланетянами представляют собою серьёзное мировоззренческое испытание для западной психиатрии и материалистической науки вообще и что наивно и бездоказательно объявлять их проявлениями душевного заболевания или разом огульно отбрасывать (Mask, 1994).

За время многолетней работы я встречался со многими индивидами, у которых происходили сильнейшие переживания похищений инопланетянами во время психоделических сеансов, сеансов холотропного дыхания и духовных обострений. За редким исключением, подобные случаи были необычайно мощными и убедительными, как будто все это происходило наяву, и иногда имели также отчётливые психоидные черты. На основании подобных собственных наблюдений я пришел к заключению, что такие переживания представляют собою своеобразные феномены и заслуживают серьёзного изучения. А позиция конформистского большинства психиатров, рассматривающих их как плоды неизвестного патологического процесса в головном мозгу, явно выглядит упрощающей и в высшей степени неправдоподобной.

Но и та точка зрения, что смотрит на посещения представителей иных миров как на подлинные, не менее неправдоподобна. Ведь те вземные цивилизации, которые были бы

способны послать космические корабли на нашу планету, должны были бы обладать такими техническими средствами, каковые мы не можем даже вообразить. Ведь о планетах Солнечной системы у нас уже накопилось достаточно сведений, чтобы ясно представлять себе, что на них нет никаких источников для подобных посещений. А расстояние до ближайших небесных тел вне Солнечной системы насчитывает много световых лет. Преодоление таких расстояний потребовало бы скоростей, приближающихся к скорости света, или прохода между измерениями через гиперпространство. Вполне вероятно, что цивилизация, способная на такие достижения, будет иметь в своём распоряжении технологию, которая сделала бы для нас невозможными различать галлюцинации и действительность. И пока нам не будут доступны более надёжные сведения, наиболее подходящим, по всей видимости, представляется взгляд на НЛО-переживания как на проявления из коллективного бессознательного архетипических составляющих.

### *Состояния одержимости*

При этом виде надличностного кризиса у людей возникают отчётливые ощущения, что их душа и тело захвачены и управляются какой-то злой сущностью или энергией, обладающей индивидуальными свойствами. Они воспринимают это как вторжение в их собственную личность извне, враждебное и раздражающее. Это может появляться как какая-то некая бесплотная сущность, дьявольское существо или как сознание злобного человека, вселившееся в них посредством чёрной магии и колдовских чар.

У таких состояний существует множество различных видов и степеней. В некоторых случаях истинная природа подобного расстройства остаётся скрытой. Затруднения же проявляются в виде серьёзной психопатологии, такой, как антиобщественное или даже преступное поведение, депрессия со склонностью к самоубийству, неразборчивые или извращённые половые влечения и проявления либо как чрезмерное потребление алкоголя и наркотиков. И подчас до тех пор, пока такая личность не начнёт проходить терапию переживаний, эту «одержимость» и будут определять как состояние, лежащее в основе всех этих трудностей.

Во время сеанса переживания лицо человека, подверженного подобной одержимости, могут сводить судороги, оно может превращаться в «маску зла», а глаза принимать дикое выражение. Руки и тело странно извиваются, а голос меняется и обретает такие качества, будто исходит из потустороннего мира. И когда подобному состоянию позволено развиваться далее, то оно обретает разительное сходство с обрядом изгнания нечистой силы в католической церкви, или с обрядами изгнания демонов в различных туземных культурах. Разрешение же подчас происходит после ряда впечатляющих приступов удушья, непреодолимой рвоты и неистовых физических движений или даже временной потери сознания. Но ряд событий такого рода неожиданно может оказаться исцеляющим и преображающим, и подчас процесс завершается глубоким духовным обращением вовлечённого в него лица. Подробное описание самого впечатляющего случая такого рода (случай Флоры) из тех, что я наблюдал за время всей моей профессиональной деятельности, можно найти в моей работе (Grof, 1980).

В других случаях одержимый человек осознаёт присутствие «злой сущности» и затрачивает много усилий на попытки бороться с нею и сдерживать её влияние. В крайнем варианте состояния одержимости загадочная энергия может проявиться сама собой и возобладать непосредственно в повседневной жизни. Такое положение напоминает другое, описанное прежде в сеансах терапии переживания, но здесь индивиду не достаёт той поддержки и защиты, которая во время терапии ему предоставляется. В подобных обстоятельствах он чувствует себя чрезвычайно напуганным и безнадежно одиноким. Родственники, друзья, а подчас даже и



терапевты стремятся отстраниться от «одержимого» индивида и откликаются на его страдания причудливой смесью страха и отвращения. Часто они навешивают на этого человека ярлык злодея и отказываются от дальнейшего общения с ним.

Очевидно, что это состояние принадлежит к категории «духовных обострений», несмотря на то, что вовлекает неблагоприятные энергии и связано со многими предосудительными видами поведения. Ведь демонический архетип надличностен по самой своей природе, поскольку представляет собою негативное зеркальное отражение божественного. Зачастую он представляется как «феномен врат», сопоставимый с ужасающими стражами, стоящими по бокам дверей восточных храмов. Он прикрывает доступ к глубокому духовному переживанию, которое часто происходит после того, как успешно разрешается состояние одержимости. И с помощью того, кто не боится его жуткой природы и способен поддержать его полное проявление в сознании, эта энергия может рассеяться и тогда произойдет замечательное исцеление.

### *Алкоголизм и пристрастие к наркотикам как случаи духовных обострений*

Есть большая необходимость в том, чтобы описать привязанность к алкоголю и наркотикам как вид духовного обострения, несмотря на то, что по внешним проявлениям она отличается от обычных типов духовных обострений. Ибо в случае подобной привязанности, как и при состояниях одержимости, духовное измерение сильно затемнено разрушительной и саморазрушающей природой расстройств. Если при других видах духовных обострений люди сталкиваются с трудностями из-за неспособности совладать с мистическими переживаниями, в случае пристрастия к алкоголю и наркотикам источником недуга является сильная духовная жажда и то обстоятельство, что соприкосновение с мистическим измерением всё ещё не состоялось.

Существует достаточное количество свидетельств, говорящих о том, что за пристрастием к алкоголю и наркотикам скрывается неосознаваемая жажда превосходения и целостности. Ибо многие излечившиеся люди рассказывают о своих непрерывных поисках какого-то неведомого недостающего основания или измерения, и поясняют, что в их погоне за снадобьями, продуктами питания, любовными связями, имуществом или властью, никогда не приносящих удовлетворения и доставляющих одни разочарования, как раз и выражается непрекращающееся и неослабное усилие утолить подобную жажду (Grof, 1993).

Ранее мы уже говорили о некотором поверхностном сходстве между мистическими состояниями и состоянием опьянения, вызываемым алкоголем или тяжелыми наркотиками. В обоих состояниях общим является ощущение растворения индивидуальных границ, исчезновение беспокоящих эмоций и ощущением приподнятости над мирскими треволениями. И хотя у опьянения алкоголем или наркотиками нет многих важнейших характерных черт мистического состояния, таких, как отрешённость, чудесность, обилие философских озарений, оказывается достаточно и этих частичных совпадений, чтобы искусить наркоманов и алкоголиков на злоупотребления.

Уильям Джеймс осознавал эту связь и писал по этому поводу в «*Многообразии религиозного опыта*»: «Влияние алкоголя на род человеческий, без сомнения, объясняется его свойством возбуждать мистические способности человеческого естества, обычно придавленные к земле холодными фактами и критической рассудочностью часа трезвых занятий. Трезвость умаляет, проявляет беспристрастие и запрещает, хмель расширяет, объединяет и разрешает» (James, 1961). Скрытое значение этого для терапии он также понимал, что очень кратко выразил в своём знаменитом утверждении: «Лучшее лечение для дипсомании (устаревшее обозначение алкоголизма. Прим. перев.) — религиомания».

Проявившаяся в связи с этим непредубеждённая проницательность К.Г. Юнга сыграла определяющую роль в развитии мировой сети программ «Двенадцать шагов». Ведь то, что Юнг сыграл очень важную роль в истории товарищества Анонимных Алкоголиков (АА), мало известно. Но упоминания об этой малоизвестной стороне деятельности Юнга можно найти в письме Билла Вильсона, соучредителя АА, написанном Юнгу в 1961 году (Wilson and Yung, 1963).

У Юнга был пациент, Роланд Х., который пришёл к нему, уже испробовав все средства лечения от алкоголизма. Но и после временного улучшения во время годичного лечения у Юнга он снова взялся за своё. Юнг сказал ему, что случай его безнадежен и намекнул, что у него остался лишь один шанс — присоединиться к какой-нибудь религиозной общине и уповать на глубокое духовное переживание. Рональд Х. вошел в Оксфордскую группу — евангелическое движение, делавшее упор на личном спасении, исповедании грехов и служении. Там он испытал религиозное обращение, которое освободило его от алкогольной зависимости. Затем он вернулся в Нью-Йорк и сделался очень деятельным участником тамошней Оксфордской группы. Он даже оказался способен помочь другу Билла Вильсона, Эдвину Т, который, в свою очередь, помог Биллу Вильсону во время его личного кризиса. А у Билла Вильсона в собственном мощном духовном переживании было видение раскинувшегося по всему миру звенообразного товарищества алкоголиков, помогающих друг другу.

Спустя годы Вильсон написал Юнгу письмо, в котором обратил его внимание на ту важную роль, какую Юнг сыграл в истории АА. Отвечая, Юнг писал о своем пациенте: «Его тяга к алкоголю была равноценна, на каком-то более низком уровне, замене духовного томления нашего существа по той полноте, о которой на языке средневековья говорили: единение с Богом». Юнг подчеркивал также, что на латинском языке слово *spiritus* имеет два значения: «дух» и «алкоголь». И тогда же в кратком изречении «*spiritus contra spiritum*»\* он выразил своё убеждение в том, что только глубокое духовное переживание может спасти человека от разрушительного действия алкоголя. С тех пор прозорливость и Джеймса, и Юнга была подтверждена клиническими исследованиями (Grof, 1980).

### **Лечение духовных обострений**

Психотерапевтическая стратегия для индивидов, претерпевающих духовные кризисы, отражает те исходные положения, которые мы в этой книге уже обсуждали. Она основывается на ясном понимании того, что подобные состояния являются не проявлениями какого-то неведомого патологического процесса, а следствием некоего движения, которое происходит в душе само собой, а также обладает исцеляющими и преображающими возможностями, и что постижение и надлежащее лечение духовных обострений требует какого-то более широкого представления о психике, включающего окологородовые и надличностные измерения.

Природа и степень необходимой терапевтической помощи зависит от напряженности происходящего духовно-психического события. При мягких видах духовных обострений лицо, претерпевающее духовный кризис, обычно может справляться с холотропными переживаниями, происходящими в течение обыденной жизни. И все, что в таком случае ему необходимо, — возможность обсудить их протекание с каким-нибудь трансперсонально ориентированным терапевтом, который обеспечил бы созидательную обратную связь и помог бы пациенту включить эти переживания в повседневную жизнь.

При более активном протекании могут потребоваться регулярные сеансы терапии

переживания, дабы облегчить появление бессознательного содержания в сознании, а также полное выражение эмоций и запруженных физических энергий. Общая стратегия этого подхода тождественна той, что применяется при сеансах холотропного дыхания. И когда переживания становятся очень напряженными, всё, что нам следует сделать, — это вдохновить пациента отдаться свободному течению. А если мы столкнёмся с сильным психологическим противодействием, то можем использовать раскрепощающую работу с телом, как это делается на завершающих этапах в сеансах холотропного дыхания. И само холотропное дыхание назначается только в тех случаях, когда естественно развёртывающееся движение зашло в тупик.

Эти напряженные сеансы переживаний могут быть дополнены гештальтскими методами, например, игрой в песочнице, разработанной психоаналитиком юнгианского направления Дорой Кальф, или телесной работой с психологически опытным методистом. При таких обстоятельствах многообразные дополнительные методы также могут оказаться чрезвычайно полезными. Среди них можно упомянуть поясняющие рисунки, рисование мандал, выразительные танцы, пробежки трусцой, плавание и иные виды спорта. Если индивид способен сосредоточиться на чтении, то и трансперсонально ориентирующие книги, особенно те, что целенаправленно обращают его внимание на вопросы, связанные с духовно-душевыми кризисами, или на какую-то отдельную сторону его внутренних переживаний, могут оказаться необычайно полезными.

Особые сложности связаны с людьми, чьи переживания настолько сильны и волнующи, что они оказываются неуправляемыми посредством каких-то воздействий извне. Ведь не существует практически никаких обслуживающих учреждений, которые осуществляли бы 24-часовой присмотр за пациентами без привлечения общепринятого супрессивного психофармакологического вмешательства. Несколько экспериментальных обслуживающих учреждений подобного рода, существовавших в прошлом в Калифорнии, таких, как Диабазис в Сан-Франциско и Хризалис в Сан-Диего, открытые Джоном Перри, или Рокет Рэнч в Гейзервилле, созданный Барбарой Финдизен, прожили короткую жизнь. Поэтому создание в будущем подобных альтернативных центров — необходимая предпосылка для действенной терапии духовных обострений.

В некоторых местах энтузиасты пытаются преодолеть подобную нехватку созданием групп подготовленных помощников, которые бы посменно дежурили в домах пациентов всё то время, пока длится это событие. Ибо руководство напряженными и резко выраженными видами духовных обострений требует некоторых чрезвычайных мероприятий независимо от того, происходят ли они в специальном учреждении или в частном доме. Ведь подобные затянувшиеся приступы могут продолжаться дни или даже недели и быть связанными с огромной физической активностью и сильными эмоциями индивида, потерей им аппетита и бессонницей. Они несут в себе опасность обезвоживания, недостатка витаминов и минеральных веществ и полного истощения. Недостаток пищи ведёт к понижению содержания сахара в крови, что, как известно, ослабляет психологическую защиту и привносит из бессознательного дополнительное содержание. Это может привести к порочному кругу, что надолго затянет острое состояние. При нарастающем развитии обострения хорошим подспорьем могут оказаться чай с мёдом, бананы или иные виды продуктов питания, содержащих глюкозу.

Лицо, находящееся в состоянии сильного духовно-психического кризиса, обычно столь глубоко погружено в собственные переживания, что забывает о пище, питье и элементарной гигиене. Поэтому заботу об определении и удовлетворении базовых потребностей пациента приходится брать на себя помощникам. А так как уход за людьми, претерпевающими наиболее резкие виды духовных обострений, дело необычайно хлопотное, то продолжительность смен у помощников должна быть разумной, чтобы они могли побеспокоиться также и о собственном

физическом и душевном здоровье. Поэтому для того, чтобы в таких обстоятельствах обеспечить полный и всеобъемлющий уход, необходимо строго выдерживать график и тщательно записывать сведения о приеме пищи, напитков и витаминов.

Лишение сна, как и голодание, вызывает ослабление защитных механизмов и облегчает приток бессознательного содержания в сознание, что также может привести к порочному кругу, который необходимо разорвать. В этом случае может оказаться необходимым дать пациенту слабое успокоительное или снотворное, чтобы вызвать сон. Здесь применение лекарства рассматривается как временное облегчающее средство, и это не является терапией, которой у подавляющего большинства психиатров зачастую оказывается применение успокоительных, ибо назначение слабых успокоительных или снотворных разрывает порочный круг и предоставляет пациенту необходимый отдых для восстановления сил, чтобы продолжить раскрытие на следующий день.

На более поздних стадиях духовного обострения, когда напряжение понижается, человек больше не требует постоянного присмотра. Он постепенно возвращается к повседневным занятиям и снова берёт на себя ответственность за уход за собой. Общая длительность пребывания под защитой помощников зависит от темпа стабилизации и воссоединения с данными переживаниями. Если это необходимо, можно составить расписание дополнительных сеансов терапии переживания и посоветовать использовать отдельные вышеописанные дополнительные и второстепенные методики. А постоянные обсуждения переживаний и озарений, происходивших за время этого события, могут оказать большую помощь для его включения в собственный мир.

Лечение алкоголизма и наркомании представляет некоторые особые трудности и должно обсуждаться отдельно от других духовных обострений. В частности, особые меры требуются именно по отношению к физиологической зависимости и постепенному и неуклонному развитию базовых черт самого расстройства. Перед тем, как иметь дело с психологическими затруднениями, лежащими в основе подобного пристрастия, настоятельно требуется разорвать химический круговорот, который делает необходимым постоянное употребление снадобий. Поэтому индивид должен пройти процедуру выведения отравляющих веществ из организма и через период отвыкания в специальном учреждении с постоянным пребыванием.

Когда же это сделано, то внимание должно быть перенесено на духовно-психические корни недуга. Как мы уже убедились, и алкоголизм, и пристрастие к наркотикам представляют собой ложно направленные поиски превосходения. По этой причине программа излечения, чтобы оказаться успешной, должна обращать особое внимание, как на свою неотъемлемую часть, на духовное измерение этого недуга. Исторически в деле подавления алкогольной и наркотической зависимости наиболее успешными оказались программы Анонимных алкоголиков (АА) и Анонимных наркоманов (АН) — товариществ, предлагающих всеобъемлющий подход, основанный на 12-шаговой методике, очерченной Биллом Вильсоном.

Следуя этой программе, алкоголики и наркоманы шаг за шагом осознают, что они потеряли руководство своими жизнями и стали беспомощными, и соглашаются с этим. Им предлагается сдаться и позволить более высокой силе определять их собственное состояние. Некое болезненное обозрение собственной жизни даёт перечень неверных поступков, что обеспечивает основу для оплачивания долга всем тем людям, кому они причинили вред своим пристрастием. Те же из них, кто наконец-то пришел к трезвости и полностью восстановился, впоследствии испытывает побуждение нести весть об этом другим алкоголикам и наркоманам, чтобы помочь им преодолеть пагубную привычку.

Эти программы «12-ти шагов» неоценимы в деле обеспечения поддержки и водительства для алкоголиков и наркоманов, как в начале лечения, так и на протяжении последующих лет

воздержания и восстановления. Но поскольку основное внимание данной книги посвящено целительным возможностям холотропных состояний, то мы рассмотрим, могут ли эти состояния быть полезными при лечении алкоголизма и наркомании и как именно. Этот вопрос тесно связан с Шагом седьмым, который делает упор на необходимости «улучшить путём молитвы и размышления наше осознанное соприкосновение с Богом, как бы мы ни понимали Бога». И поскольку холотропные состояния могут облегчить доступ к мистическим переживаниям, ясно, что они подходят под эту категорию.

На протяжении многих лет я приобрёл большой опыт в использовании холотропных состояний при лечении алкоголиков и наркоманов, а также в работе с выздоравливающими людьми, которые пользовались этими состояниями, чтобы улучшить качество своей воздержанности. Я участвовал в работе группы Мэрилендского центра психиатрических исследований в Балтиморе, проводившей широкое и плановое исследование действия психоделической терапии на алкоголиков и наркозависимых (Grof, 1980). У меня также была счастливая возможность наблюдать воздействие последовательных сеансов холотропного дыхания на многих выздоравливающих людей и в связи с проведением наших семинаров. Но прежде я поделюсь собственными наблюдениями и опытом моей работы, а затем расскажу о вопросах, возникающих применительно к более широким условиям развития движения «12-и шагов».

Согласно моему подходу, холотропное дыхание или психоделическая терапия вряд ли могут помочь алкоголикам и наркоманам в период активного употребления ими этих веществ. Даже глубокие и многозначительные переживания, по-видимому, не в силах разорвать задеиствованный химический круговорот. Терапевтическая работа с холотропными состояниями должна предприниматься только после того, как алкоголики и наркоманы подверглись процедурам очищения организма, преодолели симптомы ломки и достигли определённого уровня воздержания. Только тогда они могут извлечь пользу из холотропных переживаний и проделать некую глубинную работу над психологическими трудностями, лежащими в основе их пристрастия. На этом этапе холотропные состояния могут стать необычайно полезными, чтобы помочь им встретиться лицом к лицу с травматическими воспоминаниями, проработать связанные с ними тяжёлые чувства и достичь чрезвычайно важных прозрений, поняв психологические корни своего недуга.

Холотропные переживания могут также содействовать событию духовно-душевной смерти и возрождения, которое обычно обозначается словами «добраться до доньшка» и представляет собой критическую, поворотную точку в жизни многих алкоголиков и наркоманов. Причём, переживание смерти эго происходит здесь в защищённой обстановке, где нет опасных физических, межличностных и общественных последствий, которые возникли бы непременно, если бы оно происходило само собой в естественном окружении пациента. И, наконец, холотропные состояния могут способствовать достижению глубоких духовных переживаний, того состояния, которого жаждут и алкоголики, и наркоманы и, таким образом, сделать менее вероятным то, что они вновь станут искать его жалкие заменители в алкоголе или наркотиках.

Программа психоделической терапии для алкоголиков и наркоманов, проводившаяся Мэрилендским центром психиатрических исследований, оказалась чрезвычайно успешной, несмотря на то, что правила ограничивали число психоделических сеансов максимум тремя. Во время последующего шестимесячного врачебного наблюдения более пятидесяти процентов хронических алкоголиков и больше трети наркоманов, участвующих в этой программе, ещё сохраняли воздержание и независимой группой экспертов рассматривались как «в сущности реабилитированные» (Pahnke et al., 1970; Savage and McCabe, 1971; Grof, 1980). Выздоровливающие люди на наших сеансах и семинарах почти без исключения рассматривают

холотропное дыхание как путь улучшения качества их воздержанности и облегчения духовно-психологического роста.

Несмотря на очевидность своих благотворных последствий, использование холотропных состояний для лечения людей встречает сильное противодействие среди некоторых консервативных членов движения «12-ти шагов». Эти люди заявляют, что алкоголики и наркоманы, находящиеся в поисках любого вида «высокого», переживают «рецидив». Они высказывают подобное суждение не только по поводу тех холотропных состояний, что вызываются применением психоделических веществ, но переносят его и на другие виды переживательной психотерапии и даже на медитацию — подход, явственно упоминающийся в описании Двенадцатого шага.

Похоже, что подобная крайняя установка уходит своими корнями в историю АА. Билл Вильсон, соучредитель АА, после двадцати лет воздержания принимал участие в психоделической программе и прошел несколько ЛСД-сеансов. Он посчитал эти переживания необычайно полезными и предпринял попытку вести среди Анонимных алкоголиков наблюдаемые психоделические сеансы. Но в самом движении это привело к жарким дискуссиям и, в конечном счёте, было отвергнуто.

Мы столкнулись с двумя взаимоисключающими точками зрения на взаимосвязь между холотропными состояниями, с одной стороны, и пристрастием к алкоголю и наркотикам, с другой. Одна из них рассматривает любую попытку отхода от обычного состояния сознания как неприемлемую для лиц, страдающих алкогольной и наркотической зависимостью, и определяет её как рецидив. Противоположная точка зрения основывается на мысли, что поиски духовного состояния являются закономерной и естественной склонностью человеческой природы и что стремление к превосходению — самая мощная движущая сила души (Weil, 1972). В таком случае пристрастие к алкоголю и наркотикам представляется ложно направленной и искаженной попыткой проявить такое стремление, а самым действенным лекарством от подобного пристрастия окажется облегчение прохода к подлинному переживанию божественного.

Какой из этих двух подходов будет принят профессионалами и сообществом излечившихся, решит будущее. По моему мнению, самым многообещающим направлением развития было бы сочетание программы «12-ти шагов» — самого действенного метода лечения алкоголизма и наркотической зависимости — с трансперсональной психологией, которая могла бы предоставить прочное теоретическое обеспечение духовно приземлённой терапии. И ответственное использование холотропной терапии вполне закономерно явилось бы неотъемлемой частью такого всеобъемлющего лечения.

В 80-е годы я и моя жена подготовили проведение двух съездов Международной трансперсональной ассоциации (МТА) в Юджине, штат Орегон, и в Атланте, штат Джорджия, которые наглядно показали осуществимость и полезность сведения вместе программ «12-ти шагов» и трансперсональной психологии. Практические и теоретические доводы в пользу подобного слияния излагались в нескольких печатных работах (Grof, 1987; Grof, 1993; Sparks, 1993).

\* \* \*

Понятие «духовное обострение», без всякого сомнения, является новым, и в будущем будет дополняться и уточняться. Тем не менее, мы уже неоднократно убеждались, что даже в своём

теперешнем виде, так, как оно определено Кристиной и мной, оно уже оказалось большим подспорьем для многих индивидов, претерпевающих кризисы преобразования. Мы уже видели, что когда к этим состояниям относятся с должным вниманием, а люди, в них находящиеся, получают надлежащую поддержку, эти состояния могут приводить к удивительному исцелению индивида, глубокому благотворному изменению его повседневной жизни и переходу на более высокий уровень осознания и выполнения своих обязанностей. Зачастую это и происходит, несмотря на то, что сегодня условия для врачевания духовно-психических кризисов далеки от идеальных.

В будущем же успешность такого приложения сил могла бы значительно возрасти, если бы люди, способные оказывать помощь индивидам, претерпевающим духовные обострения, смогли получить в своё распоряжение сеть центров, работающих круглосуточно и предназначенных для тех, чьи переживания столь напряжены, что не могут излечиваться на амбулаторной основе. В настоящее время отсутствие подобных учреждений и недостаток поддержки всех необычных подходов со стороны страховых компаний — это самые серьёзные препятствия для действенного применения новых терапевтических стратегий.

Мы уже выяснили, что исследования холотропных состояний произвели крутой перелом в понимании эмоциональных и психосоматических нарушений. Было установлено, что психопатологические симптомы и синдромы психогенного происхождения не могут быть удовлетворительно объяснены, исходя лишь из травматических событий послеродовой биографии. Ибо из проделанных глубинной психотерапией переживаний наблюдений обнаруживается, что эти состояния имеют многоуровневую структуру движущих сил, необходимо включающую в себя важные составляющие из околородовой и надличностной областей психики.

Само по себе такое открытие даёт чрезвычайно пессимистическую картину психиатрии в обычном её понимании. Ведь оно объясняет, почему словесные, биографически направленные подходы повсеместно вызвали большое разочарование в качестве инструментов, имевших дело с серьёзными клиническими задачами. Ибо из-за своих понятийных и технических ограничений эти методы не способны проникать в более глубокие корни тех состояний, которые они пытаются исцелять. К счастью, работа с холотропными состояниями представляет собою нечто большее, чем просто обнаружение того, что у эмоциональных и психосоматических нарушений есть ещё околородовое и надличностное измерения. Она ведь ещё обеспечивает и доступ к новым действенным механизмам исцеления, активным именно на этих глубоких уровнях психики.

О подходе к терапии и самоосвоению, который основывается на догадках и выводах, которые сделаны при изучении холотропных состояний, и на использовании их целительных возможностей, можно говорить как о *холотропной психотерапевтической стратегии*. Эта стратегия представляет собой важную альтернативу тем методам разнообразных школ глубинной психологии, которые делают упор на диалоге между терапевтом и пациентом. Вдобавок она значительно отличается и от тех терапий переживания, развитых представителями гуманистической психологии, которые поощряют непосредственное выражение эмоций и даже задействуют тело, но прodelьвают всё это при сохранении обычного состояния сознания.

Общим же для традиционных школ психотерапии является то, что все они пытаются понять, как работает психика, почему развиваются симптомы и что они означают. А уже затем подобное теоретическое знание используется для развития методики, которую терапевт при взаимоотношениях с пациентом применяет, чтобы выправить выходящие за пределы нормы проявления побудительных сил. И хотя участие в этом процессе пациента является частью, существенно влияющей на ход излечения, именно терапевт рассматривается как активное действующее лицо и источник знаний, необходимых для успешного завершения излечения.

Подобный подход, хотя и необычайно редко вызывающий серьёзные сомнения и у психологов, и у теоретиков, всё таки страдает несколькими крупными недостатками. Психотерапевтический мир разбит на множество школ, выказывающих знаменательное отсутствие согласия, как по самым существенным теоретическим вопросам, так и относительно необходимых терапевтических мер. Это справедливо не только в отношении тех методов лечения, которые основываются на изначально несовместимых научных и философских предпосылках, таких, как бихевиористский дикондишенинг или психоанализ, но также и по отношению к большинству школ глубинной психологии, вдохновляющихся исходными для них работами Фрейда, ибо они значительно расходятся и в отношении определения побудительных сил психики, и в отношении причин, отвечающих за развитие психопатологии. Поэтому эти школы также расходятся по взглядам и на психотерапевтическую стратегию, и на характер



терапевтического вмешательства.

При подобных обстоятельствах действия и вмешательство терапевта оказываются более или менее произвольными, так как на них влияет и его базовая профессиональная подготовка, и его личная философия. Главное же положение холотропной терапии основано на том, что симптомы эмоциональных и психосоматических нарушений представляют собою попытку организма освободиться от травматических отпечатков, исцелить себя и упростить собственную работу. Эти нарушения не только досадно раздражают и осложняют жизнь, но и несут в себе важнейшую благоприятную возможность. Поэтому действенная терапия будет заключаться во временной активизации, усилении и последующем разрешении этих симптомов. А помощник будет просто поддерживать протекание того, что приводится в действие само собой.

Подобное правило холотропной терапии также свойственно и *гомеопатии*. Ведь перед врачом-гомеопатом стоит задача подобрать и применить снадобье, которое у здоровых индивидов во время так называемого *опробования* вызывало бы именно такие симптомы, которые проявляются у пациента (Vithoulkas, 1980). Холотропное состояние сознания склонны действовать по типу универсального гомеопатического снадобья тем, как оно активизирует любые существующие симптомы и выводит вовне те симптомы, которые оставались скрытыми.

Ранее я уже описывал, как в холотропных состояниях действует «функция радара», автоматически выносящая на поверхность именно то бессознательное содержание, что несёт на себе самую сильную эмоциональную нагрузку и наиболее готово для переработки. Этот необычайно полезный и важный механизм спасает терапевта от непосильной задачи определения того, что же составляет по настоящему существенные грани содержания, представляемого пациентом.

Здесь, кажется, вполне уместно сказать несколько слов о той установке и том подходе по отношению к симптомам, что бытуют на сегодняшний день в конформистской психиатрии. Под влиянием господствующей в психиатрическом мышлении медицинской модели психиатры повсеместно склоняются к тому, чтобы рассматривать силу проявления симптомов как показатель серьёзности эмоциональных и психосоматических нарушений. Стало быть, усиление симптомов рассматривается как «ухудшение» клинического состояния, а облегчение симптоматики — как «улучшение».

В повседневной лечебной работе — это общая практика, несмотря на то, что она находится в остром противоречии с опытом, накопленным динамической психиатрией. В ходе систематической психотерапии усиление симптомов наводит на мысль о проявлении важного бессознательного содержания и часто возвещает о большом продвижении по пути излечения. Хорошо известно также, что при острых и бурных эмоциональных состояниях, изобилующих богатой симптоматикой, прогнозы на излечение обычно намного лучше, чем при состояниях с менее бросающейся в глаза симптоматикой, развивающихся медленно и незаметно. Смещение тяжести состояния с силой проявления симптомов, совместно с другими причинами, такими, как загруженность работой большинства психиатров, экономические интересы, простота и выгодность фармакологического вмешательства, как раз и ответственно за то, что по большей части психиатрическое лечение сосредоточивается сейчас почти исключительно на подавлении симптомов.

Хотя подобная практика и отражает влияние на психиатрию медицинской модели, в самой же соматической медицине такое исключительное сосредоточение на подавлении симптомов на самом деле рассматривалось бы просто как дурная медицинская методика. Ибо при лечении физических заболеваний симптоматическая терапия применяется только в том случае, если мы одновременно назначаем методы, излечивающие причину заболевания. Например, прикладывание льда и приём аспирина пациентом с высокой температурой без установления

этиологии лихорадочного состояния наверняка не считалось бы приемлемым методом медицинского лечения. Единственным исключением из этого правила является терапия неизлечимых заболеваний, которая ограничивается лечением симптомов из-за того, что неизвестно, как лечить причину заболевания.

В одной из своих лекций Фритьоф Капра, чтобы наглядно показать ложность сосредоточения на симптомах, нежели на том, что лежит в их основе, рассказал интересную притчу. Представьте себе, сказал он, что вы ведёте машину, и вдруг на щитке приборов загорается красная лампочка. Оказывается, что масло у вас на опасно низком уровне. Вы же не знаете, как автомобиль работает, но знаете, что красный свет на панели приборов означает поломку. Вы возвращаете машину в гараж и сообщаете о поломке механику. Механик же, посмотрев немного, говорит: «Красная лампочка? Пустяки!» — берет провода и все их выдёргивает. Лампочка гаснет, и механик сообщает вам, что вы можете ехать.

У нас отнюдь не сложилось бы высокое мнение о механике, предложившем подобное «решение». Мы-то ожидали, что его вмешательство определит саму поломку, оставив нетронутой сигнальную систему, а не уничтожит механизм, предупреждающий нас о том, что поломка произошла. Точно так же цель настоящей терапии эмоциональных расстройств состоит в том, чтобы добиться такого состояния, в котором симптомы больше не будут проявляться, а не такого, при котором они не появляются потому, что не работает сигнальная система.

Таково решение, на которое нацелена холотропная терапевтическая стратегия. В том случае, если мы поощряем, облегчаем и поддерживаем полное проявление содержания, лежащего в основе симптомов, доводится до конца то, чего организм и пытается достичь, — освободиться от травматических отпечатков и высвободить связанные с ними подавленные эмоциональные и физические энергии. В главе, посвященной духовным обострениям, мы уже выяснили, что подобное понимание хода лечения применимо не только к неврозам и психосоматическим нарушениям, но и ко многим таким состояниям, которые конформистски настроенные психиатры диагностировали бы как психотические и рассматривали как проявления серьёзного душевного заболевания.

Неспособность осознать целительные возможности подобных крайних состояний отражает узость мировоззренческих рамок западной психиатрии, ограниченной послеродовой биографией и индивидуальным бессознательным. Поэтому переживания, для которых внутри этих узких рамок не припасено никакого логического объяснения, относятся к патологическим процессам неизвестного происхождения. Однако расширенная картография психики, включающая околородовую и надличностную области, даёт естественное объяснение и силе, и содержанию этих крайних состояний.

Другое важное положение холотропной терапии состоит в том, что деятельность среднего человека нашей культуры происходит на уровне, который намного ниже его действительных возможностей и способностей. Подобное обеднение происходит за счёт того, что он отождествляет себя только с малой долей собственного бытия — с физическим телом и эго. Такое ложное отождествление ведёт к неполному, нездоровому и неплодотворному способу жизни и способствует развитию эмоциональных и психосоматических нарушений психологического происхождения. Появление тревожных симптомов, не имеющих никакой органической основы, может рассматриваться как указание на то, что индивид, действующий исходя из ложных предпосылок, достиг какой-то точки, на которой становится очевидным, что старый способ существования в мире больше уже неприемлем и оказывается невыносимым.

Когда же становится ясно, что направленность на внешний мир перестала действовать, индивид философски отстраняется от него в свой внутренний мир и чрезвычайно эмоционально нагруженное содержание бессознательного начинает проявляться в сознании. Наплыв

подобного содержания вызывает потрясения и обладает свойством нарушать способность индивида выполнять свои задачи в повседневной жизни. Подобный слом может происходить лишь в какой-то ограниченной сфере жизни, такой, как брак или половая жизнь, профессиональная деятельность или преследование разнообразных личных амбиций, либо же поразить одновременно все стороны жизни индивида.

Размеры и глубина подобного слома зависит от временной привязки важнейших травм, от которых индивид страдал в детском и младенческом возрасте, потому что именно они определяют, будет происходящее приобретать либо невротические, либо психотические свойства. Причинение травм на более поздних стадиях послеродовой жизни вызывает предрасположенность к невротическому срыву, поражающему лишь некоторые области межличностной и общественной жизни индивида. Но если происходящее приобретает свойства психоза, охватывая все сферы жизни, — это обычно указывает на серьёзные потрясения на ранних стадиях младенчества.

Складывающееся вследствие этого положение представляет собой не только кризис или обострение, но ещё и важную благоприятную возможность. Поэтому главная задача холотропной терапии состоит в том, чтобы поддерживать бессознательную деятельность или даже привести её в более подвижное состояние, чтобы полностью вынести в сознание память о вытесненных и забытых травмах. В ходе этого высвобождается и разряжается связанная в эмоциональных и психосоматических симптомах энергия, а сами симптомы превращаются в поток переживаний. Причём содержание этих переживаний может заимствоваться с любого уровня психики — биографического, околородового или надличностного.

Задача же помощника или терапевта при холотропной терапии заключается в том, чтобы поддерживать протекание переживаний с полным доверием к их исцеляющей природе, не пытаясь направлять их или каким-либо образом нагружать. Ведь всё действие ведётся только собственным внутренним исцеляющим разумом индивида. И здесь понятие *терапевт* употребляется в смысле греческого слова *θεραπεύω*, которое и означало лицо, прислуживающее при ходе исцеления, а не активного деятеля, чья задача состояла в том, чтобы «починить пациента». Для терапевта важно поддерживать развёртывание переживания, даже если рассудком он не может его постичь.

Некоторые мощные исцеляющие и преображающие переживания могут и вовсе не иметь никакого конкретного содержания: они состоят из последовательности глубокого накапливания эмоций или физических напряжений, их последующего высвобождения и расслабления. Зачастую конкретное содержание и интуитивные озарения возникают уже потом, либо во время этого же сеанса, либо даже в последующих. В некоторых случаях разрешение происходит на биографическом уровне, в других же — в связи с околородовым содержанием или с надличностными темами. И подчас волнующее исцеление и преображение личности с устойчивыми последствиями вытекает из переживаний, которые вовсе не поддаются разумному объяснению.

Самым мощным методом вызова холотропных состояний с целью излечения, без сомнения, является употребление психоделических растений или веществ. В настоящее время существует лишь несколько официальных исследовательских программ, привлекающих эти вещества, а психоделическая терапия где-либо в мире практически недоступна. Поэтому я сосредоточу наше внимание на подходе, который способен вызывать холотропные состояния не фармакологическими средствами и не связан со сложными проблемами политического, административного и юридического характера.

За последние двадцать лет мы с моей женой Кристиной Гроф разработали метод лечения и самоосвоения, который мы назвали «холотропным дыханием». В нём необычайно мощные холотропные состояния вызываются сочетанием очень простых средств — ускоренного дыхания, побуждающей переживания музыки и методов телесной работы, помогающих избавиться от остающихся биоэнергетических и эмоциональных блоков и напряжений. И в своей теории, и на практике этот метод собирает и объединяет различные составляющие древних и первобытных традиций, восточных духовных философий и западной глубинной психологии.

### Исцеляющая сила дыхания

Использование различных техник дыхания с религиозными и лечебными целями можно обнаружить на заре человеческой истории. В древних и доиндустриальных культурах дыхание играло очень важную роль в космологии, мифологии и философии и выступало как важное орудие в обрядовой и духовной практике. С начала истории каждая значительная духовно-психическая система, стремящаяся постичь природу человека, рассматривала дыхание как решающую связь между телом, умом и духом. Это ясно выражают слова, которыми многие языки обозначают дыхание.

В древнеиндийской литературе слово *прана* означает не только физическое дыхание и воздух, но также священную сущность жизни. Точно так же в традиционной китайской медицине слово *ци* относится как к космической сущности и энергии жизни, так и просто к воздуху, который вдыхают наши лёгкие. В Японии ему соответствует слово *ки*. В японской духовной практике и в воинских искусствах *ки* играет чрезвычайно важную роль. В Древней Греции слово означало и воздух или дыхание, и дух или жизненную сущность. Греки также полагали, что дыхание тесно связано с душой. Слово употреблялось и для обозначения диафрагмы, самой широкой мышцы, участвующей в дыхании, и для обозначения ума (как это видно из термина *шизофрения* — «расщеплённый ум»). В древнееврейской традиции такое же слово — *руах* обозначало и дыхание, и творящий дух, ибо они считались тождественными. В латыни для обозначения и духа, и дыхания также употреблялось одно слово — *spiritus*. А в славянских языках слова «дух» и «дыхание» имеют один и тот же лингвистический корень.

На протяжении веков было известно, что на сознание можно повлиять методами, включающими в себя дыхание. Приёмы, которые использовались с этой целью различными древними культурами и теми, что ещё не подавлены современным Западом, охватывают широкий диапазон методов от решительного прекращения дыхания до тонких и изысканных упражнений различных духовных традиций. Так, первоначальный способ крещения, практиковавшийся ессеями, включал погружение посвящаемого под воду на продолжительное время, что приводило к мощному переживанию смерти и возрождения. В некоторых традициях новообращаемые наполовину удушались дымом, сдавливанием горла или сонной артерии.

Глубокие перемены в сознании могли вызываться как гипервентиляцией и продолжительной задержкой дыхания — этими крайностями в ритме дыхания, — так и их поочерёдным использованием. Необычайно утончённые и развитые методики подобного рода можно найти в древнеиндийской науке дыхания — *пранаяме*. Особые техники, включающие

напряженное дыхание или задерживание дыхания, также являются частью различных упражнений в Кундалини-Йоге, Сиддха-Йоге, тибетской Ваджраяне, бирманских буддистских и даосских способах медитации, практике суфиев и множестве других.

Более тонкие техники, которые делают в связи с дыханием упор, скорее, на особом осознании, чем на изменениях в дыхательных движениях, занимают важное место в буддизме Сото Дзен (*сикан таза*) и в некоторых даосских и христианских практиках. Косвенно на глубину и ритм дыхания сильно влияют такие художественно исполняемые обряды, как балийское обезьянье пение, или Кетжак, горловая музыка эскимосов-инуитов, пение киртанов, бхаджанов или пение суфиев.

В материалистической науке дыхание утратило своё священное значение и было оторвано от его связи с душой и духом. Западная медицина свела дыхание к некой важной физиологической функции, а все физиологические и психологические проявления, которые сопровождают различные изменения в дыхании, были объявлены патологией. И психосоматическая реакция на учащение дыхания, так называемый *синдром гипервентиляции*, рассматривается скорее как состояние патологическое, нежели как то, чем оно в действительности является, — действием, обладающим огромными целительными возможностями. А когда гипервентиляция происходит непроизвольно, она, как правило, подавляется назначением успокоительных, внутривенными инъекциями кальция и наложением на лицо бумажного пакета, чтобы увеличить содержание углекислого газа и подавить кислородное отравление, вызываемое учащённым дыханием.

За последние несколько десятилетий западные терапевты вновь открыли целительные возможности дыхания и развили методики, их использующие. Мы сами испробовали различные использующие дыхание подходы во время наших месячных семинаров Эсаленского института в Биг Суре, Калифорния. Они заключали в себе как дыхательные упражнения древних духовных традиций, проводимые под руководством индийских и тибетских учителей, так и методы, разработанные западными терапевтами. Каждый из этих подходов выделял нечто особенное и использовал дыхание по-своему. В наших же собственных поисках действенного метода, который использовал бы целительные возможности дыхания, мы старались упростить его применение, насколько это было возможно.

Мы пришли к выводу, что достаточно просто дышать быстрее и глубже, чем обычно, с полным сосредоточением на внутренних движениях. Вместо того, чтобы придавать значение какой-то особой технике дыхания, именно в этой сфере мы придерживаемся общей стратегии холотропной работы — доверие к внутренней мудрости тела и следование внутренним путеводным нитям. При холотропном дыхании мы побуждаем людей начинать сеанс с дыхания учащённого и несколько более глубокого, связывающего вдох и выдох в непрерывном процессе дыхания. Оказавшись внутри действия, индивиды находят собственный ритм и способ дыхания.

Нам неоднократно доводилось подтверждать наблюдения Вильгельма Райха, что виды психологического сопротивления и защиты связаны с ограниченным дыханием (Reich, 1961). Дыхание является самостоятельной функцией, но может также подвергаться и воздействию воли. Умышленное увеличение скорости дыхания, как правило, распускает психологические защиты и ведёт к высвобождению и проявлению бессознательного и сверхсознательного содержания. Но пока кто-либо лично сам не стал свидетелем этого процесса или не пережил его, ему только на основе теории трудно поверить в силу и действенность названного метода.

В холотропной терапии изменяющее ум действие дыхания сочетается с побуждающей музыкой. Подобно дыханию, музыка и другие виды звуковой технологии на протяжении тысячелетий использовались как мощнейшие составляющие обрядовых и духовных практик. С незапамятных времён монотонный барабанный бой, пение и другие виды звуковых техник были главным орудием шаманов в разных частях света. Многие доиндустриальные культуры независимо друг от друга развили барабанные ритмы, которые в условиях лабораторных экспериментов производили очень заметное воздействие на электрическую активность мозга (Jilek, 1974; Neher, 1961, 1962). Архивы антропологов, изучающих первобытные культуры, содержат неисчислимые примеры преобразующих методик необычайной силы, сочетающих музыку, пение и танцы.

Во многих культурах звуковые технологии во время проведения сложнейших церемоний использовались именно для целей врачевания. Целительные обряды навахо, проводимые подготовленными певцами по своей поразительной сложности сравнимы с партитурами вагнеровских опер. Экстатические танцы бушменов! Кунг из африканской пустыни Калахари обладают необычайной целительной силой, что было засвидетельствовано многими антропологическими исследованиями и кинофильмами (Lee and DeVore, 1976; Katz, 1976). Целительные возможности обрядов синкретических религий Карибского бассейна и Южной Америки, таких, как кубинская *сантерия* и бразильская *умбанда*, признаются многими профессиональными психиатрами этих стран, хотя они и получили традиционное западное образование. Замечательные примеры эмоционального и психосоматического исцеления происходят и на собраниях христианских групп, использующих музыку, пение и танцы, таких как Укротители Змея или Народ Святого Духа, возрожденцы или члены церкви пятидесятников.

Некоторые великие духовные традиции разработали звуковые техники, которые вызывали не только общее состояние транса, но и обладали более специфическим воздействием на сознание. Прежде всего это тибетское многоголосое пение, священные песнопения различных суфийских орденов, индуистские бхаджаны и киртаны, а особенно древнее искусство *нада-йоги* или пути к единению через звучание. Индийские техники устанавливают конкретную связь между звуками особых частот и чакрами индивида. Посредством правильного применения подобного знания, становится возможным влиять на состояние сознания предсказуемым и желаемым образом. И это только несколько примеров широкого применения музыки с обрядовыми, лечебными и духовными целями.

В программе психоделической терапии Мэрилендского центра психиатрических исследований в Балтиморе мы использовали в качестве метода музыку и многое узнали о её необычайных возможностях для психотерапии. Тщательно подобранная музыка, по всей видимости, обладает особым значением в холотропных состояниях сознания, где выполняет несколько важных функций. Она приводит в движение чувства, связанные с вытесненными воспоминаниями, выводит их на поверхность и облегчает выражение. Она помогает открыть дверь в бессознательное, усиливает и углубляет ход излечения и предоставляет содержательную среду для переживания. Непрерывный музыкальный поток создаёт бегущую волну, помогающую субъекту продвигаться сквозь трудные переживания и тупики, преодолевать психологические защиты, отдавшись ей и позволяя процессу идти своим чередом. На сеансах холотропного дыхания, которые обычно проводятся в группах, музыка играет ещё и дополнительную роль, заглушая создаваемые участниками посторонние шумы и вплетая их в поток меняющихся ощущений.

Чтобы использовать музыку в качестве катализатора глубинного самоосвоения и работы переживания, необходимо научиться новому способу слушать музыку — такому, который нашей культуре чужд. На Западе мы часто используем музыку как звуковой фон, который почти не

несёт эмоциональной нагрузки. В качестве типичных примеров можно назвать использование популярной музыки на приёмах или набившей оскомину фирменной или популярной музыки в лавках, магазинах и на рабочих площадках. Для более искушенных слушателей характерен совершенно иной подход — дисциплинированное и интеллектуализированное прослушивание музыки в концертных залах. Характерный для рок-концертов динамичный и стихийный способ использования музыки гораздо ближе к ее использованию в холотропной терапии. Тем не менее, всё внимание участников таких событий обычно направлено вовне, и переживанию не достаёт важнейшей составляющей, которая столь существенна в холотропной терапии и самоосвоении, — длительного направленного взгляда внутрь себя.

При холотропном дыхании важно полностью отдаться музыкальному потоку, позволить музыке резонировать во всём теле и откликаться на неё стихийно и непроизвольно, что включает такие проявления, которые немислимы в концертном зале, где даже плач или кашель могут вызвать возмущение. Здесь же каждому индивиду нужно давать полный выход всему, что бы ни вызывала музыка, будь то громкие крики или смех, детский лепет, звериные крики, шаманское пение или разговоры на чужих языках. Важно также не подавлять физические порывы, такие, как странное гримасничанье, чувственные движения тазом, сильная дрожь или судороги всего тела. Естественно, у этого правила есть исключения, ибо разрушительное поведение, направленное на самого себя и других или на физическое окружение, недопустимо.

Мы также рекомендуем участникам прекращать всякую умственную деятельность, включая попытки угадывать, кто написал эту музыку или из какой культуры она происходит. Другие способы уклониться от чувственного воздействия музыки заключаются в том, что привлекается профессиональная оценка — суждение об уровне игры оркестра, догадки о том, на каких инструментах играют музыканты, критическая оценка технического качества звукозаписи или музыкального оснащения комнаты. Но если нам удастся избежать подобных ловушек, музыка станет поистине мощным орудием вызова и поддержания холотропных состояний сознания. Поэтому у такой музыки должно быть высокое техническое качество и достаточная громкость для того, чтобы подгонять переживание. А сочетание музыки с учащённым дыханием обладает удивительной преобразующей силой.

Что же касается конкретного выбора музыки, то я лишь обозначу общие правила и дам несколько советов на основании нашего опыта.

По прошествии некоторого времени с начала сеансов терапевт или терапевтическая группа вырабатывают свой список излюбленных музыкальных произведений для разных стадий сеанса. Главное правило: по чувствам они должны соответствовать фазе, напряженности и содержанию переживаний участников, но не пытаться программировать их. Именно такой подход соответствует общей философии холотропной терапии, в частности, её глубокому доверию к мудрости внутреннего целителя, к коллективному бессознательному, к независимости и произвольности хода исцеления.

Очень важно использовать музыку, которая была бы мощной, призывной и ведущей к благоприятным переживаниям. Мы стараемся избегать выбора резкой, диссонирующей и вызывающей тревогу музыки. Предпочтение должно отдаваться музыке высокого художественного уровня, не очень известной и имеющей не слишком насыщенное конкретное содержание. Следует избегать использования песен и других вокальных произведений на языках, известных участникам, которые могли бы своим словесным содержанием привнести какое-то конкретное сообщение или внушить особую тему. Когда применяются вокальные композиции, то они непременно должны звучать на иностранных языках, чтобы человеческий голос воспринимался как иной музыкальный инструмент. По той же причине предпочтительно избегать произведений, которые вызывали бы конкретные рассудочные ассоциации и могли бы

запрограммировать содержание сеанса, таких, как свадебные марши Вагнера и Мендельсона или увертюра к опере Бизе «Кармен».

Как правило, сеанс начинается с активизирующей музыки, динамичной, плавной, эмоционально приподнятой и ободряющей. По мере продолжения сеанса музыка постепенно нарастает по напряженности и доходит до очень сильных мест, вызывающих транс, в идеале взятых из обрядов или духовных традиций разных коренных культур. Несмотря на то, что многие из таких исполнений могут оказаться также и эстетически приятными, всё же главной целью тех групп людей, что их создавали, было отнюдь не увеселение, а вызывание холотропных переживаний.

Через полчаса или же час после начала сеанса холотропного дыхания, когда переживание обычно достигает вершины, мы даем то, что называем «музыкой прорыва». Для этого момента выбирается музыка религиозная — мессы, оратории, реквиемы и другие мощные оркестровые произведения, за исключением звуковых дорожек из художественных фильмов. Во второй половине сеанса напряженность музыки постепенно ослабевает и мы вводим нежную, эмоционально волнующую «душевную музыку». Наконец, в завершение сеанса музыка становится успокаивающей, плавной, неритмичной и задумчивой.

Большинство практикующих холотропное дыхание собирают музыкальные записи и стремятся создать собственный излюбленный ряд для пяти последовательных фаз сеанса: 1) вступительная музыка, 2) преобразующая музыка, 3) музыка прорыва, 4) душевная музыка и 5) созерцательная музыка. Некоторые из них используют предварительно записанные музыкальные программы на весь сеанс, что овобождает помощников для работы с группой, но делает невозможным гибкое согласование подбора музыки с энергией группы. Таблица 5.1 перечисляет музыкальные произведения, которые чаще всего используются при холотропном дыхании и особенно популярны среди тех, кто практикует холотропное дыхание. Она основана на итогах опроса, который психолог Стивен Дайнен, дипломированный ведущий специалист по холотропному дыханию, провёл среди других практикующих.

**Таблица 5.1 Избранные музыкальные произведения для холотропного дыхания.**  
(Основана на опросе, проведенном Стивеном Дайненом среди ХД-помощников)

**Альбом — Исполнитель:**

Nomad — Nomad

Dorje Ling — David Parsons

1492 — Vangelis (soundtrack)

Globalarium — James Asher

Passion — Peter Gabriel

Dance the Devil Away — Outback

Feet in the Soil — James Asher

Mission — Ennio Morricone (soundtrack)

Power of One — Hans Zimmer (soundtrack)

Last of the Mohicans — Trevor Jones (soundtrack)

Egypt — Mickey Hart

Passage in Time — Dead Can Dance

Antarctica — Vangelis (soundtrack)

Deep Forest — Deep Forest

Jiva Mukti — Nada Shakti & Bruce Becvar

Legends of the Fall — James Horner (soundtrack)

Mustt-Mustt — Nusrat Fateh Ali Khan



Planet Drum — Mickey Hart  
Shaman's Breath — Professor Trance & the Energizers  
Themes — Vangelis  
Trancendance — Tulku  
X — Klaus Schultze  
All One Tribe — Scott Fitzgerald  
Baraka — Michael Stearns (soundtrack)  
Bones — Gabrielle Roth  
Braveheart — James Horner (soundtrack)  
Direct — Vangelis  
Dynamic/Kundalini — Osho  
Earth Tribe Rhythms — Brent Lewis  
Music to Disappear In — Raphael  
Schindler's List — John Williams (soundtrack)  
Tana Mana — Ravi Shankar  
Thunderdrums — Scott Fitzgerald  
All Hearts Beating — Barbara Borden  
Closer to Far Away — Douglas Spotted Eagle  
Distant Drums Approach — Michael Uyttebroek  
Drums of Passion — Babatunde Olatunji  
Gula Gula — Mari Boine Persen  
Heaven and Earth — Kitaro/soundtrack  
Journey of the Drums — Prem Das, Muruga, & Shakti  
Kali's Dream — Alex Jones  
Lama's Chant — Lama Gyurme & Rykiel  
Mishima — Philip Glass (soundtrack)  
Powaqqatsi — Philip Glass (soundtrack)  
Rendezvous — Jean-Michel Jarre  
Skeleton Woman — Flesh & Bone  
Songs of Sanctuary — Adiemus  
Transfer Station Blue — Michael Shrieve  
Voices — Vangelis  
Waves — Gabrielle Roth  
Anima — OIO  
At the Edge — Mickey Hart  
Divine Songs — Alice Coltrane  
Drummers of Burundi — The Drummers of Burundi  
Drums of Passion: The Beat — Babatunde Olatunji  
Exotic Dance — Anugamo & Sabastian  
Force Majeure — Tangerine Dream  
From Spain to Spain — Vox  
Gnawa Music of Marrakesh — Night Spirit Masters  
House of India — d.j. Cheb I Sabbah  
Little Buddha — Ryuichi Sakamoto (soundtrack)  
Mask — Vangelis  
Meeting Pool — Baka Beyond  
Miracle Mile — Tangerine Dream

Out of Africa — Dan Wallin et al.(soundtrack)  
Oxygene — Jean Michel Jarre  
Pangea — Dan Lacksman  
Piano — Michael Nyman (soundtrack)  
Planets — Gustav Holst  
Private Music of.. - Tangerine Dream  
Rai Rebels — various  
Rhythm Hunter — Brent Lewis  
Sacred Site — Michael Stearns  
Serpent's Egg — Dead Can Dance  
Stellamara — Sonya Drakulich & Jeff Stott  
Tibetan Tantric Choir — The Gyuto Monks  
Tongues — Gabrielle Roth  
Totem — Gabrielle Roth  
Whirling — Omar Faruk Tekbilek  
Winds of Warning — Adam Plack & Johnny White Ant

### ***Использование телесной работы***

Ответы тела на холотропное дыхание значительно различаются у разных людей. В большинстве случаев учащённое дыхание прежде всего приносит более или менее яркие психосоматические проявления. Руководства по физиологии дыхания говорят о подобной реакции как о «синдроме гипервентиляции» и описывают его как стереотипный образец физиологических реакций, которые главным образом заключаются в появлении напряжения в руках и ногах («карпопедальные спазмы»). Но к настоящему времени мы провели сеансы холотропного дыхания более чем с 30 тысячами людей и обнаружили, что устоявшееся понимание воздействия учащённого дыхания неправильно.

Существует множество индивидов, у которых учащённое дыхание, продолжающееся три или четыре часа, приводит не к классическому синдрому гипервентиляции, но к постепенному расслаблению, сильным сексуальным ощущениям и даже мистическим переживаниям. У других же развиваются напряжения в различных частях тела, но признаки карпопедальных спазмов так и не появляются. Более того, и у тех, кто ощущает подобные напряжения, продолжающееся интенсивное дыхание ведёт не к дальнейшему усилению напряжений, но проявляет склонность ко всё большему самоограничению. Ведь, как правило, за критической верхней точкой следует глубокое расслабление. Образ подобной последовательности имеет некоторое сходство с половым оргазмом.

При повторных холотропных сеансах эта последовательность нарастающих напряжений и последующего их разрешения проявляет свойство переходить с одной части тела на другую, в порядке, необычайно меняющемся у разных лиц. Общее количество мускульных напряжений и сила эмоций с возрастанием числа проведённых сеансов постепенно убывает, и в ходе сеанса происходит так, что учащённое дыхание, растянутое на продолжительный отрезок времени, вызывает химические изменения в организме таким образом, что заблокированные физические и эмоциональные энергии организма, связанные с различными травматическими воспоминаниями, высвобождаются и становятся пригодными для внешней разрядки и обработки. Это делает возможным то, что прежде вытесненное содержание этих воспоминаний

возникает в сознании и воссоединяется с ним. Поэтому происходящее является целительным событием, которое следует поощрять и поддерживать, а не патологическим процессом, который должен всячески подавляться, как это обычно практикует конформистская медицина.

Физические проявления, которые наблюдаются в разных частях тела, — это не просто физиологические реакции на гипервентиляцию. Они обладают сложной психосоматической структурой, а по отношению к вовлечённым в них индивидам обычно и конкретным психологическим смыслом. Иногда они представляют какую-то усиленную разновидность напряжений и болей, известных индивиду из повседневной жизни либо как хронические недуги, либо как симптомы, которые возникают в периоды эмоционального или физического напряжения, усталости, недосыпания, болезненного истощения или употребления алкоголя или марихуаны. В других же случаях они могут распознаваться как возобновление старых симптомов, от которых индивид страдал в младенчестве, детстве и подростковом возрасте, либо в иное время своей жизни.

Напряжения, которые мы носим в своём теле, могут высвободиться двумя путями. Первый из них включает *катарсис* и *абреакцию* — разрядку сдерживаемых физических энергий через дрожь, судорожные сокращения мышц, кашель, отрыжку и рвоту. И катарсис, и абреакция, как правило, также включают в себя высвобождение заблокированных эмоций через плач, крики или другое голосовое выражение. Все эти механизмы хорошо известны традиционной психиатрии со времён опубликования Зигмундом Фрейдом и Йозефом Брэйером исследования по истерии (Freud and Breuer, 1936). Различные приёмы предоставления выхода подавленным эмоциям использовались в традиционной психиатрии при лечении травматических эмоциональных неврозов. Абреакция также представляет собою неотъемлемую часть новых психотерапий переживания, таких, как неорайхианская работа, гештальтистская практика и первичная терапия.

Второй механизм, который может содействовать высвобождению эмоциональных и физических напряжений, играет важную роль в холотропном дыхании, рибёфинге и других видах терапии, использующей техники дыхания. Он представляет собою новое открытие в психиатрии и, кажется, во многом является более действенным и интересным. Здесь глубинные напряжения выходят на поверхность в виде *перемежающихся мышечных сокращений различной длительности*. Посредством длительного поддержания этих мышечных напряжений организм расходует огромное количество прежде сдерживаемой энергии и, используя её, упрощает своё проживание. А глубокое расслабление, как правило, следующее за временным усилением старых напряжений или проявлением ранее скрытых, свидетельствует о врачующей природе подобного события.

Эти два механизма имеют свои параллели в физиологии спорта, где хорошо известно, что можно выполнять работу и тренировать мускулы двумя способами — путём *изотонических* и *изометрических* упражнений. Как видно из их названий, во время изотонических упражнений напряжение мускулатуры остаётся постоянным, тогда как их продолжительность колеблется. При изометрических упражнениях напряжение мускулов изменяется, но их продолжительность всё время остаётся одной и той же. Хороший пример изотонических занятий — бокс, тогда как тяжелая атлетика явно изометрична. Оба эти механизма при высвобождении и разрешении мышечных напряжений необычайно действенны. Так, несмотря на поверхностные различия, между ними много общего, и в холотропном дыхании они очень хорошо дополняют друг друга.

Во многих случаях тяжелые эмоциональные и физические проявления, которые проникают из бессознательного во время холотропных сеансов, разрешаются сами собой, и в конце концов дышащие оказываются в глубоко расслабленном созерцательном состоянии. В этом случае необходимости в каком-то внешнем воздействии не возникает, и они пребывают в подобном

состоянии, пока не вернутся к обычному состоянию сознания. После краткой проверки у помощников психотерапевта они переходят в художественную комнату, где рисуют мандалу.

Если же дыхание само по себе не приводит к благоприятному завершению и остаются либо неразрешенные эмоции, либо остаточное напряжение, помощники предлагают участникам особый вид телесной работы, которая поможет им добиться более благоприятного завершения сеанса. Общая стратегия этой работы заключается в том, чтобы попросить дышащего сосредоточить своё внимание на том месте, в котором возникли затруднения, и сделать что-либо для того, чтобы усилить существующие физические ощущения. И в том случае, если потребуется соответствующее внешнее воздействие, помощник помогает усилить эти ощущения.

Пока дышащий сосредоточен на энергетически нагруженной зоне, в которой чувствуется недомогание, его воодушевляют на то, чтобы он нашёл какой-либо произвольный отклик на подобное состояние. Этот отклик не должен отражать сознательное решение дышащего, он должен полностью предопределяться только бессознательным движением. Зачастую он принимает образ неожиданный и даже поразительный — голос конкретного животного, говорение на чужом языке, в том числе на неизвестном иностранном, шаманское пение из какой-либо определённой культуры, тарабарщина или детский лепет. Не менее часты неожиданные физические реакции, такие, как сильные содрогания, дрожь, кашель и рвота или движения, подобные тем, что характерны для животных. Существенно, чтобы помощники просто поддерживали происходящее, а не применяли какие-либо приёмы, предлагающиеся той или иной терапевтической школой. Работа эта продолжается до тех пор, пока и помощник, и пациент не сойдутся на том, что сеанс завершился удачно.

### ***Подпитывающее телесное соприкосновение***

В холотропном дыхании мы пользуемся также совсем иным видом физического воздействия, который предназначен для того, чтобы обеспечить помощь на глубинном дословесном уровне. Основан он на наблюдении, что существуют два совершенно разных вида травм, которые требуют диаметрально противоположных подходов. О первом из них можно говорить как о *травме деянием*. Возникает она из-за внешнего воздействия, оказывающего вредоносное воздействие на всё последующее развитие индивида. К подобному воздействию можно отнести такие наносящие ущерб действия, как физическое или сексуальное насилие, угрожающие жизни происшествя, уничтожающая критика или высмеивание. Такие травмы представляют собою чужеродные элементы, внесённые в бессознательное, которые впоследствии могут быть вынесены в сознание и исчезнуть, разрядившись энергетически.

Второй вид травмы — *травма недеянием*, отличается от первого коренным образом, хотя подобному различию и не придаётся значения в общепринятой психиатрии. На самом деле она задействует противоположный механизм — недостаток благоприятных переживаний, которые необходимы для здорового эмоционального развития. Ведь и у младенца, и у ребёнка более старшего возраста есть важнейшие первичные потребности, которые заключаются в удовлетворении инстинктов и чувстве безопасности и которые педиатры и детские психиатры называют *анаклитическими* (от греческого — «наклоняться над чем-либо»). Сюда входят потребности в ласке, в удобстве и в том, чтобы с младенцем играли, держали его на руках, чтобы на нем было сосредоточено внимание взрослых. И если эти потребности не удовлетворяются, это оказывает серьёзное воздействие на будущее индивида.

У многих людей в прошлом были случаи лишения чувственных взаимоотношений,

заброшенности и невнимания, что выливалось в серьёзное неудовлетворение анаклитических потребностей. И у этого вида травмы есть только один путь исцеления — предоставить какое-то исправляющее переживание в холотропном состоянии сознания в виде поддерживающего телесного соприкосновения. Но для того, чтобы подобный подход оказался действенным, индивид должен вернуться далеко назад, на младенческую стадию развития, иначе исправляющее воздействие не достигнет того уровня развития, на котором произошла травма. В зависимости от обстоятельств и предварительного соглашения такая телесная поддержка может различаться от простого держания за руку или прикосновения ко лбу до полного телесного соприкосновения.

Использование подпитывающего телесного соприкосновения — очень действенный способ исцеления ранних эмоциональных травм. Тем не менее, при нём требуется строгое следование этическим правилам. Перед сеансом мы должны объяснить пациентам обоснование этого метода и заручиться их одобрением на его использование. Ни при каких обстоятельствах этот подход не может быть применён на практике без предварительного согласия, недопустимо и любое давление ради того, чтобы добиться подобного разрешения. Ибо для многих людей, переживших сексуальное насилие, телесное соприкосновение — вопрос очень чувствительный и острый. Ведь очень часто именно те, кто нуждается в исцеляющем соприкосновении больше всего, испытывают наибольшее к нему отвращение. Иногда может пройти много времени, прежде чем у человека появится достаточное доверие по отношению к помощникам и к группе, и он окажется способен принять этот метод и получить от него пользу.

Поддерживающее телесное соприкосновение должно использоваться исключительно ради удовлетворения потребностей пациента, а не нужд сиделок или помощников. Под этим я подразумеваю не только сексуальные потребности либо потребность в близости, что, конечно, чаще всего приходит на ум. Не менее насущной может быть сильная потребность быть необходимым, любимым, ценимым или потребность неосуществлённого материнства и другие, менее терзающие виды эмоциональных желаний и нужд. Мне вспоминается случай, произошедший на одном из наших семинаров в Эсаленском институте в Биг Суре, в Калифорнии, который мог бы послужить хорошим примером.

В начале пятидневного семинара одна из участниц, женщина, пережившая менопаузу, поведала группе о том, как сильно она хотела иметь детей и как страдала из-за того, что этого не произошло. Посреди холотропного сеанса, в котором она была сиделкой у молодого мужчины, она внезапно притянула верхнюю часть туловища напарника к себе на колени и начала его качать и убаюкивать. Но время, в которое это случилось, было неподходящим, ибо как это открылось позже, во время совместной беседы участников, в то время её напарник находился в центре переживания прошлой жизни, в котором он ощущал себя могучим воином-викингом, участвующим в военном походе.

Распознать, когда же дышащий возвращается на ранние стадии младенчества, обычно очень легко. При настоящей глубокой возрастной регрессии морщины на его лице исчезают и индивид на самом деле может выглядеть и вести себя, как младенец. Это заключается в разнообразных позах и жестах, характерных для младенцев, а так же в повышенном слюноотделении и сосательных движениях. В иных случаях уместность применения телесного соприкосновения с очевидностью вытекает из хода переживания, к примеру, когда дышащий, только что завершив повторное проживание биологического рождения, выглядит покинутым и одиноким. Но материнские потребности женщины с Эсаленского семинара были настолько сильны, что они полностью возобладали, сделав её неспособной объективно оценивать положение и действовать соответствующим образом.

Перед тем как завершить этот раздел, посвящённый телесной работе, мне хотелось бы

обратиться к вопросу, который часто задается на семинарах или лекциях по работе с переживанием: «Поскольку повторное проживание травматических воспоминаний, как правило, очень болезненно, почему же они всё-таки считаются излечивающими, а не представляют собою повторную травматизацию?». Я думаю, что лучший ответ на него можно найти в статье «*Непережитое переживание*», написанной ирландским психиатром Айвором Брауном и его группой (McGee et al., 1984). Авторы полагают, что здесь мы имеем дело не с точным отображением или повторением изначального травмирующего положения, но с первым полным переживанием надлежащей эмоциональной и физической реакции на него. Это означает, что в то время, когда происходили травмирующие события, они были запечатлены в организме, но не были полностью сознательно пережиты, переработаны и приняты.

Кроме того, человек, который сталкивается с прежде вытесненной травматической памятью, — уже не беспомощный и полностью зависимый во всех своих жизненных функциях младенец или ребенок, каким он был в момент первоначального события, но взрослый. Таким образом, холотропное состояние, вызываемое мощными видами психотерапии переживания, позволяет индивиду присутствовать и действовать в двух разных наборах пространственно-временных координат. Полная возрастная регрессия позволяет пережить все чувства и физические ощущения изначального травматического происшествия с точки зрения ребёнка, и в то же время проанализировать и оценить эту память в терапевтических обстоятельствах зрелым взглядом взрослого человека.

### *Ход холотропных сеансов*

Природа и протекание холотропных сеансов значительно отличаются у разных людей, а у одного и того же лица и от сеанса к сеансу. Некоторые индивиды остаются спокойными и почти полностью неподвижными. У них могут происходить очень глубокие переживания, и всё же у наблюдателя может складываться впечатление, что ничего подобного не происходит и что они просто спят. Другие же проявляют выразительную двигательную активность. Они испытывают сильную дрожь и совершают сложные извивающиеся движения, крутятся и вертятся, принимают положение плода в утробе матери, ведут себя как младенцы, борющиеся в родовом канале, или же выглядят и поступают, как новорожденные. Для них также характерны ползающие, плавательные, копательные или карабкающиеся движения.

Иногда движения и жесты могут быть необычайно утонченными, сложными, совершенно конкретными и узнаваемыми. Они могут уподобляться странным движениям животных, изображать повадки змей, птиц или хищных кошачьих и быть связаны с соответствующими звуками. Иногда пациенты непроизвольно выполняют различные йогические позы и жесты (*асаны* и *мудры*), с которыми они не были знакомы интеллектуально. Временами автоматические движения и звуки напоминают обрядовые или театральные представления из разных культур — шаманские камлания, яванские танцы, балийское обезьянье пение, японский театр Кабуки, либо разговоры на разных языках, напоминающие явление пятидесятницы.

Качество эмоций, наблюдающихся во время холотропных семинаров, покрывает очень широкий спектр. На одной стороне спектра можно столкнуться с чувствами необычайного благополучия, глубокого покоя, безмятежности, отрешенности, блаженства, космического единения или исступлённого восторга. На другой — с приступами неопишуемого ужаса, всепоглощающей вины, убийственной враждебности, с ощущением вечного проклятия. Необычайная сила подобных чувств может превосходить всё, что можно пережить или даже

представить себе в повседневном состоянии сознания. Эти крайние эмоциональные состояния обычно связаны с переживаниями, которые по природе своей являются околородовыми или надличностными.

В средней части спектра переживаний, наблюдаемых на сеансах холотропного дыхания, представлены более обычные качества эмоций, которые ближе к тем, что мы знаем из нашего повседневного существования, — приступы страха, тревоги, тоски, безнадежности, чувства неудачи, униженности, стыда, вины или отвращения. Они, как правило, связаны с биографическими воспоминаниями, и их источником выступают травматические воспоминания младенчества, детства и последующих периодов жизни. Их благоприятной противоположностью являются чувства счастья, эмоциональной наполненности, радости, сексуального удовлетворения и общего возрастания жизненных сил.

Как ранее уже упоминалось, в некоторых случаях учащённое дыхание не вызывает никаких физических напряжений или тяжелых эмоций, а непосредственно ведёт к всё возрастающему расслаблению, ощущению расширения и благополучия и световым видениям. Пациент может ощущать, что его переполняют чувства любви и переживания мистической связи с другими людьми, с природой, космосом и Богом. Но чаще эти благоприятные эмоциональные состояния возникают в конце холотропных сеансов, после того, как уже схлынули бурные, требующие напряжения сил части переживания.

Удивительно, как много людей в нашей культуре либо из-за твёрдолобой протестантской этики, либо по иным причинам испытывают огромные трудности в принятии экстатических переживаний, и то только в том случае, если эти переживания следуют за страданиями или тяжким трудом. Зачастую они отзываются на них сильным чувством вины или ощущением того, что они обретают их незаслуженно. Очень распространена также, особенно среди умственно здоровых профессиональных психиатров, манера реагировать на благоприятные переживания с недоверием и подозрительностью, пряча или маскируя их каким-либо крайне болезненным и неприятным содержанием. В этих обстоятельствах особенно важно уверить пациентов, что благоприятные переживания обладают необычайной целительной силой, и вдохновить их на то, чтобы они принимали их без всяких подозрений на то, что это незаслуженная милость.

Обычное следствие сеанса холотропного дыхания — глубокое эмоциональное освобождение и физическое расслабление. После успешного, хорошо воспринятого сеанса многие люди говорят, что чувствуют себя более раскрепощёнными, чем когда-либо в жизни. Таким образом, продолжительное ускоренное дыхание представляет собой чрезвычайно мощный и действенный метод уменьшения напряжения, ведущий к эмоциональному и психосоматическому исцелению. Другим частым следствием подобной работы является установление связи с измерениями чудесного, присутствующими в собственной психике и в существующем вообще. Именно такое понимание можно найти в духовной литературе многих эпох и культур.

Целительные возможности дыхания особенно выделяются в кундалини-йоге. В ней случаи учащённого дыхания используется в течение медитативной практики (*бхастрика*) или происходят произвольно как часть эмоциональных и физических проявлений, известных как *крийя*. Это согласуется с моей собственной точкой зрения, что подобные происходящие с пациентами произвольные случаи, о которых говорится как о *синдроме гипервентиляции*, являются попытками самоисцеления. Они должны поощряться и поддерживаться, нежели просто подавляться, как повсеместно заведено это в лечебной практике.

Сеансы холотропного дыхания различаются по длительности от индивида к индивиду, а у одного и того же индивида и от сеанса к сеансу. Для наилучшего притока переживания существенно, чтобы помощники и сиделки оставались при дышащем, пока он испытывает

необычные переживания. На заключительной стадии сеанса соответствующая телесная работа может значительно облегчить эмоциональное и физическое расслабление. Тесное общение с природой также может оказать необычайно успокаивающее и закрепляющее воздействие и способствовать приятию сеанса. Особенно действенным в этой связи может оказаться пребывание в воде, например, в тёплой ванне, либо плавание в бассейне, озере или океане.

### *Рисование мандалы и группы сопереживания*

Когда сеанс завершается и дышащий возвращается в обычное состояние сознания, сиделка сопровождает его в комнату мандалы. В этой комнате должны быть различные принадлежности для рисования — фломастеры, пастель, акварель и большие альбомы для рисования. На листах этих альбомов карандашом следует нарисовать круги размером с суповую тарелку. Пациентов просят сесть, задуматься над собственным переживанием и найти способ выразить то, что происходило с ними во время сеанса.

По рисованию мандалы нет конкретных руководств. Некоторые люди просто воспроизводят сочетания цветов, другие же создают геометрические фигуры, образные рисунки или картинки. Последние могут изображать видение, случившееся во время сеанса, либо путешествие с несколькими отдельными эпизодами. Иногда рисующий решает запечатлеть один сеанс в нескольких мандалах, отражающих отдельные стороны или стадии сеанса. В более редких случаях у пациента не возникает никакого представления относительно того, что он собирается нарисовать, и он создаёт какой-нибудь автоматический рисунок.

Мы встречались со случаями, когда мандала не воспроизводила непосредственно предшествующий сеанс, а предвосхищала сеанс последующий. Это согласуется с представлением К.Г. Юнга о том, что творения психики нельзя полностью объяснить из предшествующих исторических событий. Во многих случаях они обращены не только к прошлому, но и к будущему. Стало быть, некоторые мандалы отражают то движение в психике, которое Юнг называл *процессом индивидуации*, и вскрывают его предстоящую стадию. Возможной альтернативой рисованию мандалы может быть лепка из глины. Мы применяли этот метод с группой слепых, которые не могли рисовать. Интересно отметить, что и другие участники прибегают именно к этому средству, когда оно доступно, или предпочитают сочетать рисование мандалы с лепкой трёхмерной фигуры.

В тот же день некоторое время спустя пациенты приносят свои мандалы на сеанс сопереживания, в ходе которого они рассказывают о своих переживаниях. Стратегия помощников, руководящих группой, в то время, когда пациенты делятся переживаниями, состоит в том, чтобы вдохновить их на максимальную открытость и честность. Готовность участников открыть содержание своих сеансов, включая интимные подробности, приводит к сплочённости и развитию доверия в группе, что углубляет, усиливает и ускоряет ход излечения.

В противоположность практике большинства терапевтических школ помощники воздерживаются от того, чтобы истолковывать переживания участников. Причина этого — отсутствие согласия у существующих школ относительно деятельности психики. Как мы уже говорили ранее, в подобных условиях любые объяснения кажутся спорными и произвольными. Другая причина для воздержания от истолкований состоит в том, что психологические содержания имеют множество причин и связаны по смыслу с несколькими уровнями психики. Выдвижение какого-либо предположительно определяющего объяснения и толкования несёт в себе опасность остановки и застывания происходящего, что создает препятствия на пути



постепенного излечения.

Более продуктивный путь заключается в том, что пациенты задают вопросы, что помогало бы выявить дополнительные сведения для самого пациента, который из-за того, что всё это пережито именно им, является лучшим экспертом относительно всего, что связано с его собственными переживаниями. Когда мы терпеливы и противимся искушению поделиться собственными впечатлениями, участники сеансов часто находят собственные объяснения, лучше отражающие их переживания. В этом случае было бы очень полезно поделиться нашими собственными наблюдениями из прошлых сеансов, касающимися схожих переживаний, или подчеркнуть взаимосвязи с переживаниями других членов группы. Когда же переживания имеют архетипическое содержание, использование юнговского метода *распространения* — выделения параллелей между отдельным переживанием и сходными мифологическими мотивами из разных культур — либо обращение к хорошему словарю символов могло бы оказаться очень полезным.

В дни после напряженных сеансов, заключающихся в значительном эмоциональном прорыве или раскрытии, воссоединение может облегчить применение широкого набора дополнительных методов, среди которых могут быть беседы о сеансе с опытным помощником, запись содержания переживания или рисование дополнительного количества мандал. Хорошая телесная работа с тем человеком, который считает приемлемым эмоциональное выражение и привык заниматься бегом трусцой, плаванием и другими видами физических упражнений или выразительными танцами, могла бы быть очень полезной, если холотропное переживание высвободило излишек прежде скрытой физической энергии. Сеанс гештальт-терапии или юнгианская игра в песочнице Доры Кальф могли бы стать хорошим подспорьем при прояснении интуитивных озарений, даваемых холотропным переживанием, и для понимания его содержания.

### ***Терапевтические возможности холотропного дыхания***

Кристина и я разрабатывали и применяли холотропное дыхание вне профессиональной обстановки — на наших месячных или более коротких семинарах в Эсаленском институте, на различных семинарах по дыханию во многих странах мира и на наших учебных занятиях для помощников. У меня не было возможности проверять терапевтическую действенность этого метода так, как я это делал в прошлом, когда занимался психоделической терапией. Ведь психоделические исследования в Мэрилендском центре психиатрических исследований включали в себя плановые клинические обследования с психологическим тестированием и профессиональным, целенаправленно проводящимся диспансерным наблюдением.

Тем не менее, терапевтические последствия холотропного дыхания являются зачастую столь яркими и содержательно связанными с конкретными переживаниями, происходящими во время сеансов, что у меня не возникает никакого сомнения в том, что холотропное дыхание — вполне жизнеспособный способ лечения и самоосвоения. На протяжении многих лет мы сталкивались с тем, что участники семинаров и курсов переподготовки становились способными справиться с депрессией, длившейся до этого несколько лет, преодолеть различные фобии, освободиться от всепоглощающих иррациональных чувств и коренным образом улучшить и самооценку, и доверие к себе. Мы также оказывались свидетелями множества случаев исчезновения психосоматических болей, включая мигрени, и долговременного и резкого улучшения при заболеваниях психогенной астмой или даже её полного излечения. Во многих

случаях участники семинаров или курсов переподготовки, сравнивая подобные улучшения, происходящие всего лишь за несколько холотропных сеансов, говорят о том, что они превосходят результаты многих лет словесной терапии.

Когда мы рассказываем о высокой оценке действенности мощных видов психотерапии переживания, таких, как работа с психоделиками или с холотропным дыханием, то важно выделить некоторые основополагающие различия, существующие между этими подходами и видами словесной терапии. Словесная психотерапия часто растягивается на много лет, и базовые побуждающие прорывы в ней являются, скорее, редчайшими исключениями, нежели обыденными событиями. И когда перемены в симптоматике всё-таки случаются, то происходят они в долговременном промежутке, так что становится трудным доказать их причинную связь и с конкретными событиями в ходе лечения, и даже с терапевтическим процессом вообще. По сравнению с ними в психоделическом или холотропном сеансе сильные перемены происходят в течение нескольких часов и неопровержимо связаны с конкретным переживанием.

Перемены, наблюдающиеся при холотропной терапии, не ограничиваются только теми состояниями, что традиционно рассматриваются как эмоциональные или психосоматические. Во многих случаях холотропные сеансы приводят к поразительному улучшению и при тех физических недугах, которые в руководствах по медицине описываются как органические заболевания. Среди них — избавление от хронических инфекционных заболеваний (синуситов, фарингитов, бронхитов и циститов) после биоэнергетического разблокирования нормального кровообращения в соответствующих зонах, а укрепление костей у женщины, страдающей остеопорозом, произошедшее в ходе холотропного семинара, на сегодняшний день остаётся необъяснимым.

Мы также сталкивались с восстановлением полного периферийного кровообращения у нескольких людей, страдающих болезнью Рейно — нарушением, заключающемся в холодности рук и ног, сопровождающейся дистрофическими изменениями кожи. В нескольких случаях холотропное дыхание привело к поразительному улучшению артритов. Во всех этих случаях решающей причиной, приводящей к исцелению, по всей видимости, являлось высвобождение избыточной биоэнергии, закупоренной в пораженных частях тела, за которым следовало расширение сосудов. Самым удивительным наблюдением такого рода было впечатляющее исчезновение симптомов артерита Такаясу — болезни с неизвестной этиологией, характеризующейся нарастающей закупоркой артерий в верхней части тела. Это состояние обычно рассматривается как прогрессирующее, не поддающееся лечению и неизбежно приводящее к летальному исходу.

В нескольких случаях терапевтические возможности холотропного дыхания подтверждаются клиническими исследованиями, проводящимися теми практикующими врачами, кто прошел подготовку у нас и независимо от нас использовал эти методы в своей работе. Во многих случаях у нас была также благоприятная возможность получать неофициальные отклики от разных людей и спустя много лет после произошедшего на холотропных сеансах во время наших семинаров или курсов переподготовки улучшения или исчезновения их эмоциональных, психосоматических или физических симптомов. Это показало нам, что улучшения, достигнутые во время холотропных сеансов, часто долговременны. Это предвещает то, что действенность столь интересного метода лечения и самоосвоения в будущем будет подтверждена хорошо спланированными клиническими исследованиями.

Ввиду мощного воздействия холотропного дыхания на сознание было бы интересно рассмотреть те физиологические и биохимические механизмы, которые могли бы в этом участвовать. Многие люди полагают, что начиная чаще дышать, мы просто доставляем больше кислорода к телу и головному мозгу. На самом же деле положение оказывается гораздо более сложным. Правда, учащенное дыхание приносит больше воздуха, а стало быть, и кислорода, в лёгкие, а также выводит углекислый газ (CO<sub>2</sub>), вызывая сужение сосудов в некоторых частях тела.

И поскольку CO<sub>2</sub> — это оксид, то уменьшение его содержания в крови повышает щелочную реакцию крови (так называемое pH), а в щелочной среде тканям переносится относительно меньшее количество кислорода. Это запускает гомеостатические механизмы, которые действуют в противоположном направлении, — почки выделяют мочу с большим содержанием щёлочи, чтобы уравновесить подобные изменения. Головной мозг склонен откликаться на учащенное дыхание сужением сосудов. Поскольку степень изменения содержания газа зависит не только от частоты дыхания, но и от его глубины, положение оказывается очень сложным, поэтому не так-то легко в том или ином индивидуальном случае дать оценку состоянию в целом без проведения многосторонних конкретных лабораторных исследований.

Тем не менее, если мы примем во внимание все вышеперечисленные физиологические механизмы, то состояние пациентов во время холотропного дыхания окажется очень похожим на состояние людей, находящихся в высокогорье, где кислорода меньше и уровень CO<sub>2</sub> понижен за счёт учащённого дыхания. Кора головного мозга, с эволюционной точки зрения являющаяся самой молодой частью мозга, в целом более чувствительна к разнообразным влияниям (таким, как алкоголь или недостаток кислорода), чем более старые. Таким образом, подобное положение вызывает торможение функций коры головного мозга и усиливает действие более древних частей мозга, делая более доступными движения бессознательного.

Интересно, что многие индивиды и даже целые народы, проживавшие на больших высотах, были известны своей высокой духовностью. Вспомним в этой связи гималайских йогов, тибетских буддистов, перуанских инков. Есть искушение приписать это тому обстоятельству, что в атмосфере с пониженным содержанием кислорода для них оказывались лёгкодоступными надличностные переживания. Однако продолжительное пребывание на больших высотах ведёт к физиологической адаптации, например, к повышенному вырабатыванию красных кровяных телец, поэтому обостренное состояние во время холотропного дыхания непосредственно не может быть приравнено к продолжительному пребыванию в высокогорье.

В любом случае от описания физиологических изменений в головном мозгу до необычайно богатого набора феноменов, вызываемых холотропным дыханием, таких, как достигаемое в переживании достоверное отождествление себя с животными, архетипические видения или воспоминания прошлой жизни, расстояние слишком большое. Подобное положение похоже на трудности, возникающие в вопросе о психологических воздействиях ЛСД. И то обстоятельство, что оба эти метода могут вызывать надличностные переживания, в которых доступ к новым достоверным сведениям о вселенной осуществляется сверхчувственными средствами, показывает, что содержания эти не хранятся в головном мозгу.

Олдос Хаксли, пережив опыт холотропных состояний, пришёл к заключению, что наш мозг не может быть источником этих переживаний. Он выдвинул предположение, что по действию он больше похож на преобразующую заслонку, защищающую нас от неизмеримо более широкого набора космических сигналов. Такие понятия как «память без материальной основы» (von Foerster, 1965), «морфогенетические поля» Шелдрейка (Sheldrake, 1981) и понятие «пси поля» Ласло (Laszlo, 1993) служат существенной поддержкой идее Хаксли, делая её всё более приемлемой.

После нескольких десятилетий работы с холотропными состояниями у меня нет никаких сомнений относительно того, что новые озарения, касающиеся природы сознания, измерений человеческой психики, архитектоники эмоциональных и психосоматических нарушений, которые мы рассмотрели в предыдущих главах, являются общезначимыми и имеют непреходящую ценность. На мой взгляд, они должны быть включены в теорию психиатрии и психологию и составить часть общих представлений всех терапевтов, невзирая на тип или уровень практикуемой ими терапии.

Как красноречиво выразилась Фрэнсис Воэн во время обсуждения трансперсональной психотерапии, содержание и средоточие терапевтической работы в каждом конкретном случае определяется тем, с чем пациент приходит на сеанс. И особый вклад терапевта заключается только в том, что у него есть достаточно широкая схема представлений, чтобы обеспечить содержательную среду для всего возникающего в ходе лечения. А это значит, что трансперсональный терапевт может последовать за пациентом в любую область или на любой уровень психики, куда бы ни завёл их ход излечения (Vaughan, 1979).

Если теоретическая схема терапевта ограничена, он окажется не в состоянии понять явления, лежащие вне её, и будет склонен истолковывать их как производные от чего-то такого, что является частью его собственной узкой картины мира. Это приведёт к серьёзным искажениям и неизбежно повлияет на качество и действенность самого хода лечения, независимо от того, связан ли он с переживанием или задействует только словесные процедуры. Поскольку я уже упоминал о двух базовых видах психотерапии, то было бы полезно взглянуть на их показания и возможности, как и на ограничения.

Некоторые важные стороны эмоциональных и психосоматических нарушений, особенно таких, которые связаны с закупоркой эмоциональной и физической энергии, требуют переживательного подхода, и пытаться повлиять на них посредством словесной терапии — значит напрасно потратить время. Обычно также невозможно достичь околородовых и надличностных корней эмоциональных невзгод через терапию, ограниченную лишь словесными процедурами. Тем не менее, терапия беседой представляет собой важное дополнение к сеансам глубинных переживаний. Она помогает включать содержимое, возникающее в холотропных состояниях, в повседневную жизнь пациента, будь то биографическая травма, последствие рождения или глубокое духовное переживание. То же самое справедливо и для переживаний, возникающих произвольно при случаях духовных обострений.

Словесная психотерапия может быть необычайно значимой в собственных рамках для преодоления трудностей в общении либо в межличностном взаимодействии супружеской пары или семьи в целом. Проводимая врачом один на один с пациентом, она может дать некоторый подправляющий опыт и помочь выработать доверие к межлическим отношениям в людях, переживших отвергнутость или сексуальные домогательства во времена детства. Она также может разрывать и выправлять сложившиеся в межличностных отношениях порочные круги, основанные на обобщениях, на предвосхищении разочарования, и ведущие к самоосуществлению пророчества.

Планомерная работа с холотропными состояниями совместима и сочетается с широким спектром других глубинных терапий, таких, как практика гештальт-терапии, различные виды телесной работы, выразительное рисование и танцы, психодрама Джекоба Морено, игра в

песочнице Доры Кальф, восстановление душевного равновесия посредством движения глаз и повторной переработки и многих других. В сочетании с физическими упражнениями, медитацией и медитативным движением, такими, как бег трусцой, плавание, хатха-йога, випашьяна, тай-ци цзюань, ци-гун, она может стать весьма действенным терапевтическим комплексом, который со временем способен привести не только к эмоциональному и психосоматическому исцелению, но также и к постоянным благоприятным переменам в личности.

Наверное, в свете исследования холотропных состояний областью, наиболее ярко преобразующейся и предстающей совершенно по-новому, оказывается сфера духовности и её отношения с религией. Ибо само понимание человеческой природы и космоса, которое выработала западная материалистическая наука, в самой своей сути отличается от понимания, которое можно было обнаружить в древних и доиндустриальных обществах. Ещё бы, ведь на протяжении столетий учёные целенаправленно исследовали самые разные стороны материального мира и накопили впечатляющее количество таких сведений, которые в прошлом были недоступны. И пополнили, исправили и дополнили более ранние представления о природе и о вселенной.

Однако же самое разительное отличие между двумя видениями мира заключается отнюдь не в точности и количестве накопленных сведений о материальной действительности, что само по себе является вполне естественным и предполагаемым следствием прогресса науки. Ибо самое глубокое расхождение возникает вокруг вопроса о том, есть ли у сущего некое священное или духовное измерение. Ясно, что вопрос этот чрезвычайно важен и имеет для существования человечества далеко идущие последствия. И само то, как мы ответим на этот вопрос, глубоко повлияет и на нашу иерархию ценностей, и на нашу стратегию существования, и на наше повседневное отношение к природе и другим людям. Однако ответы, которые эти две человеческие группы предлагают на этот счёт, диаметрально противоположны.

Все человеческие сообщества доиндустриальной эпохи соглашались с тем, что тот материальный мир, который мы воспринимаем и в котором действуем в повседневной жизни, не единственная действительность. Их мировидение включало существование скрытых измерений действительности, населённых различными божествами, демонами, бесплотными сущностями, душами предков и животными силами. В доиндустриальных культурах шла необычайно богатая обрядовая и духовная жизнь, которая вращалась вокруг возможности достижения прямого соприкосновения в переживании с этими обыкновённо сокрытыми сферами и существами ради получения от них жизненно важных сведений и поддержки. И люди были уверены, что это существенный и благотворный способ воздействия на ход материальных событий.

В этих обществах повседневные житейские дела основывались не только на сведениях, получаемых через органы чувств, но и на приходящем из этих невидимых измерений. И антропологов, проводящих полевые исследования среди туземных культур, озадачивало и постоянно сбивало с толку то, что они называли «двойной логикой» изучаемых ими человеческих групп. Ибо туземцы явно проявляли необыкновенные навыки и мастерство и обладали совершенными орудиями, которые полностью соответствовали тому, чтобы служить средствами, обеспечивающими выживание. И всё же они соединяли дела земные, такие, как охота, рыбная ловля и земледелие, с обрядами, в которых обращались к различным мирам и сущностям, казавшимся антропологам несуществующими и воображаемыми.

Антропологам-материалистам, не имевшим никакого опыта холотропных состояний сознания, подобное поведение казалось нерациональным и в высшей степени непонятным. В отличие от своих консервативных коллег, чья методология ограничивалась внешним наблюдением за людьми изучаемых ими культур, антропологи предприимчивые, обладающие широкими взглядами и лишённые какой-либо предубежденности (так называемые «антропологи-визионеры»), осознавали, что для того, чтобы понять эти культуры, необходимо участвовать в их обрядах, в том числе и в таких, которые задействуют холотропные состояния.

У исследователей, подобных Майклу Харнеру, Ричарду Кацу, Барбаре Майерхоф или Карлосу Кастанеде, не возникало никаких затруднений в понимании двойной логики туземцев. Их переживания показали им, что изготовление орудий и практические навыки связаны с той материальной действительностью, которую мы воспринимаем в обычном состоянии сознания. А обрядовая деятельность обращена к тем скрытым реальностям, существование которых открывается в холотропных состояниях. Мировидение академической антропологии («этический подход») ограничивается внешними наблюдениями материальной действительности, а видение туземцев («эмический подход»)\* включает сведения, почерпнутые из холотропного переживания внутренних реальностей. И эти два видения мира не взаимоисключают друг друга, но дополняют.

Описание священных измерений действительности и выделение особой значимости жизни духовной находится в остром противоречии с той системой верований, которая господствует в индустриальном мире. Ведь, согласно конформистской академической науке Запада, действительно существует только материя. А история космоса — это история развития материи. Жизнь, сознание и разум являются более или менее случайными и незначительными эпифеноменами подобного развития. Они появились после миллиардов лет эволюции пассивной и инертной материи в незначительно малой части необъятной вселенной. И очевидно, что в подобного рода вселенной для духовности нет никакого места.

Согласно западной неврологии, сознание — это продукт физиологических процессов, происходящих в головном мозге, и потому в решающей степени зависит от тела. Очень немного людей, включая и большинство учёных, осознают, что нет совершенно никаких доказательств, что сознание действительно производится головным мозгом, и что у нас нет даже самого отдалённого намека на то, каким образом нечто подобное может происходить. Невзирая на всё это, такое исходное метафизическое утверждение продолжает оставаться одним из ведущих мифов западной материалистической науки и оказывать глубокое воздействие на всё наше общество.

В свете наблюдений, поступающих из области изучения холотропных состояний, оказывается несостоятельной и характерная для монистического материализма патологизация духовности и её нынешнее пренебрежительное отбрасывание. Ведь в холотропных состояниях духовные измерения действительности переживаются непосредственно и настолько же убедительно, как переживается наш повседневный опыт материального мира. Также становится возможно и шаг за шагом описать приёмы, которые облегчают доступ к этим переживаниям. Тщательное изучение надличностных переживаний показывает, что они онтологически действительны и дают нам сведения о тех важных сторонах сущего, которые обыкновенно остаются от нас сокрытыми.

Вообще, изучение холотропных состояний подтверждает проницательность К.Г. Юнга насчёт того, что переживания, берущие своё начало на более глубоких уровнях психики (в моей терминологии «околородовые» и «надличностные» переживания), обладают каким-то определенным качеством, которое он называл (вслед за Рудольфом Отто) *нуминозностью*. Понятие *нуминозное* относительно нейтрально и потому предпочтительнее других подобных именовании, таких, как религиозное, мистическое, магическое, святое или священное, которые часто употребляются в неясных контекстах и легко сбивают с толку\*. Чувство необычного основано на непосредственном ощущении того, что происходящее с нами относится к сфере действительности более высокого порядка, действительности священной и коренным образом отличающейся от мира материального.

Чтобы предотвратить недопонимание и путаницу, которые в прошлом компрометировали обсуждения многих подобных тем, необходимо решительно провести ясное различие между

духовностью и религией. Ибо духовность основана на непосредственном переживании необычных сторон и измерений действительности. Для неё не требуется особого места или официально назначенного лица, выступающего посредником в связях с божественным. Ведь мистики не нуждаются в церквах и храмах. И условия, в которых они переживают священные измерения действительности, включая их собственную божественность, — само их естество и бренное тело. Поэтому вместо священников, совершающих богослужение, им нужна только сочувствующая группа сотоварищей по их поискам либо руководство учителя, который во внутреннем странствии продвинулся дальше, чем они сами.

Непосредственные духовные переживания проявляются в двух разных видах. Первый из них, переживание *пребывающей божественности*, включает тонко, но глубоко преображенное восприятие повседневной действительности. Личность, обладающая таким видом духовного опыта, видит людей, животных и неодушевлённые предметы вокруг как световые проявления единого поля космической творящей энергии и осознаёт, что все границы между ними являются призрачными и ненастоящими. Это прямое переживание природы как бога, Спинозовское *deus sive natura*. И если здесь уместно воспользоваться сравнением с телевизором, то это переживание можно уподобить тому, как передаваемая чёрно-белая картинка внезапно превращается в яркое изображение «живыми красками». И в том и в другом случае многое из старого восприятия мира остаётся на месте, но коренным образом переоценивается и преобразуется добавлением нового измерения.

Второй вид духовного переживания, переживание *превосходящей божественности*, включает проявления архетипических существ и сфер действительности, которые превосходят обычные явления и недоступны восприятию в обыкновённом состоянии сознания. В этом виде духовного переживания полностью новые элементы, если говорить понятиями Дэвида Бома, как бы «развёртываются» или «раскрываются» из другого уровня или порядка действительности. И если вновь вернуться к сравнению с телевизором, то это подобно тому, как мы вдруг открываем, что существуют ещё и другие каналы, кроме того единственного, который мы перед этим смотрели.

Для многих людей первое столкновение со священными измерениями сущего часто происходит в связи с событием смерти и возрождения, когда переживания различных стадий рождения сопровождаются видениями и картинками из архетипической области коллективного бессознательного. Тем не менее полная связь с духовной сферой возникает, когда происходящее выходит на надличностный уровень психики. И когда подобное случается, различные духовные переживания проявляются в своём чистом виде, независимо от утробных составляющих. В некоторых случаях движение холотропного состояния обходит стороной и биографические и околородовые уровни и сразу и непосредственно выходит в сферу надличностную.

Духовность включает в себя особый род взаимоотношения между индивидом и космосом и является по своей сути личным и частным делом. По сравнению с нею организованная религия представляет собою институционализированную групповую деятельность, происходящую в предназначенных для этого местах, в храмах или церквах, и включающую целое сословие назначаемых служителей, которые могут иметь или не иметь личные переживания духовных реальностей. Ведь когда религия становится организованной, она зачастую полностью утрачивает связь со своими духовными истоками и становится светским учреждением, использующим в своих интересах духовные потребности человека, вовсе их не удовлетворяя.

Организованные религии склонны создавать иерархические системы, сосредоточенные на погоне за властью, влиянием, деньгами, собственностью, политическим преобладанием или на иных мирских интересах. При подобных обстоятельствах религиозные иерархи, как правило, испытывают неприязнь к происходящим у их паствы непосредственным духовным



переживаниям, отнюдь их не приветствуют и отбивают к ним всякую охоту из-за того, что те способствуют развитию независимости и не могут эффективно контролироваться. В таком случае настоящая духовная жизнь продолжается в мистических ответвлениях, монашеских орденах и экстатических сектах этих религий.

Для освящения подобной ситуации брат Дэвид Штайндл-Раст, монах-бенедиктинец и христианский философ, пользуется прекрасной метафорой. Он сравнивает первоначальное мистическое переживание с раскалённой магмой извергающегося вулкана — восхитительной, подвижной, живой. После того как с нами происходит это переживание, у нас возникает потребность втиснуть его в мировоззренческие рамки и выработать *доктрину*. Мистическое состояние представляет собою драгоценное воспоминание, и для напоминания об этом наиважнейшем событии мы можем создать *ритуал*. Само переживание связывает нас ещё и с космическим порядком, что непременно окажет глубокое прямое воздействие и на нашу *этику* — систему ценностей, нравственных образцов и нравственного поведения.

По целому ряду причин за время своего существования организованная религия проявляет склонность к утрате связи со своим изначальным духовным источником. И когда она оказывается отделённой от своей переживательной матрицы, её доктрины вырождаются в *догмы*, ритуалы — в пустую *обрядность*, а космическая этика — в *морализм*. И по словам брата Дэвида остатки того, что было когда-то живым духовным целым, теперь гораздо больше напоминают застывшую лаву, чем бушующую восхитительную магму мистического переживания, их сотворившего.

Люди, у которых бывали переживания пребывающей или превосходящей божественности, открывают духовность вовсе не в базовых организациях больших мировых религий, а в их мистических ответвлениях или монашеских орденах. И коли переживания принимают вид христианства, то индивид почувствует резонанс со святой Терезой Авильской, святым Хуаном де ла Крус, Мастером Экхартом или святой Хильдегардой Бингенгенской. Такие переживания не выливаются в преклонение перед ватиканскими иерархами или папскими эдиктами, не ведут они и к принятию позиции католической церкви насчёт контрацепции или согласию с её неприятием женского священства.

Духовные переживания в исламской разновидности приводят к тому, что эта личность ближе знакомится с учениями различных суфийских орденов, и разжигают в ней интерес к их практике. Что отнюдь не порождает сочувствия к мотивированной религиозно политике некоторых мусульманских групп или страсть к *джихаду*, священной войне против неверных. Подобным образом иудаистский вид такого переживания соединит индивида с еврейской мистической традицией, такой, как она выражена в каббале или хасидском течении, а вовсе не с фундаменталистским иудаизмом или сионизмом. Глубокое мистическое переживание проявляет склонность к размыванию границ между религиями, тогда как догматизм организованных религий стремится упираться как раз на различия и порождает враждебность и противоборство.

Истинная духовность является вселенской и всеохватывающей и основывается на личном мистическом переживании, а не на догмате или религиозных писаниях. Господствующие большие религии могут объединять людей в пределах своей собственной окружности, но проявляют склонность к созданию розни в более широком масштабе, поскольку противопоставляют свою группу всем остальным и пытаются либо обратить, либо искоренить их. Эпитеты «язычники», «гои», «неверные» и столкновения между христианами и евреями, мусульманами и евреями, христианами и мусульманами или индусами и сикхами — только некоторые из бросающихся в глаза примеров. В сегодняшнем потрясаемом страстями мире религии в своём нынешнем виде скорее являются частью проблем, нежели частью решений. И по иронии судьбы даже различия между разными частями одной и той же религии становятся причиной, достаточной для

серьёзных столкновений и массовых кровопролитий, как о том свидетельствует история христианской церкви и продолжающееся насилие в Ирландии.

Нет никакого сомнения, что догматы организованных религий в большинстве случаев находятся в коренном противоречии с наукой, и неважно, использует ли эта наука механистическо-монистическую модель либо же обретает свои корни в возникающей парадигме. Однако в отношении подлинного мистицизма, основанного на духовных переживаниях, положение совершенно другое. Великие мистические традиции вбирали в себя обширные знания о человеческом сознании и о духовных сферах таким путём, который необычайно напоминает методы, которыми для приобретения знаний о материальном мире пользовались учёные. Ибо они включают в себя и разработанную методологию вызывания надличностных переживаний, и целенаправленное методичное собирание сведений, и межличностное подтверждение или оспаривание их действительности.

Духовные переживания, как и любая другая сторона действительности, могут быть подвергнуты тщательному непредвзятому изучению и исследованы научно. Ведь в беспристрастном и строгом изучении надличностных феноменов и тех сомнений и опровержений, которые они представляют для материалистического понимания мира, нет ничего ненаучного. Только такой подход может дать ответ на решающий вопрос об онтологическом статусе мистических переживаний: «Открывают ли они глубинную истину о некоторых базовых сторонах существующего, как то утверждает *вечная философия*, или же они плод предрассудков, фантазии или умственного расстройства, как их рассматривает западная наука?»

Главным препятствием в изучении духовных переживаний является то, что традиционная психология и психиатрия находятся под господством материалистической философии и у них нет настоящего понимания религии и духовности. Западная психиатрия не проводит никакого различия между мистическим переживанием и психотическим переживанием и рассматривает их оба в качестве проявлений умственного расстройства. В своём неприятии религии она не видит разницы между примитивными народными поверьями или фундаменталистскими буквальными толкованиями религиозных писаний и утончёнными мистическими традициями или восточными духовными философиями, основанными на столетиях методичного и обращённого вовнутрь исследования души.

Крайним примером подобного недостатка проницательности в западной науке выступает её неприятие тантры — системы, предлагающей с точки зрения всеохватного и изоцрэнного научного мировоззрения глубокое понимание человеческой души и необычайно духовное видение существующего. Тантрийские учёные развили такое глубинное понимание вселенной, которое многообразными способами подтвердила и современная наука. Оно включало в себя утончённые модели пространства и времени, представление о «большом взрыве» и такие элементы, как гелиоцентрическая система, межпланетное притяжение, шарообразная форма Земли и других планет или энтропия. А ведь подобные познания на целые столетия опередили соответствующие открытия на Западе.

Дополнительные достижения тантры заключаются в развитой математике и изобретении десятичного счёта с использованием нуля. Тантра также обладала глубинными психологическими теоретическими знаниями и методом переживаний, основывающихся на картах тонкого или энергетического тела, включающего психические средоточия (*чакры*) и потоки (*нади*). Она создала в высшей степени утончённое отвлечённое и образное духовное искусство и самый сложный ритуал (Mookenjee and Khanna, 1977).

Кажущаяся несовместимость науки и религии необыкновенно примечательна. На протяжении истории духовность и религия играли решающую и жизненно важную роль в

человеческой жизни до тех пор, пока их влияние не было подорвано научной и промышленной революцией. Наука и религия представляют собою чрезвычайно важные части человеческой жизни, причём каждая — своим собственным способом. Ведь наука — самый мощный инструмент получения сведений о мире, в котором мы живём, а духовность необходима как источник смысла всей нашей жизни. И несомненно, религиозный порыв был одной из самых повелительных сил, движущих человеческую историю и культуру.

Трудно вообразить, что это было бы возможно, если бы обрядовая и духовная жизнь основывалась на психотических галлюцинациях, заблуждениях и предрассудках и фантазиях, всецело необоснованных. Ясно, что для того, чтобы оказывать столь мощное влияние на ход человеческих дел, религия должна была отражать подлинную и очень глубоко укоренившуюся сторону человеческой жизни, однако в ходе человеческой истории можно было встретить сомнительные и искажённые выражения этой подлинной сущности. И давайте теперь взглянем на эту дилемму в свете наблюдений, полученных при исследовании сознания. Ведь все большие мировые религии были вдохновлены мощными холотропными переживаниями провидцев, которые ввели и придали силу этим вероисповеданиям, а также божественными прозрениями пророков, мистиков и святых. И эти переживания, открывающие существование священных измерений действительности, служили источником жизненной силы всех религиозных движений.

Так, у Будды Гаутамы, размышлявшего под деревом Бо в Бодхгае, было яркое духовидческое переживание Камамары, господина мирового марева, который пытался совратить его с пути его духовного поиска. Сначала Камамара воспользовался своими тремя обольстительными дочерьми в попытке отвлечь стремление Будды от духовности и направить его на секс. Когда же эта попытка не удалась, он наслал свои грозные войска, чтобы вызвать в Будде страх смерти, запугать его и воспрепятствовать достижению просветления. Но Будда успешно преодолел эти препятствия и пережил озарение и духовное пробуждение. При других обстоятельствах он также увидел воочию всю долгую череду своих предыдущих воплощений и пережил полное освобождение от кармических уз.

Исламский текст *Мирадж Намех* даёт описание «чудесного вознесения Мухаммеда» — мощного духовидческого состояния, в течение которого архангел Гавриил проводил Мухаммеда через семь мусульманских небес, рай и ад (геенну). Во время этого провидческого странствия Мухаммед пережил на седьмом небе «предстояние» перед Аллахом. В состоянии, описываемом как «исступление, граничащее с полным исчезновением», он получил откровение непосредственно от Аллаха. Это переживание и добавочные мистические состояния, которые были у Мухаммеда на протяжении последующих двадцати пяти лет, стали основой для сур Корана и мусульманской веры.

В иудео-христианской традиции Ветхий Завет даёт красочное изложение переживания Моисеем Яхве в горящем кусте, описание общения Авраама с ангелом и других духовидческих переживаний. Новый Завет описывает переживание искушения Иисуса дьяволом во время пребывания в пустыне. Подобным образом ослепляющее видение Христа Савлом на пути в Дамаск, апокалиптическое откровение святого Иоанна Богослова в пещере на острове Патмос, видение Иезекиилем пылающей колесницы и многие другие эпизоды, совершенно очевидно, представляют собою надличностные переживания в холотропных состояниях сознания. И Библия даёт много других примеров прямого общения с богом и с ангелами. А кроме того, описания искушений святого Антония и духовидческие переживания других святых и отцов-пустынников — хорошо задокументированные части христианской истории.

подавляющее большинство теперешних психиатров истолковывают эти духовидческие переживания как проявления серьёзных душевных заболеваний, хотя у них нет никаких

достоверных медицинских объяснений или лабораторных данных, подтверждающих такую позицию. В психиатрической литературе содержатся бесчисленные статьи и книги, посвящённые обсуждению того, какие же наиболее точные диагнозы можно было бы приписать многим великим людям духовной истории. Святой Хуан де ла Крус обзывался «наследственным дегенератом», от святой Терезы Авильской отмахивались как от страдающей тяжёлым истерическим психозом, а мистические переживания Мухаммеда относились на счёт эпилепсии.

Множество других выдающихся религиозных и духовных личностей, таких, как Будда, Иисус, Рамакришна, Шри Рамана Махарши, из-за их духовидческих переживаний и «галлюцинаций» рассматривалось в качестве страдающих психозами. Подобным образом некоторые антропологи, прошедшие традиционную школу, спорили, следует ли шаманов диагностировать как шизофреников, ходячих психотиков, эпилептиков или истериков. А знаменитый психоаналитик Франц Александр, известный как один из основателей психосоматической медицины, написал научную статью, в которой даже буддийская медитация описывается на психопатологическом языке и о ней говорится как об «искусственной кататонии» (Alexander, 1931).

Таким образом, в индустриальной цивилизации люди, обладающие непосредственными переживаниями духовных реальностей, рассматриваются как душевнобольные. Подавляющее большинство психиатров не делает никакого различия между мистическими переживаниями и психотическими переживаниями и рассматривает обе категории как проявления психоза. А доброжелательнейшим суждением насчёт мистицизма, необыкновенно далёким от мнения официальных академических кругов явилось заключение Комитета по психиатрии и религии Группы за распространение психиатрии, озаглавленное «*Мистицизм: духовный поиск или психическое расстройство?*». И документ этот, опубликованный в 1976 году, допускал, что мистицизм может являться феноменом, лежащим где-то посередине между нормальностью и психозом.

Духовность и религия были чрезвычайно важными силами в истории человечества и цивилизации. Ведь даже если бы духовидческие переживания основателей религий были не чем иным, как последствиями патологии головного мозга, всё же было бы затруднительно объяснить то глубочайшее воздействие, которое они оказали на миллионы людей на протяжении столетий, а также восхитительную архитектуру, живопись, скульптуру, музыку и литературу, которую они вдохновили. Не найдется и одной единственной древней или доиндустриальной культуры, в которой бы обрядовая и духовная жизнь не играла стержневой роли. Поэтому нынешний подход западной психиатрии и психологии паталогизирует не только духовную, но и культурную жизнь всех человеческих сообществ, существующих на протяжении тысячелетий, за исключением образованной элиты западной индустриальной цивилизации, которая пользуется материалистической и атеистической картиной мира.

Официальная позиция психиатрии по отношению к духовным переживаниям также создаёт знаменательный раскол и в нашем собственном обществе. В Соединённых Штатах религия официально терпима, защищена законом и даже поощряется соответствующими кругами. В каждом номере мотеля имеется Библия, политики в своих речах по поводу и без повода лицемерно поминают о Боге, и совместная молитва — образцовая часть церемонии инаугурации президента. Тем не менее в свете материалистической науки люди, которые принимают всерьёз духовные верования любого рода, представляются необразованными, страдающими от совместных маний и заблуждений, либо эмоционально незрелыми.

И если бы кто-нибудь в нашей культуре во время богослужения в церкви испытывал переживание того же рода, что вдохновляли каждую из базовых религий мира, вполне вероятно, что нормальный священник послал бы его к психиатру. Мы ходим в церковь и слушаем рассказы

о мистических переживаниях, которые были у людей две тысячи и более лет тому назад. В то же самое время похожие переживания, случающиеся с современными людьми, рассматриваются как знаки душевной болезни. Ведь было множество случаев, когда люди доставлялись в психиатрические учреждения вследствие сильных духовных переживаний и затем госпитализировались, подвергаясь транквилизирующей медикализации или даже шоковой терапии, и получали психопатологический диагноз — клеймо на всю оставшуюся жизнь.

В этой атмосфере даже намёк на то, что духовные переживания заслуживают методичного исследования и должны быть критически изучены, учёным, подготовленным по обычному образцу, кажется нелепым. И даже само по себе выказывание к этой сфере серьёзного интереса может рассматриваться как знак недостаточного здравомыслия и способно запятнать профессиональную репутацию исследователя. Но на самом деле нет никакого научного «доказательства», что духовного измерения *не* существует. Неприятие его существования является, по сути, метафизическим допущением западной науки, основанным на неправильном применении устаревшей парадигмы. По сути дела, изучение холотропных состояний вообще и надличностных переживаний в частности предоставляет более чем достаточно данных, наводящих на мысль, что допущение существования подобного измерения вполне имеет смысл (Grof, 1985, 1988).

Посредством патологизации холотропных состояний западная наука патологизировала всю духовную историю человечества. Ведь она исходила из пренебрежительной и высокомерной установки как по отношению к духовной, обрядовой и культурной жизни существующих на протяжении тысячелетий доиндустриальных обществ, так и по отношению к духовной практике людей в нашем собственном обществе. С этой точки зрения за всю историю всех человеческих сообществ только интеллектуальная элита западной цивилизации, поддерживающая материализм западной науки, обладает правильным и надёжным пониманием существующего. Все те же, кто не разделяет подобную точку зрения, рассматриваются как примитивные, невежественные или введённые в заблуждение.

Методичное изучение различных видов холотропных состояний, проводимое в последние десятилетия врачами, использующими психоделическую терапию и мощные виды психотерапии переживания, танатологами, антропологами, аналитиками-юнгианцами, исследователями медитации и отрицательной обратной связи и многими другими, установило, что западная психология и психиатрия, отмахнувшись от мистических переживаний, представив их проявлениями патологии головного мозга с неизвестной этиологией, совершила серьёзную ошибку. Сделанные открытия вдохновили развитие трансперсональной психологии — дисциплины, которая взялась за непредубеждённые исследования духовности на её собственном языке, а не сквозь мутное стекло материалистической парадигмы.

Трансперсональная психология серьёзно исследует и имеет отношение ко всему спектру человеческого опыта, включая холотропные состояния и все области психики: биографическую, околородовую и надличностную. Вследствие чего она более культурно чувствительна и предлагает такой способ понимания психики, который является всеобщим и применим к любому человеческому сообществу и любому историческому периоду. Она необычайно уважительно относится к духовным измерениям существующего и признаёт глубокие потребности человека в превосходящих переживаниях. И в данном случае духовные поиски представляются как понятная и закономерная человеческая деятельность.

Различия между пониманием вселенной, природы, людей и сознания, выработанным западной наукой, и тем пониманием, что встречается в обществах древних и доиндустриальных, обыкновенно объясняются с точки зрения превосходства материалистической науки над предрассудками и первобытным магическим мышлением туземных культур. В связи с этим

атеизм рассматривается как искушенное и просвещённое видение реальности, которого туземным культурам ещё следует достичь, когда они получают привилегию западного образования. Но после тщательного изучения этого положения обнаруживается, что причина подобного различия не в превосходстве западной науки, но в невежестве и неосведомлённости индустриальных обществ относительно холотропных состояний сознания.

Все доиндустриальные культуры высоко чтили эти состояния и тратили много времени и энергии на попытки разработать действенные и безопасные способы их вызывания. Они обладали глубоким знанием этих состояний, целенаправленно их совершенствовали и пользовались ими как базовым средством в своей обрядовой и духовной жизни. Мировидение этих культур отражало не только те переживания и наблюдения, что доступны в обыкновенном состоянии сознания, но также и те, что исходят из глубоких духовидческих состояний. Современные исследования сознания и трансперсональная психология установили, что многие из этих переживаний являются подлинным проявлением обыкновенно скрытых измерений действительности и не могут быть отброшены как патологические искажения.

В духовидческих состояниях переживания других реальностей или новых видов на нашу повседневную действительность столь убедительны и неопровержимы, что у индивидов, у которых они происходили, не остаётся никакого иного выбора, кроме как включить их в своё собственное видение мира. Стало быть, именно произвольная или методичная подверженность переживанию холотропных состояний сознания, с одной стороны, и отсутствие таковой, с другой, разводит технологические общества и туземные культуры настолько далеко идеологически. Я ещё не встречал ни одного европейца, американца или члена какого-нибудь другого технологизированного общества, кто бы, испытав глубокое переживание сфер превосходящего, продолжал придерживаться мировоззрения западной материалистической науки. И подобная эволюция совершенно не зависит от уровня умственных способностей, типа и степени образованности.

# Опыт смерти и умирания: психологические, философские и духовные перспективы

Исследование холотропных состояний вносит значительную ясность в ещё одну область, которая в прошлом имела слишком много отрицания, неприятия и с которой было связано множество недоразумений, — в вопрос о смерти и умирании. И начала подобных расхождений можно обнаружить в представлениях Зигмунда Фрейда. Ведь в своих ранних работах Фрейд придерживался мнения, что вопрос о смерти совсем не имеет отношения к психологии. По Фрейду, «Оно» осуществляет свою деятельность в области, простирающейся за пределы времени и пространства, и потому не знает и не замечает смерти. В этой связи все напасти, которые, как кажется, относятся к смерти, например, такие, как страх смерти, на самом деле таят в себе какие-то иные тревожения: смерть, желаемую кому-то ещё, страх оскпления, беспокойство о потере самообладания или боязнь всепоглощающего полового оргазма (Fenichel, 1945).

В ранние годы Фрейд к тому же полагал, что исходной побуждающей силой в психике является то, что он прозвал «принципом удовольствия», — склонность избегать неудобства и стремиться к удовлетворению. Однако позже, когда он открыл существование явлений, к которым этот принцип оказался неприменимым, таких, как мазохизм, членовредительство по отношению к самому себе или потребность в наказании, такое понимание психики стало для него полностью несостоятельным. И в борьбе с возникающими понятийными трудностями ему пришлось признать, что явления, находящиеся «по ту сторону принципа удовольствия», не могут быть поняты без включения вопроса о смерти.

Так, в конце концов он разработал некую полностью новую психологию, в которой психика представляет собою поле битвы уже не между силами полового влечения и стремлением к самосохранению, но между половым влечением и тем, что он назвал «инстинктом смерти» (либидо и деструдо, или эрос и танатос). И хотя сам Фрейд рассматривал два этих принципа в качестве биологических инстинктов, на самом деле они несли в себе явные мифологические черты, несколько не в меньшей степени, чем юнгианские архетипы (Freud, 1955, 1964). Но подобная ревизия, которую сам Фрейд выдавал за окончательную формулировку своих идей, не вызвала большого восторга у его последователей. Статистический подсчёт, проведённый Бруном, показал, что из числа последователей Фрейда около девяноста четырёх процентов отвергли теорию об инстинкте смерти (Brun, 1953).

Работа с холотропными состояниями подтвердила общую догадку Фрейда насчёт психологической значимости смерти, но существенно пересмотрев, видоизменив и расширив его представления. Ею не подтверждается существование какого-либо независимого инстинкта смерти, но она выявила, что угрожающие жизни события, такие, как ранения, хирургические операции, утопание в воде, либо дородовые и родовые кризисы, играют важную роль и в развитии личности, и в качестве источников серьёзной психопатологии. Эта работа также обнаружила, что смерть в значительной степени представлена на надличностном уровне психики в виде памяти прошлых жизней, эсхатологических божеств и событий, а также сложных архетипических мотивов, таких, как Апокалипсис или нордический Рагнарёк.

И к тому же стало ясно, что столкновение со смертью в ходе лечения обладает важными исцеляющими, преображающими и эволюционными возможностями. Эти исследования также обнаружили, что отношение к смерти и наступление её срока оказывает важное скрытое воздействие на качество жизни человека, на иерархию его ценностей и его жизненную

стратегию. Встреча со смертью в переживании, будь она символической (в медитации, психоделическом сеансе или во время холотропного дыхания) или действительной (при несчастном случае, на войне, в концентрационном лагере или во время сердечного приступа), может вести к мощному духовному раскрытию.

Исследование холотропных состояний привнесло множество волнующих озарений по различным вопросам, связанным со смертью и умиранием, таким, как феноменология околосмертных переживаний, страх смерти и его роль в человеческой жизни, жизнь человека после смерти и перевоплощение. Все эти догадки и выводы обладают огромной значимостью не только для научных дисциплин, но также и для всех нас как индивидов. Ведь трудно даже представить себе вещи, которые бы более затрагивали и всех нас вместе, и каждого индивида в отдельности, нежели смерть и умирание.

В течение нашей жизни всем нам предстоит терять знакомых, друзей и близких и в конце концов столкнуться с нашей собственной биологической кончиной. Ввиду подобного положения совершенно удивительным выглядит то, что начиная с конца шестидесятых годов западная индустриальная цивилизация выказывает почти полную утрату интереса к вопросу смерти и умирания. И это верно не только в отношении простого населения, но также по отношению к учёным и специалистам, которые по долгу службы вроде бы должны были бы интересоваться этим предметом, таким, как медики, психиатры, психологи, антропологи, философы и теологи. И подобному положению есть только одно правдоподобное объяснение — то, что по некоторым причинам технологические общества выработали в себе массовое психологическое отторжение смерти.

Это безразличие даже ещё более поражает, когда мы сравним положение в нашем обществе с положением, бытовавшим в древних и доиндустриальных культурах, и представим себе, что их отношение к смерти и умиранию было диаметрально противоположно нашему. Ибо в их космологиях, философиях, мифологиях, духовной, обрядовой, да и просто обыденной жизни смерть играла необычайно важную, решающую и базовую роль. И практическая значимость подобной разницы станет очевидной, когда мы сравним положение человека перед лицом смерти в этих двух исторических и культурных средах.

Личность, выросшая в западных индустриальных обществах, как правило, обладает прагматической и материалистической картиной мира или по крайней мере подвергается очень глубокому воздействию этого мировоззрения. Ведь в соответствии с положениями неврологии сознание является эпифеноменом материи, продуктом физиологических процессов в головном мозге и, таким образом, в решающей степени зависит от тела. Согласно такой точке зрения, не может быть никакого сомнения, что смерть тела, и в особенности головного мозга, является безусловным концом любого вида сознательной деятельности. Ведь если мы принимаем базовую предпосылку о первичности материи, то подобный вывод кажется логичным, очевидным и не оставляет вопросов. А вера в любой вид сознания после смерти, посмертное странствие души или перевоплощение, кажется смешной и наивной. Она отбрасывается как плод мышления людей, принимающих желаемое за действительное и не способных принять очевидный биологический императив смерти.

Подрывающее воздействие материалистической науки не единственная причина, ослабившая влияние религии в нашей культуре. Ведь, как мы ранее выяснили, западная религия также в огромной степени утратила своё переживательное содержание и в связи с этим связь со своими глубинными духовными истоками. И как следствие она стала пустой, бессмысленной и всё менее и менее соотносящейся с нашей жизнью. В таком виде она не может состязаться с убедительными доводами материалистической науки, подкрепляемыми её технологическими достижениями. Религия перестала быть жизненной силой, как во время нашей жизни, так и в



момент смерти и умирания. Её ссылки на загробную жизнь и пребывание в аду или в раю были низведены до области волшебных сказок или учебников по психиатрии.

Подобная установка вплоть до семидесятых годов действительно сдерживала возникновение интереса к переживаниям умирающих больных или индивидов, находящихся при смерти. Редким сообщениям на эту тему уделялось чрезвычайно мало внимания, вне зависимости от того, увидели ли они свет в виде популярных изданий подобно «Преддверию» Джесс Вайс (Weisse, 1972) и «Проблескам потустороннего» Жана-Батиста Делакура (Delacour, 1974) или в виде научных трудов, таких, как изучение наблюдений врачей и медсестёр за последними минутами умирающих, проведённое Карлис Озис (Osis et al., 1961). Однако за время, прошедшее после опубликования в 1975 году международного бестселлера Рэймунда Моуди «Жизнь после жизни», Кен Ринг, Майкл Сэйбом и другие зачинатели танатологии собрали впечатляющие свидетельства о поразительных характеристиках околосмертных переживаний, начиная с достоверного сверхчувственного восприятия во время переживаний выхода из тела и заканчивая переживаниями глубочайших личностных изменений, которые за этим последовали (Sabom, 1982; Greyson and Flynn, 1984; Ring and Valarino, 1998).

Содержание этих исследований широко оглашалось в многочисленных телеинтервью, выводящих на первый план танатологов и околосмертные переживания, в популярных книжках и даже во многих голливудских кинофильмах. И тем не менее эти замечательные и по своим возможностям низвергающие прежнюю парадигму наблюдения, которые могли бы революционно преобразить наше понимание природы сознания и его взаимосвязи с головным мозгом, по-прежнему отвергаются большинством специалистов как не относящиеся к делу галлюцинации, вызываемые биологическим кризисом организма.

Также хорошо известно, что околосмертные переживания оказывают глубокое воздействие на психологическое и физическое самочувствие выживших, как и на их мировоззрение и поведение. И все-таки эти события по уже сложившемуся распорядку никогда не обсуждаются больными, и сведения о них не рассматриваются как важная часть истории этих больных и не включаются во врачебные записи. И в большинстве лечебных учреждений не предлагается никакой психологической помощи, которая помогла бы помочь им включить в свою жизнь эти столь необычные переживания.

В западных обществах людям, претерпевающим умирание, зачастую не хватает настоящей человеческой поддержки, которая бы облегчила их переход. Ведь мы пытаемся оградить себя от причиняемого смертью эмоционального неудобства. Индустриальный мир пытается запрятать больных и умирающих людей в больницы и дома престарелых. И упор при этом делается зачастую вне всяких разумных пределов на системы поддержания и механического продления жизни, нежели на человеческое окружение и качество проживания оставшихся дней. Семейный строй разрушен, и дети чаще всего живут вдали от родителей, бабушек и дедушек. И в критический момент общение зачастую оказывается формальным и минимальным.

За редким исключением специалисты в области душевного здоровья, разработавшие конкретные виды психологической помощи и советов на случай разнообразных эмоциональных кризисов, уделяли умирающим мало внимания. Именно те, кто сталкивается с самым глубоким из всех кризисов, которые только можно представить, кризисом, охватывающим одновременно биологические, эмоциональные, межличностные, общественные, философские и духовные стороны индивидуальности, остаются единственными, для которых подобная содержательная помощь не доступна. В этом отношении многообещающим кажется развитие растущей сети домов упокоения, вдохновляемое новаторской работой Сисли Сондерс (Saunders, 1967), в которых для умирающих была бы создана тёплая человеческая атмосфера.

Всё это происходит на более широком фоне всеми разделяемого отрицания непостоянства и

смертности, характеризующих индустриальную западную цивилизацию. Многие наши встречи со смертью дезинфицированы командами специалистов, предотвращающих её непосредственное воздействие. В своём крайнем выражении они включают в себя посмертных брадобреев и парикмахеров, портных, экспертов по макияжу и пластических хирургов, производящих над телом невероятно многообразные корректирующие манипуляции, перед тем как выставить его перед родственниками и знакомыми.

Средства массовой информации помогают создать большую дистанцию по отношению к смерти, растворяя её в пустой статистике, прозаично сообщая о тысячах жертв, погибающих в войнах, революциях и естественных катастрофах. Кинофильмы и телевидение делают смерть ещё более банальной, наживаясь на насилии. Они анестезируют современную публику, выставляя перед нею в качестве развлечения вопреки её эмоциональной потребности бесчисленные сцены смерти, убийств и кровопролитий.

Вообще условия жизни, существующие в современных технологически развитых странах, не предоставляют ни идеологической, ни психологической поддержки людям, столкнувшимся со смертью. Это необычайно резко контрастирует с положением, в котором оказывались умирающие в древних и доиндустриальных обществах. Их космологии, философии, мифологии, как и вся их духовная и обрядовая жизнь, заключали в себе ясную весть о том, что смерть не является безусловным и безвозвратным концом всему. Умирающим они давали уверенность, что жизнь или существование в каком-то виде продолжатся и после биологической кончины.

Эсхатологические мифологии повсеместно сходятся на том, что душа усопшего, пребывая в сознании, подвергается ряду сложных испытаний. Посмертное странствие души иногда описывается как путешествие сквозь чудесные края, которые несут в себе сходство с земными странами, в иных же случаях — как встречи с различными архетипическими существами либо как движение через последовательность холотропных состояний сознания. В некоторых случаях душа достигает в потустороннем какого-то временного пристанища, наподобие христианского чистилища, или *лок* в тибетском буддизме, в других же — вечного обиталища: неба, рая, ада или царства солнца. Многие культуры независимо друг от друга развили совокупность верований в метемпсихоз, или перевоплощение, которое заключается в возвращении единицы сознания на Землю на иной жизненный срок.

Кажется, что все доиндустриальные общества единодушны насчёт того, что смерть не крушение и не конец всему, а только лишь важный переход. И переживания, связанные со смертью, рассматривались как посещения значимейших измерений действительности, которые, несомненно, заслуживают того, чтобы быть пережитыми, изученными и тщательно закартографированными. Умирающие были знакомы с эсхатологическими картографиями собственных культур, поскольку у шаманов были свои карты посмертных стран, а утонченные описания восточных философских систем были представлены в книгах, таких, как тибетская книга «Освобождения посредством слушания на переходе» (*Бардо Тодрол*).

Эта интересная книга тибетского буддизма представляет собою яркую противоположность по отношению к исключительно прагматическому подчёркиванию производительной жизни и отрицанию смерти, характеризующим западную цивилизацию. Она описывает момент смерти как уникальную возможность для духовного освобождения от круговоротов смерти и перерождения или в случае, если мы не достигаем освобождения, как событие, которое предопределяет характер нашего следующего воплощения. В этой связи можно рассматривать промежуточные состояния между жизнями (*бардо*) как определенным образом более значимые, нежели воплощённое существование. И потому существенно важно за время нашей жизни подготовиться к этому моменту при помощи целенаправленной духовной практики.

Другой важной стороной древних и доиндустриальных культур, накладывающих свой

отпечаток на переживания умирающего, является признание смерти неотъемлемой частью жизни. Люди, живущие в этих культурах, на протяжении своей жизни обычно проводят много времени вокруг людей умирающих, приводят в порядок мёртвые тела, наблюдают кремацию и живут рядом с останками мёртвых. А для представителя Запада посещение такого места, как Варанаси, где подобное отношение выражено со всей своей необычайной откровенностью, может оказаться глубоко разрушающим переживанием.

Люди доиндустриальных культур, как правило, умирают в окружении большой семьи, рода или племени. И таким образом они могут получить значимую эмоциональную поддержку от близких родственников и друзей. Также важно упомянуть о духовно-психической помощи, обеспечиваемой мощными обрядами, проводящимися во время смерти. Эти процедуры предназначаются для того, чтобы поддержать индивидов перед их последним переходом или даже предложить конкретное руководство в посмертном странствии, наподобие того подхода, что описан в «*Бардо Тодрол*».

Чрезвычайно важной составляющей, влияющей на отношение к смерти и переживанию умирания в доиндустриальных культурах, было существование разнообразных способов научения умиранию в переживании, задействующих холотропные состояния сознания. К ним относятся:

- Шаманские приёмы
- Ритуалы перехода
- Мистерии смерти и возрождения
- Различные духовные практики
- Книги для мёртвых

Из наших предыдущих обсуждений шаманизма мы выяснили, что новообращённые шаманы вводятся в переживание потустороннего во время своей посвятельной шаманской болезни. Она случается произвольно или вызывается различными методами во время обучения у старших шаманов. После того как они пройдут посвящение и успешно примут произошедшее с ними духовно-психическое превращение, они обретут способность входить в холотропные состояния по своей собственной воле и сопровождать других членов племени в их духовидческих странствиях.

В литературе, посвящённой шаманизму, существует общее согласие насчёт того, что область переживаний, посещаемая в этих внутренних странствиях, тождественна стране, которую пересекают во время посмертного странствия души. Стало быть, переживания шаманов и их пациентов могут рассматриваться как переживательное научение умиранию. И как чуть позже будет показано, нам удалось собрать свидетельства в подтверждение этого тезиса во время обширных плановых исследований применения психоделической терапии для неизлечимых раковых больных.

Антропологи, проводящие полевые исследования среди туземных культур, подробно описали *ритуалы перехода* — мощные обряды, которые в этих культурах проводятся регулярно в моменты происходящих в жизни значимых переходов. Голландский антрополог Арнольд ван Геннеп, изобретший само понятие *ритуалы перехода*, показал, что среди доиндустриальных народов они практически повсеместны (van Gennep, 1960). И внешняя символика ритуалов перехода кружится вокруг троицы: рождение-секс-смерть. А внутренние переживания посвящаемых представляют собой различные сочетания околородовых и надличностных составляющих, и их общим знаменателем является глубинное противоборство со смертью и последующее превосходство. Таким образом, люди, живущие в культурах, проводящих ритуалы перехода, на протяжении всей своей жизни имеют многочисленные переживания духовно-

психической смерти и возрождения, перед тем как окажутся перед лицом своей биологической кончины.

Переживания духовно-психической смерти и возрождения, подобные переживаниям шаманов и участников ритуалов перехода, также играют ключевую роль в *древних мистериях смерти и возрождения*. И как мы ранее уже выяснили, существовали они во многих частях мира и были основаны на мифологических историях о божествах, олицетворяющих смерть и возрождение, таких, как Инанна и Таммуз, Исида и Осирис, Плутон и Персефона, Дионис, Аттис и Адонис или Кетцалькоатль и героини-близнецы майя. Эти мистериальные религии были широко распространены и играли важную роль в древнем мире.

Известность мистериальных религий очевидна хотя бы из того факта, что число посвящаемых, участвующих каждые пять лет в мистериях в Элевсине, превышало три тысячи человек. Вот как восхвалялись эти таинства в эпической поэме, известной как «*Гомеровский гимн Деметре*», написанной в седьмом веке до нашей эры неизвестным автором: «Счастливы те из людей земнородных, кто таинство видел. Тот же, кто им не причастен, до смерти не будет во веки доли подобной иметь в многосумрачном царстве подземном».

Греческий поэт Пиндар писал о посвящении в Элевсине: «Счастлив же тот из людей, кто, эти таинства увидев, стопы свои направляет в подземное царство. Богу подобно знает он — жизни конец одаряется новым началом». Точно так же свидетельство великого греческого поэта и драматурга Софокла подтверждает то глубочайшее воздействие, которое повергающее в трепет переживание элевсинских таинств оказывало на посвящаемых: «Трижды же счастливы смертные, кто эти таинства увидев, в Аид направляется, ибо только для них предуготована жизнь в многосумрачном царстве подземном. Для остальных — вся она зло и страданье» (Wasson, Hoffman and Ruck, 1978).

Тогда как гомеровский гимн и высказывания Пиндара и Софокла упоминают значения таинств при встрече со смертью, знаменитый римский философ, государственный деятель и законодатель Марк Туллий Цицерон в своём труде «*De legibus*»\* подчеркивал то влияние, которое это переживание оказало на его жизнь и на жизни многих других: «Нет ничего превыше этих таинств. Ибо они смягчили наш нрав и умилили наши привычки, они заставили нас пройти от варварского состояния к истинной человечности. Они не только показали нам, как жить радостно, но и научили нас умирать с надеждой» (Cicero, 1977).

Другой важной мистериальной религией античности был культ Митры — религия, родственная христианству и его очень серьёзный соперник в момент его становления мировой религией. На вершине своего расцвета в третьем веке нашей эры влияние этого культа простиралось от Средиземного моря до Балтийского. Около двух тысяч *mithraea* — подземных святилищ, в которых проводились митраистские обряды, — были открыты и исследованы археологами. Эти *mithraea* можно обнаружить от берегов Чёрного моря до гор Шотландии и границ пустыни Сахара (Ulansey, 1989).

Особенный интерес надличностно направленных исследователей вызывают практики *различных мистических традиций и великих философий Востока*: разных видов йоги, буддизма, даосизма, суфизма, христианской мистики, каббалы и многих других. Эти учения развили действенные виды умозрения, медитации в движении, молитв, дыхательных упражнений и других техник, легко вызывающих холотропные состояния сознания с глубокими духовными составляющими. Подобно переживаниям шаманов, посвящаемых в ритуалах перехода и неофитов древних таинств, эти приёмы предоставляют возможность встречи со своей бренностью и смертностью, преодоления страха смерти и коренного изменения своего бытия в мире.

Описание источников, доступных умирающим людям в доиндустриальных культурах, не

было бы полным без упоминания книг мёртвых, таких, как тибетская «*Бардо Тодрол*», египетская «*Перт ем хру*», ацтекский «*Кодекс Борджуа*» или европейское «*Ars moriendi*». Когда западные ученые впервые прочитали древние книги мёртвых, они их посчитали вымышленными описаниями посмертного странствия души и в качестве таковых выдающими желаемое за действительное измышлениями тех людей, которые не способны принять зловещую реальность смерти. И их отнесли к категории волшебных сказок, воображаемых творений человеческой мечты, которые, конечно же, обладали определённой художественной красотой, но не имели никакого основания в повседневной действительности и никакой практической значимости.

Более глубокое изучение этих текстов открыло, что они использовались как путеводители применительно к священным таинствам и духовным практикам и очень правдоподобно описывали переживания посвящаемых и практикующих. И в этом новом свете само представление книг мёртвых руководствами для умирающих кажется просто искусной уловкой, придуманной жрецами для того, чтобы затемнить их действительное предназначение и охранить от непосвящённых их откровение и более глубокий эзотерический смысл. Но, очевидно, остается вопрос, как же всё-таки выявить подлинную природу процедур, употребляемых древними духовными учениями для вызывания этих состояний.

Современные исследования, сосредотачивающиеся на холотропных состояниях, совершают в этой загадочной области новые неожиданные открытия. Методичное изучение переживаний во время психоделических сеансов, мощные нелекарственные виды психотерапии и непроизвольно происходящие духовно-психические кризисы показывают, что во всех этих обстоятельствах люди могут встретиться с целым спектром необычных переживаний, включающих эпизоды предсмертных мук и умирания, сходжение в ад, представление пред судом Божиим, возрождения, достижения небесных сфер и столкновение с воспоминаниями из прошлых воплощений. И эти состояния поразительно напоминают те, что описываются в эсхатологических книгах древних и доиндустриальных культур.

Тимоти Лири, Ричард Олперт и Ральф Мецнер были настолько поражены параллелями между ЛСД-переживаниями и состояниями, описываемыми в «*Бардо Тодрол*», что даже свою книгу об этом предмете озаглавили «*Психоделическое переживание: руководство на основе Тибетской книги мёртвых*» и на самом деле использовали пассажи из этой книги для составления указателя по темам своих ЛСД-переживаний. Другой недостающий кусочек мозаики дала танатология — молодая научная дисциплина, целенаправленно изучающая смерть и умирание. Танатологические исследования околосмертных состояний показывают, что переживания, связанные с положениями, угрожающими жизни, несут в себе глубинное сходство с описаниями, содержащимися в древних книгах мёртвых, а также с тем, что рассказывают люди, принимавшие участие в психоделических сеансах и в современной психотерапии переживания. Самыми замечательными из этих открытий оказались неоднократные наблюдения способности сознания, освобождённого от телесной оболочки, наблюдать происходящее в непосредственном окружении и в отдалённых местах.

Эти наблюдения подтверждают одно утверждение тибетской «*Бардо Тодрол*», которое прежде казалось фантастическим и нелепым. Согласно этой книге, когда мы умираем, мы оставляем границы физического тела и живём в теле *бардо*. В этом новом виде мы можем беспрепятственно перемещаться в любое место на земле и в то же время сохранять свою способность воспринимать окружающее. Таким образом, современные исследования сознания устанавливают, что эсхатологические книги на самом деле являются картами внутренних местностей психики, погруженной в глубокие холотропные состояния, в том числе и связанные с биологическим умиранием.

Можно провести всю свою жизнь, не пережив этих состояний или даже не зная об их

существовании, пока во время биологической смерти не будешь в них ввергнут. Однако некоторые люди в состоянии исследовать эти местности переживаний даже тогда, когда еще живы. Средствами, дающими такую возможность, являются психоделические вещества, мощные виды психотерапии переживания, серьёзные духовные практики и участие в шаманских камланиях. У многих людей схожие переживания происходят произвольно, без какой-либо известной причины, во время духовно-психических кризисов (духовных обострений).

Все эти обстоятельства дают возможность глубокого исследования в переживании внутренних местностей психики в то время, когда мы находимся в силе и в здравии, и потому встреча со смертью во время нашей биологической кончины не становится для нас полной неожиданностью. Немецкий монах-августинец семнадцатого века Абрахам а Санкта Клара лаконично выразил значение переживательной практики умирания: «Человек, умирающий перед тем, как он умирает, не умирает, когда он умирает».

Такое «умирание перед умиранием» обладает двумя важными последствиями: оно освобождает нас от страха смерти и меняет наше отношение к ней. И это значительно облегчает нам переживание действительного оставления тела в момент нашей биологической кончины. В то же самое время исчезновение страха смерти преобразует также и наш способ жизни в мире. Таким образом, нет никакого основополагающего различия между подготовкой к смерти и практикой умирания, с одной стороны, и духовным деланием, ведущим к просветлению, с другой. По этой причине древние книги мёртвых могли использоваться и при тех, и при других обстоятельствах.

Благодаря всем рассмотренным нами причинам многие стороны жизни в доиндустриальных культурах значительно облегчают психологическое положение умирающих людей по сравнению с западной технологической цивилизацией. И естественно, вопрос, который возникает незамедлительно: не заключается ли подобное преимущество в отсутствии достоверных сведений о природе действительности и в самообмане принятия желаемого за действительное. Но если бы это было так, то значительная часть наших трудностей перед лицом смерти была бы просто данью, которую нам приходится платить за наше более глубокое знание всеобщего положения вещей. И тогда нам следовало бы предпочесть нести на себе все неудобные последствия знания истины. Однако более тщательное рассмотрение существующих свидетельств показывает, что это далеко не тот случай.

Как мы выяснили в предыдущей главе, единственной важнейшей причиной, ответственной за разительные различия между картиной мира западной культуры и всех других человеческих сообществ на протяжении истории, является отнюдь не превосходство материалистической науки над первобытными предрассудками, но наше глубокое невежество относительно холотропных состояний. И единственным способом, которым может поддерживаться материалистическое монистическое мировоззрение западной науки, является целенаправленное сокрытие и ложная интерпретация всех свидетельств, предоставляемых исследованиями сознания, независимо от того, располагаются ли их истоки в истории, антропологии, сравнительном изучении религий или в различных новых областях исследований, таких, как парапсихология, танатология, психоделическая терапия, отрицательная обратная связь, отключение органов чувств, психотерапии переживаний или работа с индивидами, претерпевающими духовно-психические кризисы.

Постоянное использование разных видов холотропных состояний, характеризующее обрядовую и духовную жизнь древних и туземных культур открывает в переживании доступ к богатейшему спектру надличностных переживаний. Что в этом случае неизбежно приводит к пониманию природы действительности и взаимосвязи между сознанием и материей, которые коренным образом отличаются от системы представлений индустриальных сообществ.

Ни одного западного традиционно настроенного профессора, который проводил широкую работу, включающую в себя надличностные переживания, и продолжал бы поддерживать расхожее научное понимание сознания, человеческой психики и природы действительности, мне так и не удалось встретить. Таким образом, различие во мнениях насчёт возможности существования сознания после смерти точно отражает различия в установке по отношению к холотропным состояниям и в степени приобретения их личного опыта.

Давайте кратко рассмотрим эти наблюдения, поступающие из различных областей исследований, которые опровергают материалистическое предположение, что биологическая смерть представляет собою окончательное завершение любого рода существования и сознательной деятельности. В любом исследовании такого рода важно сохранять ум открытым и сосредотачиваться насколько возможно на доступных для наблюдения фактах. Некая же непоколебимая априорная приверженность существующей парадигме, которой характеризуется подход подавляющего большинства учёных в этой области, есть отношение, хорошо нам известное по установкам религиозных фундаменталистов. Но в отличие от сциентизма подобного рода наука в подлинном смысле слова открыта для непредвзятых исследований любых существующих явлений и в любой области действительности, чтобы самой оказаться вполне пригодной для подобного предприятия. Имея это в виду, мы можем разделить существующие свидетельства на две категории: переживания и наблюдения, опровергающие традиционное понимание природы сознания и его взаимосвязи с материей; переживания и наблюдения, относящиеся непосредственно к сохранению сознания после смерти.

### ***Переживания и наблюдения, опровергающие традиционное понимание природы сознания и его взаимосвязи с материей***

Работа с холотропными состояниями сознания накопила огромный корпус свидетельств, которые представляют собою серьёзное опровержение материалистического монистического мировоззрения, созданного западной наукой, и в особенности её веры в первичность материи по отношению к сознанию. Большая часть этих данных поступила из области исследований надличностных переживаний и связанных с ними наблюдений. Эти сведения наводят на мысль о насущной необходимости коренного пересмотра наших общепринятых представлений о природе сознания и его взаимосвязи с материей и головным мозгом. И тогда как материалистическая парадигма западной науки была базовым препятствием для любой объективной оценки данных, связанных со смертью и умиранием, исследование надличностных переживаний всё же имеет, хоть и не прямое, отношение к танатологии.

Как мы выяснили, в надличностных переживаниях становится возможным превосходение общепринятых ограничений телесного эго, трёхмерного пространства и линейного времени. Исчезновение пространственных границ может вести к подлинным и убедительным отождествлениям с другими людьми, животными различных видов, с жизнью растений и даже неорганическими веществами и процессами. Также можно превзойти временные границы и пережить эпизоды из жизни животных или человеческих предков или коллективные, расовые и кармические воспоминания. Кроме того, надличностные переживания могут вовлекать нас в архетипические области коллективного бессознательного и способствовать встречам с яростными и радостными божествами различных культур и посещению мифологических царств.

И во всех типах подобных переживаний открывается возможность доступа ко всецело новым сведениям о затрагиваемых явлениях, которые намного превосходят всё, что перед тем за

всю нашу жизнь мы могли получить обычными способами. Изучение сознания, которое может распространяться за пределы тела, сохраняя при том свою способность к восприятию окружающего и накоплению опыта («тета-сознание» Уильяма Ролла или «долгое тело» индейцев-ирокезов) необычайно значимо для вопроса о жизни после смерти, так как, скорее всего, именно эта часть человеческой личности переживает смерть.

Согласно материалистической науке, для любой памяти требуется материальная подкладка, такая, как нейроны головного мозга или молекулы ДНК в генах. Тем не менее невозможно вообразить никакого материального посредника для сведений, сообщаемых различными видами вышеописанных надличностных переживаний. Такие сведения явно не были получены за время нашей жизни общепринятыми способами — то есть посредством органов чувств, анализа и синтеза. И кажется, независимо от материи, возможно, в поле самого сознания или в некоем ином виде поля, существует то, что в настоящее время нашими научными инструментами не может быть определено.

Наблюдения из области изучения надличностных переживаний подтверждаются свидетельствами, поступающими из других областей исследования. Опровергая базовые метафизические предположения ньютоновско-картезианского мышления, некоторые учёные всерьёз изучают такие возможности, как «память без материальной подкладки» (von Foerster, 1965), «морфогенетические поля», которые не могут быть определены никакими измерительными приборами, доступными современной науке (Sheldrake, 1981), и субквантовое «пси-поле», содержащее полную голографическую запись всех событий, составляющих историю вселенной (Laszlo, 1993). В этом отношении особенно интересен доклад Шелдрейка «*Может ли наша память сохраняться после смерти нашего мозга?*», специально посвященный тому, что, как оказывается на самом деле, достоверные доказательства насчёт того, что воспоминания располагаются в мозге, отсутствуют полностью (Sheldrake, 1990).

Традиционная академическая наука описывает людей как высокоразвитых животных и одновременно как биологические думающие машины. Если мы принимаем в расчёт только переживания и наблюдения из хилотропных состояний сознания, которые господствуют в нашей обыденной жизни, то мы оказываемся ньютоновскими объектами, состоящими из атомов, молекул, клеток, тканей и органов. Однако надличностные переживания в холотропных состояниях сознания ясно указывают, что каждый из нас может также проявлять способности поля сознания, которое превосходит пространство, время и линейную причинность.

Таким образом, новая, более полная формула, отдалённо перекликающаяся с парадоксом волны-частицы в современной физике, описывает людей как парадоксальных существ, состоящих из двух взаимодополнительных сторон. В зависимости от обстоятельств они могут выказывать и свойства ньютоновских объектов («хилотропная сторона»), и свойства бесконечных полей сознания («холотропная сторона»). Точность каждого из этих описаний зависит от состояния сознания, в котором эти наблюдения делаются. И тогда получается, что в физической смерти, по всей видимости, завершается хилотропное функционирование, в то время как холотропные возможности находят своё полное выражение.

***Переживания и наблюдения, относящиеся непосредственно к сохранению сознания после смерти.***

*Феномены на пороге смерти*

Исследователи рассказывают о самых разных интересных явлениях, происходящих в момент



смерти. К ним относятся, например, многочисленные рассказы о людях, которые вскоре после смерти являлись их родственникам, друзьям и знакомым. По статистике, такие явления в значительной массе происходят в течение примерно двенадцати часов после смерти этих людей (Sidgwick, 1894). Также существует множество свидетельств о необъяснимых физических событиях, происходящих в момент смерти: останавливаются или начинают идти часы, звонят колокола, падают со стены картины и фотографии — что, по-видимому, возвещает о смерти человека (Bozzano, 1948).

Индивиды накануне смерти часто переживают встречи со своими мёртвыми родственниками, которые, кажется, радушно принимают их в будущем мире. Эти предсмертные видения необыкновенно достоверны и убедительны. Часто за ними следует состояние эйфории, и, по всей видимости, они облегчают переход к умиранию. Обычное же возражение состоит в том, что подобного рода видения являются воссозданием образов родственников и друзей, приходящих из воспоминаний, или плодом воображения. По этой причине исследователи уделяли много внимания видениям, в которых частью «приветствующего собрания» было лицо, о чьей смерти не знал умирающий индивид. В парапсихологической литературе подобные наблюдения относятся к случаям «переживания в Дарьене» (Cobbe, 1877).

Особенно интересны околосмертные переживания (ОСП), которые случаются приблизительно у одной трети людей, столкнувшихся с различными видами обстоятельств, внезапно угрожающих жизни, таких, как автомобильные аварии, утопление, сердечные приступы или остановка сердца во время хирургических операций. Раймонд Моуди, Кеннет Ринг, Майкл Сейбом, Брюс Грейсон и другие провели обширные исследования подобных явлений и описали характерные образцы такого переживания. Как правило, оно начинается с переживания выхода из тела, различного вида обзора собственной жизни и прохода сквозь тёмный туннель.

Его надличностная кульминация включает в себя встречу со светящимся божественным существом, осознание суда над собой с этической оценкой своей жизни и посещение различных превосходящих сфер. В отдельных случаях некоторые составные части этого общего образца могут пропускаться. Менее часто встречаются болезненные, вызывающие тревогу адские виды ОСП (Grey, 1985; Vache, 1999). Кристофер Баше выдвигал предположение, что неблагоприятные ОСП представляют собой усечённую и неполную разновидность, в которой обратный обзор жизни не идёт дальше уровня неблагоприятных перинатальных матриц.

В нашей программе психоделической терапии неизлечимых больных раком, проведённой в Мэрилендском центре психиатрических исследований в Балтиморе, нам удалось получить некоторые интересные свидетельства насчёт сходства ОСП с переживаниями, вызываемыми психоделическими веществами. Мы наблюдали несколько пациентов, у которых прежде были психоделические переживания, а затем — настоящие ОСП, когда их болезнь зашла ещё дальше (в частности, в момент остановки сердца во время хирургической операции по удалению метастатической опухоли, сдавливающей мочеточник). Они рассказывают, что эти два положения очень похожи, и описывают психоделические сеансы как неоценимое переживательное научение умиранию (Grof and Halifax, 1977).

Самой необычайной и захватывающей стороной ОСП являются случаи переживаний «правдивого» выхода из тела (ПВИТ). Это понятие употребляется для переживаний освобожденного от телесной оболочки сознания с точным сверхчувственным восприятием окружающего. Танатологические исследования неоднократно подтверждали, что у людей, находившихся без сознания или даже в состоянии клинической смерти, были ПВИТ, во время которых они наблюдали сверху свои тела и процедуры по их спасению или даже события, происходившие в других частях того же самого здания или в более отдалённых местах.

Исследования, проведённые Кеном Рингом, недавно добавили к этим наблюдениям ещё одно интересное измерение. Было установлено, что от рождения слепые люди могли во время околосмертных переживаний иметь видения, включая и такие, достоверность которых была признана действительной согласованным подтверждением (Ring and Valarino, 1998; Ring and Cooper, 1999). Таким образом, современные танатологические исследования подтвердили классические описания ПВИТ, которые обнаруживаются в духовной литературе и философских сочинениях всех эпох.

Случаи правдивых переживаний выхода из тела не ограничиваются состояниями близости смерти, роковыми обострениями и эпизодами клинической смерти. Они могут появляться во время сеансов мощной психотерапии переживания, такой, как первичная терапия, рибёфинг, или холотропное дыхание, в связи с переживаниями, вызванными психоделиками, в особенности кетамин — диссоциативным анестетиком, а также непроизвольно. Такие события в жизни индивида могут представлять собой отдельные, ни с чем не связанные эпизоды или происходить неоднократно как часть кризиса психического раскрытия или другого рода духовного обострения.

Самым известным исследователем переживаний выхода из тела был Роберт Монро, который после многолетних непроизвольных переживаний странствий вне тела создал электронные лабораторные приборы, их вызывающие, и основал отдельный институт в Фейбере, в штате Виргиния, где их можно было целенаправленно изучать. Он описал свои опыты с этими феноменами в ряде книг (Monroe, 1971, 1985, 1994). Подлинность переживаний выхода из тела была доказана путём контролируемых клинических исследований, таких, как эксперименты хорошо известного психолога и парапсихолога Чарлза Тарта с госпожой З. в Калифорнийском университете в Дейвисе (Tart, 1968) и перцепционными тестами, проводимыми Карлис Оузис и Д. Маккормиком с Алексом Тейнусом (Osis and McCormick, 1980).

Переживания выхода из тела со случаями подтверждаемого сверхчувственного восприятия окружающего обладают особой значимостью для вопроса о сознании после смерти, так как они убедительно доказывают, что сознание может действовать независимо от тела. Согласно западному материалистическому мировоззрению, сознание — это продукт происходящих в головном мозге нейрофизиологических процессов, и нелепо считать, что оно может якобы оторваться от тела, стать независимым и способным к сверхчувственному восприятию. И всё же именно это происходит во многих хорошо задокументированных случаях ПВИТ. Люди, у которых был ПВИТ, оказывались на волосок от смерти, но, естественно, в действительности не умирали. Тем не менее кажется вполне разумным сделать вывод, что, если сознание может действовать независимо от тела во время жизни, оно способно делать то же самое также и после смерти.

### *Переживания прошлых жизней*

Категория надличностных переживаний, которая имеет непосредственное отношение к вопросу о сохранении сознания после смерти, включает волнующее повторное проживание эпизодов из более ранних исторических периодов и различных стран света, связанное с ощущением личного воспоминания. Эти переживания влекут за собой важные следствия для понимания природы сознания и для теории и практики психиатрии, психологии и психотерапии. Нет никакого сомнения, что последствия переживаний такого рода составляют эмпирическую основу для широко распространённой веры в перевоплощение. Повсеместное историческое и географическое распространение этого верования показывает, что это очень значимое культурное явление.

Представление о карме и перевоплощении является камнем преткновения в индуизме,

буддизме, джайнизме, сикхизме, зороастризме, в тибетском буддизме Ваджраяны и в даосизме. Схожие представления можно найти в таких географически, исторически и культурно разделённых сообществах, как различные африканские племена, коренные американские индейцы, доколумбовы культуры Америки, гавайские кахуна, сообщества бразильской умбанды, галлы и друиды. В Древней Греции с этим соглашались несколько важнейших школ мысли. Среди них были пифагорейцы, орфики и платоники. Это учение было также принято эссеями, фарисеями, караимами и другими еврейскими и полуеврейскими группами и составило значительную часть каббалистической теологии средневекового еврейства. Его также придерживались неоплатоники и гностики.

Для индуистов и буддистов, как и для непредубеждённых и широко осведомлённых современных исследователей сознания, перевоплощение не вопрос веры, но эмпирическое заключение, основанное на совершенно конкретных переживаниях и наблюдениях. Эти сведения были предметом многочисленных статей и книг. Согласно Кристоферу Баше, свидетельства в этой сфере настолько богаты и необычайны, что те учёные, которые не размышляют над вопросом о перевоплощении, сами заслуживают серьёзной проверки, не являются ли они «несведущими или же тупоголовыми» (Bache, 1988). Ввиду теоретической значимости этой проблемной области и её в высшей степени противоречивой природы совершенно необходимо тщательно и критично изучить существующие свидетельства, перед тем как делать какое-либо заключение и суждение относительно кармы и перевоплощения.

*Непроизвольные воспоминания прошлой жизни у детей.* Важные свидетельства, подкрепляющие представление о перевоплощении, дают исследования многочисленных случаев с маленькими детьми, которые, как кажется, помнят и описывают свою предыдущую жизнь в ином теле, ином месте и с другими людьми. Эти воспоминания обычно возникают непроизвольно вскоре после того, как эти дети начинают говорить. Зачастую в жизни таких детей это вызывает серьёзные трудности и может быть связано с «перенесёнными патологиями», такими, как фобии и конкретные психосоматические симптомы. Во многих случаях истории из прошлой жизни, которые эти дети рассказывают, кажется, объясняют необъяснимые иначе их тяготения и пристрастия, странные реакции на некоторых людей и обстоятельства или различные особенности характера у таких детей в их настоящей жизни. Случаи такого рода изучались и описывались детскими психиатрами. Но между пятью и восемью годами доступ к подобным воспоминаниям обычно исчезает.

Ян Стивенсон, профессор психологии Виргинского университета в Шарлотсвилле, Вирджиния, провёл тщательное изучение более чем трёх тысяч подобных случаев и изложил это в работах *«Двадцать случаев перевоплощения»*, *«Невыученные языки»* и *«Дети, что помнят предыдущие жизни»* (Stevenson, 1966, 1984 and 1987). Из столь богатого материала он выбрал только несколько сотен случаев, потому что остальные не соответствовали тем высочайшим критериям, которые он установил для себя в своих исследованиях. Какие-то из случаев были исключены из-за того, что семья получала выгоду либо денежную, либо в смысле социального престижа или общественного внимания, другие же — из-за того, что Стивенсон обнаруживал какое-то связующее лицо, которое могло бы осуществлять психическую связь. Дополнительными причинами были противоречивые свидетельства, ложные воспоминания (*криптомнезия*), сомнительные свидетели или намеки на обман. Только самые убедительные случаи были включены в его окончательные отчёты.

Открытия исследований Стивенсона были необыкновенно примечательны. Через независимое расследование ему удалось подтвердить, и часто с невероятными подробностями, истории детей, рассказываемые ими об их предыдущих жизнях, хотя во всех сообщаемых случаях

он совершенно исключил возможность того, что они могли получать какие-либо сведения обычными способами. В некоторых случаях он на самом деле брал детей в деревню или город, которые они помнили из своей предыдущей жизни. Хотя они никогда не были там в их настоящей жизни, они были знакомы с топографией места, были способны отыскать дом, в котором они, по их утверждениям, жили, узнать членов своей «семьи» и соседей, знали их имена.

Согласно Стивенсону, причиной, по которой дети помнили свои предыдущие жизни, могли быть драматические обстоятельства, складывавшиеся вокруг их смерти, в особенности те, что включали в себя потрясение, которое «просто может прорываться сквозь амнезию». И то, что самые яркие воспоминания обычно включают в себя события, непосредственно служащие причиной смерти, кажется, подкрепляет подобное объяснение. Кристофер Баше в своей последней книге *«Тёмная ночь, ранняя зоря: шаги к глубокой экологии ума»* проделал подробное исследование свидетельств Стивенсона. Он выдвинул предположение, что умирание может проходить несколько стадий и что в случаях Стивенсона его протекание оказывалось прерванным и незавершенным. Втянутым в него индивидам не удалось полностью разорвать свои связи с земным уровнем и перейти в другие измерения действительности. И у всех их новое воплощение происходило через относительно короткий период времени и в непосредственной близости от места, где они жили ранее (Bache, 1999).

Как правило, эти дети не знают ничего о событиях, произошедших в той жизни, что текла вокруг прежней личности, после её смерти. Это очень важный момент для решения вопроса о том, не воссоздадут ли они бессознательно подробности этой жизни посредством телепатического считывания мыслей тех, кто знал усопшего или владеет этими подробностями в качестве простых воспоминаний. Может быть, самое сильное свидетельство в подтверждение гипотезы о перевоплощении содержится в последней книге Стивенсона. Она сосредоточена на частой встречаемости поразительных родимых пятен у этих детей, отражающих ранения и другие события из вспоминаемой жизни (Stevenson, 1997).

При оценке этих свидетельств необходимо подчеркнуть, что случаи Стивенсона происходили не только из «первобытных» или «экзотических» культур, с априорной верой в перевоплощение, но также и из западных стран, включая Великобританию и Соединённые Штаты. Его исследования отвечают высоким критериям и заслужили большое уважение. В 1977 году «Журнал по нервным и душевным болезням» почти целый выпуск посвятил этой теме, и работа рецензировалась в «Журнале американского медицинского общества» (ЖАМО).

*Непроизвольные воспоминания прошлых жизней у взрослых.* Яркое непроизвольное проживание воспоминаний прошлой жизни чаще всего происходит во время приступов надличностных кризисов (духовных обострений). Тем не менее припоминания различной степени могут также случаться и в более или менее обычных состояниях сознания при обыденных житейских обстоятельствах. Они могут отличаться от внезапного чувства знакомости места, которое человек в настоящей жизни не посещал никогда, до появления сложных воспоминаний о прежде неизвестных временах и краях. Академическая психиатрия и нынешние теории личности основываются на «одномерном временном видении». Традиционные специалисты, конечно же, осведомлены о существовании переживаний прошлых жизней, но рассматривают и трактуют их как галлюцинации и обман чувств, а стало быть, как указания на серьёзную психопатологию.

*Вызываемые воспоминания прошлых жизней у взрослых.* Переживания прошлых жизней можно извлечь при помощи широкого набора приёмов, которые содействуют доступу к глубоким уровням психики. Среди них медитация, гипноз, психоделические вещества,

чувственная изоляция, телесная работа и разнообразные психотерапии переживания, такие, как первичная терапия, рибёфинг или холотропное дыхание. Переживания такого рода нежданно-негаданно возникают во время сеансов у терапевтов, которые никогда не работали с воспоминаниями прошлых жизней и даже не обязательно верят в них. Таких терапевтов они могут застать врасплох, явившись для них неприятно поражающей неожиданностью. Также возникновение воспоминаний прошлых жизней полностью независимо от прежних философских и религиозных верований субъекта. Вдобавок эти феномены проявляются в том же самом потоке, что и точные воспоминания юности, детства, младенчества, рождения и предродовой поры, содержание которых зачастую может быть надёжно удостоверено. Иногда воспоминания прошлых жизней сосуществуют или чередуются с околородовыми феноменами (Grof, 1988, 1992).

Итак, существуют важные причины, чтобы предположить, что воспоминания о прошлых жизнях являются подлинными феноменами *suí generis*, которые имеют важные последствия для психологии и психотерапии из-за их эвристических и терапевтических возможностей. Они могут ощущаться как настоящие и необычайно подлинные, и зачастую способствуют доступу к точным сведениям о различных периодах истории, культурах и даже конкретных исторических событиях. Природа и качество этих сведений подчас превосходят образованность затронутых индивидов и включают в себя подробности, из которых становится ясно, что они не были получены обычными способами. В некоторых случаях точность этих воспоминаний может быть объективно подтверждена какой-нибудь удивительной подробностью.

Также кармическое содержание часто вовлекается в патогенез различных недугов эмоционального, психосоматического и межличностного характера, как мы ранее видели в истории с Норбертом. И наоборот, проживание переживаний о прошлых жизнях обладает большими терапевтическими возможностями. Во многих случаях оно излечивает тяжелые симптомы, на которые не смогла значительно повлиять терапевтическая работа, сосредоточенная на их биографических и околородовых корнях. Одна сторона воспоминаний прошлых жизней особенно необыкновенна и удивительна: они часто связаны со значимыми синхронностями, вовлекающими различные стороны повседневного существования.

Критерии для подтверждения истинности содержания переживаний о прошлых жизнях те же самые, что и для определения того, что произошло на прошлой неделе или десять лет назад. Нам нужно восстановить и записать конкретные воспоминания настолько подробно, как только возможно, и предоставить независимые свидетельства хотя бы для некоторых из них. Разумеется, воспоминания прошлых жизней намного труднее подтвердить, чем воспоминания о событиях жизни нынешней. Они не всегда содержат конкретные сведения, которые могли бы пригодиться для процедуры установления истинности. Также эти свидетельства труднее найти, поскольку события, которые мы пытаемся подтвердить, гораздо более давние и затрагивают иные культуры и страны. Важно принимать во внимание и то, что далеко не все воспоминания из нашей нынешней жизни могут быть как-то подтверждены, а только некоторые из них. Вдобавок большинство вызванных воспоминаний прошлых жизней не позволяют подтвердить свою истинность в такой же степени, как произвольные воспоминания Стивенсона, которые, как правило, являются более недавними и более богаты подробностями.

В редких случаях обстоятельства позволяют определить истинность вызванных воспоминаний прошлой жизни какой-нибудь приметной подробностью. Я самолично наблюдал и опубликовал два случая, в которых самые необычные стороны этих переживаний могли быть подтверждены историческими разысканиями. Первый касается Ренаты — невротической больной, которая в четырёх последовательных сеансах ЛСД переживала случаи из жизни чешского аристократа начала семнадцатого века. Вместе с двадцатью шестью другими

дворянами этот мужчина был прилюдно казнён на Старой площади в Праге, после того как Габсбурги разбили чешского короля в битве у Белой горы. Путём генеалогических разысканий, проведённых совершенно независимо и без того, чтобы Рената знала о них, её отец смог проследить родословную семьи до одного из этих несчастных дворян (Grof, 1975).

Во втором случае Карл — участник нашего месячного семинара в Эсаленском институте — вновь прожил за несколько последовательных сеансов холотропного дыхания ряд воспоминаний из времён Уолтера Рэли, когда Великобритания воевала с Испанией. В своих переживаниях он был священником, который вместе с четырьмя сотнями испанских солдат был осаждён британскими войсками в крепости Дунанэр на западном побережье Ирландии. После долгих переговоров британцы обещали им свободный выход, если они сдадут крепость. Испанцы приняли предложение и открыли ворота. Британцы же не сдержали слова и всех их безжалостно перерезали. Их тела были выброшены с крепостного вала на берег и так и остались не преданными земле (Grof, 1988).

Будучи хорошим художником, Карл отразил самые важные переживания из этого исследования самого себя в рисунках и в импульсивных картинах, рисованных пальцами. Среди них было видение собственной руки с красивым кольцом-печаткой и с инициалами имени священника. Проведя кропотливую исследовательскую работу, Карл смог определить место и время битвы и найти подробные описания этого случая в исторических архивах. Действительные события почти полностью согласовывались с содержанием его переживаний. В одном подробном документе было даже имя священника, и Карла поразило то, что инициалы имени этого человека были тождественны тем, что были на рисунках, которые он нарисовал неделями раньше.

*Тибетские практики, связанные с вопросом о перевоплощении.* Тибетская духовная литература содержит несколько интересных повествований, которые наводят на мысль, что наставники, достигшие духовных вершин, способны обретать значительные знания, связанные с событием перевоплощения, и развивать способность в определённой степени осуществлять управление его течением. Это включает способность определения времени их смерти, предсказания или даже избрания времени и места их следующего воплощения и сохранения сознания в промежуточных состояниях между смертью и следующим воплощением (*бардо*).

А, в свою очередь, другие совершенные тибетские монахи могут посредством различных знаков, получаемых в снах, медитации или другими способами определить ребёнка, который является перевоплощением Далай-Ламы, или *тулку*, и его местонахождение. Затем ребёнка подвергают проверке, во время которой он должен правильно определить, какие же из набора схожих вещей принадлежали умершему. Некоторые стороны этой практики могли бы быть, по крайней мере теоретически, подвергнуты достаточно строгой проверке по западным нормам. Другие необычные претензии тибетской традиции Ваджраяны, такие, как существование упражнений, которые на много градусов могут увеличивать температуру тела (*туммо*), уже были подтверждены западными специалистами (Benson et al., 1982). Такое исследование было проведено с согласия и при поддержке Его Святейшества Далай-Ламы.

Эти необычайные характеристики переживаний прошлых жизней неоднократно подтверждались независимыми наблюдателями. Тем не менее все эти впечатляющие данные не обязательно составляют окончательное «доказательство» того, что мы переживаем смерть и перевоплощаемся как та же самая отдельная единица сознания или та же самая индивидуальная душа. Такой вывод — только одно из возможных толкований существующих свидетельств. В сущности, это то же самое положение, как и то, с каким мы сталкиваемся в науке, где у нас имеются наблюдаемые факты, и мы подыскиваем теорию, которая могла бы объяснить их и поместить в некую складную понятийную схему.

Одно из базовых правил современной философии науки гласит, что теорию никогда не следует путать с действительностью, каковую она описывает. История науки ясно показывает, что всегда существует более чем один способ истолковывать полученные данные. В изучении феноменов прошлых жизней, как и в любой другой области исследований, мы должны отделять наблюдаемые факты от теорий, которые пытаются придать им смысл. К примеру, падение предметов — это наблюдаемый факт, тогда как теории, пытающиеся объяснить, почему это происходит, несколько раз менялись в ходе истории и, несомненно, изменятся ещё.

Существование переживаний прошлых жизней со всеми их примечательными характеристиками — неоспоримый факт, достоверность которого может быть установлена любым серьёзным исследователем, кто достаточно широко мыслит и заинтересован в проверке свидетельств. Также ясно, что нет никакого правдоподобного объяснения похожим явлениям в пределах мировоззренческих рамок конформистской психиатрии и психологии. С другой стороны, истолкование существующих данных — дело намного более сложное и трудное. Расхожее понимание перевоплощения как повторяющегося круговорота жизни, смерти и возрождения того же самого индивида — вполне разумный вывод из имеющихся свидетельств. И конечно же, оно намного превосходит установку, принятую наиболее традиционными психологами и психиатрами по отношению к этому материалу. Ведь они и не знают или не хотят знать об имеющихся данных и жестко привержены предустановленным способам мышления.

Поскольку убедительные наблюдения перевоплощения необычайно впечатляют, конечно же, не трудно вообразить и какие-нибудь альтернативные истолкования тех же самых данных. Естественно, ни одно из них не соотнобразуется с материалистической монистической парадигмой западной науки. Но по крайней мере два таких альтернативных объяснения можно найти в духовной литературе. В индуистской традиции вера в перевоплощение отдельных индивидов рассматривается как народное и немудрёное понимание перевоплощения. Ведь при ближайшем рассмотрении есть только одно существо, обладающее истинным существованием, и это Брахман, или само творящее начало.

Все отдельные индивиды во всех измерениях сущего — только плоды бесконечных метаморфоз этого безмерного бытия. А так как все разделения и границы во вселенной обманчивы и случайны, действительно воплощается только Брахман. Все действующие лица божественной игры сущего — различные стороны этого Единого. Когда мы достигаем этого окончательного знания, мы способны заметить, что наши переживания прошлых воплощений представляют только другой уровень призрачности, или *майи*. И для того, чтобы видеть эти жизни как наши жизни, требуется восприятие кармических игроков в качестве отдельных индивидов, что отражает полное неведение относительно основополагающего единства всего.

Шри Рамана Махарши выразил парадоксальную взаимосвязь между творящим началом и составляющими частицами материального мира необычайно кратко:

*Мир призрачен,  
Действителен один Брахман,  
Брахман и есть этот мир.*

В книге «Круговращения жизней: перевоплощения и сеть жизни» Кристофер Баше (1988) рассматривает другое интересное представление о перевоплощении, которое можно обнаружить в книгах Джейн Робертс (1973) и работах других авторов. Здесь внимание сосредотачивается не

на том, что индивид — это отделённая единица сознания, и не на Боге, но на Сверхдуше — сущности, которая лежит между двумя последними. Если понятие *душа* относится к сознанию, которое собирает и принимает в себя переживания индивидуального воплощения, то Сверхдуша или Душа — это имя, данное более широкому сознанию, которое собирает и принимает в себя переживания многих воплощений. В соответствии с подобным взглядом воплощается именно Сверхдуша, а не индивидуальная единица сознания.

Баше отмечает, что, даже если мы являемся продолжениями наших предыдущих жизней, мы явно не являемся суммой всех переживаний, которые они содержали. И цель, которую Сверхдуша преследует в перевоплощении, — собрать особые переживания. Полная вовлечённость в отдельную жизнь требует разрыва связи со Сверхдушой и присвоения оторванной личной самобытности. В момент смерти отдельный индивид растворяется в Сверхдуше, оставляя только мозаику неувоенных тяжелых переживаний. Тогда они предназначаются житию других воплощаемых существ в порядке, напоминающем раздачу колоды карт в карточной игре.

В такой манере нет никакой настоящей непрерывности между жизнями индивидов, которые воплощаются в разные разы. Через переживание непоглощённых частей других жизней мы имеем дело не с нашей личной кармой, но на самом деле очищаем поле Сверхдуши. И образ, который использует Баше, чтобы наглядно показать взаимосвязь между индивидуальной душой и Сверхдушой — раковина наutilus. В ней каждая камера представляет собою отдельную единицу и отражает определённый период в жизни моллюска, но она также включена в большее целое.

Мы пока что рассматривали три разных способа истолкования наблюдений, относящихся к явлениям прошлых жизней. Воплощающиеся единицы рассматривались, соответственно, как индивидуальная единица сознания, Сверхдуша и Безусловное Сознание. Однако мы не исчерпали всех возможностей альтернативных объяснений, отвечающих за наблюдаемые факты. Из-за случайной природы всех границ во вселенной мы могли бы просто так же легко выделить как воплощающееся начало единицу большую, чем Сверхдуша, например поле сознания всего человеческого рода или всех видов жизни.

Мы также в своём анализе могли бы сделать ещё один шаг и исследовать причины, определяющие конкретный выбор кармических переживаний, предназначенных для воплощающейся единицы сознания. К примеру, некоторые из людей, с которыми я работал, имели убедительные озарения относительно того, что важной причиной, влияющей на выбор происходящего, могла являться взаимосвязь между кармическими образцами и временем и местом отдельного воплощения с его астрологическими соотношениями. Это представление в общем согласуется с результатами наблюдений психоделических сеансов, холотропного дыхания и непровольных случаев духовных обострений. Они показывают, что при всех этих обстоятельствах содержание и время холотропных состояний тесно соотносились с транзитами планет. Пространную трактовку этой темы можно найти в тщательно задокументированном исследовании Ричарда Тарнаса (Tarnas, в печати), а ее краткое изложение дано в Приложении к этой книге.

### *Появления умершего и общение с ним*

Ранее мы уже обсуждали переживания встречи и общения с умершими людьми, происходящие при двух обстоятельствах, в которых они особенно часты. Первое из них было временем в течение нескольких часов после смерти этих людей, когда родственники и друзья очень часто видят появления умерших. Второе относилось ко времени, когда воспринимающие сами находились на пороге смерти либо же у них было околосмертное переживание и видения



«приветствующего собрания». Но появления умерших отнюдь не ограничиваются этими двумя положениями. Они могут происходить в любое время, как непроизвольно, так и в психоделических сеансах, в ходе различных видов психотерапии переживания или во время медитации. Разумеется, данные из этой области должны оцениваться особенно тщательно и критически.

Простой факт частного переживания такого рода в действительности немногого стоит и может быть легко отброшен как воображение желаемого или галлюцинация. Должны быть предоставлены значимые дополнительные причины, чтобы такие переживания рассматривались как действительный материал для исследования. К счастью, некоторые появления обладают определёнными характеристиками, делающими их для исследователей очень интересными или даже многообещающими. Например, многие случаи, о которых говорится в литературе, вовлекают людей неизвестных воспринимающему, которые впоследствии были достоверно установлены посредством фотографий или устных описаний. Не менее обычно то, что появляющиеся могли также быть засвидетельствованы совместно целой группой людей или последовательно многими совершенно разными индивидами на протяжении долгого периода времени, как в случае «навещаемых» домов или замков.

В некоторых случаях посещающие могут иметь отличительные телесные приметы, накапливающиеся ко времени смерти, неведомой воспринимающему. Особенно интересны те случаи, в которых появления умершего сообщают какие-либо конкретные и достоверные новые сведения, истинность которых может быть подтверждена, или же те, что связаны с необычайной синхронностью. Я самолично наблюдал несколько примечательных случаев такого рода при ЛСД-терапии и при холотропном дыхании. И чтобы наглядно показать природу таких наблюдений, я приведу три примера подобных случаев.

Первый из этих примеров — это событие, произошедшее во время ЛСД-терапии молодого пациента, страдавшего тяжелой депрессией и предпринимавшего неоднократные попытки самоубийства.

В одном из ЛСД-сеансов у Ричарда было совершенно необычное переживание, затрагивающее странную и жуткую астральную сферу. Эта область светилась мрачным светом и была населена бестелесными существами, которые очень назойливо пытались общаться с ним. Он не мог слышать или видеть их и тем не менее чувствовал их почти осязаемое присутствие, получая от них телепатические послания. Я записал одно из этих посланий, которое было очень конкретным и могло быть подвергнуто последующей проверке на истинность.

Это была просьба, обращённая к Ричарду, связаться с супружеской четой из моравского городка Кромержиж и дать им знать, что их сын Ладислав всё делал правильно и обо всём позаботился. В послании было имя супружеской четы и номер телефона — всё эти данные были неизвестны ни мне, ни пациенту. Переживание это необычайно озадачивало и казалось совершенно чуждым включением в переживаемое Ричардом, совсем не связанным с его недугами и со всем остальным ходом его лечения.

После сеанса я решился сделать то, что, несомненно, превратило бы меня в мишень для острот моих коллег, прознай они об этом. Я пошел к телефону, набрал номер в Кромержиже и спросил, не могу ли я поговорить с Ладиславом. К моему изумлению, женщина на другом конце провода разрыдалась. Когда же я её успокоил, она дрожащим голосом сказала мне: «Нашего сына нет больше с нами. Он умер. Мы

потеряли его три недели назад».

Второй показательный пример касается моего близкого друга и бывшего коллеги Вальтера Н. Панке, который был членом нашей группы по исследованию психоделиков в Мэрилендском центре психиатрических исследований в Балтиморе. Он питал глубокий интерес к парапсихологии, в особенности к вопросу о сознании после смерти, и работал со многими известными медиумами и экстрасенсами, включая нашего друга Эйлин Гаррет, председателя Американского парапсихологического общества. Кроме того, он был также учредителем программы ЛСД для умирающих от рака больных в Мэрилендском центре психиатрических исследований в Кейтонсвилле.

Летом 1971 года Вальтер со своей женой Евой и со своими детьми поехал в отпуск в их домик в штате Мэн, расположенный прямо на берегу океана. Однажды он отправился нырять с аквалангом совершенно один и не вернулся. После долгих и хорошо организованных поисков не удалось найти ни его тела, ни какой-либо части его нырального аппарата. При таких обстоятельствах Еве было очень тяжело признать и принять его смерть. У неё были ещё свежи воспоминания о том, что Вальтер живет в хижине, бодрый и совершенно здоровый. Ей было трудно поверить, что он больше не является частью её жизни, и начать новую страницу своей жизни, не замыкаясь на том, что было.

Но поскольку она сама была психологом, то получила право на прохождение учебного сеанса ЛСД для умственно здоровых профессионалов, которые предполагались особой программой нашего института. Она решилась на психоделическое переживание, надеясь обрести чуть больше понимания, и попросила меня быть у неё ассистентом. И во второй части сеанса у неё было необычайно яркое видение Вальтера и очень долгая и многозначительная беседа с ним. Он дал ей конкретные указания относительно каждого из их трёх детей и разрешил ей начать новую, свою собственную жизнь, не обременённую и не ограничиваемую чувством приверженности к его памяти. Это было необычайно глубокое и освобождающее переживание.

И как только Ева задалась вопросом, не является ли всё произошедшее лишь поделкой её собственного ума, выдающего желаемое за действительное, как Вальтер на короткое время появился снова и попросил Еву вернуть книгу, одолженную им у своего друга. И затем он назвал ей имя друга, название книги, комнату, где она лежала, полку и последовательный порядок книг на этой полке. Ева последовала его указаниям и на самом деле нашла и возвратила книгу, о существовании которой прежде она вообще ничего не знала.

Курт, один из психологов, участвующих в нашей трёхгодичной программе профессиональной подготовки по трансперсональной психологии и холотропному дыханию, был свидетелем самых разнообразных надличностных переживаний у своих коллег, да и у него самого их было несколько. Несмотря на это, он продолжал относиться достаточно скептически к подлинности подобных явлений. И тогда на одном из холотропных сеансов он пережил следующее явление необычной синхронности, убедившее его, что он был слишком

консервативен в своём подходе к человеческому сознанию.

К концу сеанса Курт пережил встречу со своей бабушкой, как будто бы она была жива, хотя она умерла много лет назад. У него в детстве были с ней очень близкие отношения, и он был глубоко тронут самой возможностью того, что на самом деле может общаться с ней снова. Несмотря на глубокую эмоциональную вовлечённость, он продолжал сохранять по отношению к этой встрече установку профессионального скептицизма. Ведь в детстве у него, естественно, было множество встреч с бабушкой, пока она была ещё жива, и он предполагал, что его ум может легко сотворить какую-то воображаемую встречу из этих старых воспоминаний.

Однако эта встреча с умершей бабушкой настолько глубоко тронула его чувства и была столь убедительной, что он просто не мог отмахнуться от неё, как от фантазии, выдающей желаемое за действительное. И он решил найти подтверждение того, что это переживание реально, а не просто плод его воображения. И он попросил свою бабушку как-нибудь подтвердить, что всё происходит в действительности, и получил от неё такое вот предсказание: «Поезжай к тётё Анне и погляди на срезанные розы». Всё ещё оставаясь скептическим, он решил в следующие выходные навестить домик тётё Анны и посмотреть, что будет.

И как только Курт подъехал к дому, то увидел в саду тётю Анну в окружении срезанных роз. Он был изумлён. Вышло так, что именно день его приезда оказался единственным днём в году, когда его тётя решалась на полную обрезку своих роз.

Как и два предыдущих примера наблюдения такого рода не являются окончательным доказательством объективного существования астральных сфер и бестелесных существ. Тем не менее удивительные синхронности, которые иногда связывают с ними, дают нам некоторое понимание того, отчего могли происходить такие поверья и почему же они для некоторых людей столь убедительны и прочны. Нынешнее же отбрасывание таких феноменов как плодов суеверья и выдачи желаемого за действительное просто неудовлетворительно ни в коей мере, так как и эта удивительная область также заслуживает серьёзного внимания исследователей сознания.

Особенно интересны наводящие на определённые размышления полуэкспериментальные свидетельства сохранения сознания после смерти, которые исходят из противоречивой и подвергающейся неоднозначным оценкам сферы спиритических сеансов и психической или трансной медиумистики. Хотя иногда некоторых из профессиональных медиумов, наподобие знаменитой Юсейпии Палладино, в своё время уличали в мошенничестве, другие, такие, как миссис Пайпер, миссис Леонард и миссис Вирал выдержали все проверки и заслужили высокую оценку дотошных и уважаемых исследователей (Grosso, 1994). Лучшие медиумы были способны точно воспроизводить в своих действиях голос, особенности речи, манеры и другие характерные черты умерших, даже если об этих людях у них не было никаких предварительных знаний.

Иногда полученные сведения не были известны никому из присутствующих людей или даже никому из живущих. Происходили также случаи нежданного прихода незваных «навещающих» существ, чья «личность» устанавливалась позднее совершенно независимо. В других случаях нужные предсказания принимались «уполномоченными близидящими», у которых какой-то более отдалённый и неосведомлённый участник запрашивал сведения, вместо близких родственников или друзей усопшего. В случаях «перекрёстного сообщения» частицы или

кусочки сведений одного полного предсказания передавались через несколько медиумов.

В этой сфере интересным новшеством является процедура, описанная в книге Раймонда Моуди «*Воссоединения: провидческие встречи с усопшими любимыми*». Вдохновлённый распространённым среди греков негласным обыкновением, предоставляющим возможность увидеть мертвых родственников или друзей в наполненном водой медном тазу, Моуди провёл целенаправленные разыскания литературных сведений о гадании при помощи магического кристалла, зеркал и тому подобных явлений. И тогда он создал особую обстановку и процедуру, которые по его опыту намного облегчали провидческие встречи с умершими любимыми. Моуди описывал случаи, в которых появления действительно возникали из зеркала и свободно передвигались по комнате как трёхмерные голографические образы (Moody, 1993).

Некоторые из сообщений о спиритических сеансах значительно расширяют сознание среднего представителя Запада, заставляя традиционно вышколенного ученого остаться в одиночестве. К примеру, крайне необычный вид спиритических феноменов, «физическая медиумистика» включает в себя помимо прочего телекинез и материализацию. К ним, например, относятся восходящая левитация предметов и людей, перенесение вещей по воздуху, проявление эктоплазмических образований и явления необъяснимых письмён и предметов («приношения»).

У бразильских спиритов медиумы совершают психическую хирургию, пользуясь своими руками или ножами, как говорят, под руководством духов умерших людей. Для такой хирургии не требуется никакой анестезии, и раны затягиваются, не оставляя никаких шрамов. Филиппинские хирурги, являющиеся также членами спиритической церкви, были известны исполнением схожих необычных процедур. Такого рода события неоднократно изучались и снимались на киноплёнку очень достойными западными исследователями вроде Вальтера Панке, Стенли Крипнера и Андрии Пухарич.

Особенно занимательные последствия принесли попытки общения с духами умерших людей при помощи так называемой *транскоммуникации через приборы* (ТЧП), использовавшей для этих целей современную электронную технологию. Она начала разрабатываться в 1959 году, когда скандинавский кинорежиссёр Фридрих Ёргенсен расслышал на аудиозаписи голоса будто бы умерших людей, когда записывал в тихом лесу щебет птиц семейства воробьиных. Побуждаемый открытием Ёргенсена, психолог Константин Раудив провёл методичное изучение этого феномена и записал более ста тысяч паранормальных голосов на разных языках, будто бы передающих послания из потустороннего (Raurive, 1971).

Не так давно исследователи разных стран, включая Эрнеста Сенковского, Джорджа Мика, Марка Мейки, Скотта Рого, Рэймунда Бейлиса и других, предприняли совместные усилия, чтобы, используя современную технологию, установить сообщение между измерениями. Они заявляют, что получили множество паранормальных посланий и картин от самых разных умерших людей при помощи таких электронных средств, как магнитофоны, телефоны, факсы, компьютеры и телеэкраны. И среди духов, общавшихся с ними из потустороннего, были некоторые прежние исследователи в этой области, такие, как Ёргенсен и Раудив (Senkowski, 1994). А одно бестелесное существо, называвшее себя Техником, как утверждают, давало конкретные технические указания и советы о том, как создавать электронные устройства для наиболее благоприятного принятия сведений из потустороннего.

Насколько бы фантастическими и невероятными ни казались все эти сообщения о сношениях с миром духов, совершенно не похоже, чтобы многих сведущих и уважаемых исследователей, включая и тех, кто уже заслужил неоспоримые научные звания и награды, привлекло такое поле исследований, где бы не было никаких подлинных явлений, которые бы заслуживали наблюдения и изучения. Среди индивидов, серьёзно интересовавшихся и

увлекавшихся спиритизмом, были и ученые — лауреаты Нобелевской премии. И несомненно, нет никакой иной области, где бы представления и мнения выдающихся учёных столь же легко отбрасывались и даже высмеивались.

## ***Психоделическая терапия больных неизлечимыми заболеваниями***

За последние три десятка лет мы стали свидетелями быстрого возрастания количества знаний, связанных со смертью и умиранием. Танатологи провели целенаправленные исследования околосмертных переживаний и сделали сведения о них доступными широкому кругу специалистов и светской аудитории. Исследователи сознания и терапевты переживания наглядно показали, что воспоминания угрожающих жизни переживаний, в особенности травмы рождения, в психогенезе эмоциональных и психосоматических нарушений играют решающую роль. Они также осознали, что связанное с терапией психологическое столкновение со смертью может стать глубоко исцеляющим и преображающим.

Многое также изменилось и в уходе за неизлечимыми больными. Своей новаторской работой Элизабет Кюблер-Росс обратила внимание медиков на эмоциональные потребности неизлечимых больных и на необходимость обеспечить им надлежащую помощь (Kubler-Ross, 1969). Растущая сеть домов упокоения — следствие попытки очеловечить уход за неизлечимыми больными, начало которой положила работа Сисли Сондерс в лондонском Сент-Кристофере (Saunders, 1967), в огромной степени улучшила положение многих тяжело больных пациентов. Это помогло создать более спокойную и непринуждённую атмосферу с особым вниманием на тёплых человеческих отношениях, сострадании и эмоциональной поддержке.

В конце шестидесятых и начале семидесятых годов мне выпала честь на протяжении нескольких лет участвовать в исследовательской программе по психоделической терапии для неизлечимых раковых больных, которая, без всякого сомнения, была самой решительной и интересной попыткой облегчить страдания больных неизлечимой болезнью и изменить их переживание умирания. Одним из самых волнующих переживаний моей жизни было видеть, как отношение к смерти и переживание умирания многих безнадежных раковых больных в течение психоделических сеансов преображались глубокими мистическими переживаниями.

К несчастью, политические и административные трудности, проистекающие от безнадзорного употребления ЛСД, сделали невозможным применение этого необычайно действенного метода в широком масштабе по отношению к больным из больниц и приютов. Но обнадеживало то, что к определённое время, когда тогдашняя истерия в отношении психоделических веществ немного улеглась и административные установки стали более просвещёнными, неизлечимые больные со всего мира смогли получить определённую пользу от открытий, совершенных исследованиями в Мэриленде, и встретить свою смерть с меньшей болью и с большей невозмутимостью и достоинством.

Мысль о том, что психоделики могли бы быть полезны при лечении больных, умирающих от рака, появилась независимо в умах нескольких исследователей. Первое предположение о том, что эти вещества могут быть полезными в этом отношении, выдвинула русско-американский педиатр Валентина Павловна Вассон. После нескольких лет напряженных этномикологических исследований она вместе со своим мужем Гордоном Вассоном нашла в литературе сообщения об употреблении психоделических грибов в доколумбовых культурах Америки, и они предприняли несколько путешествий в Мексику, чтобы разрешить эту загадку.

После нескольких попыток им удалось найти масатекскую курандеру, Марию Сабину,

которая знала тайну волшебных грибов. В июне 1955 года Вассоны стали первыми людьми Запада, кто был допущен на *велладу*, обряд священного гриба. В интервью, данном два года спустя, Валентина Павловна описывала своё мощное переживание и выдвинула предположение, что, как только это снадобье станет известно получше, его будут использовать для медицинских нужд при лечении душевных болезней, алкоголизма, наркомании и неизлечимых заболеваний, связанных с сильной болью (Wasson, 1957).

Вторым известным лицом, предполагавшим, что психоделики смогут стать полезными для умирающих индивидов, был не врач, а писатель и философ Олдос Хаксли. Он глубоко интересовался и вызываемыми психоделиками мистическими переживаниями, и вопросами, связанными со смертью и умиранием. В 1955 году, когда его первая жена Мария умирала от рака, он воспользовался гипнотической техникой, чтобы ввести её в соприкосновение с воспоминаниями о нескольких произвольных экстатических переживаниях, которые были у неё в жизни. Явной целью этого эксперимента было облегчить её переход, вызвав мистическое состояние сознания. Этот опыт вдохновил его на написание сходного эпизода в романе «*Остров*», где снадобье под названием *мокша*, лекарство, сделанное из психоделических грибов, употребляется, чтобы помочь Лакшми, одной из главных героинь, встретиться лицом к лицу со смертью (Huxley, 1963).

Олдос Хаксли писал в письме Хамфри Осмонду, психиатру и родоначальнику психоделических исследований, познакомившему его с ЛСД и мескалином: «Мой собственный опыт с Марией убедил меня, что живущий может сделать для умирающего невероятно много: вознести самое исключительно физиологическое дело человеческого существования на уровень сознания и, пожалуй, даже духовности». В другом письме Хамфри Осмонду, написанном в 1958 году, Хаксли выдвигал предположения о целом ряде предназначений, которые, как он предвидел, будет иметь ЛСД, среди которых есть «ещё и другой план — прописывание ЛСД неизлечимым раковым больным в надежде, что это сделало бы умирание более духовным, менее жестко физиологическим процессом».

В 1963 году, когда сам Олдос Хаксли умирал от рака, он показал серьёзность своих намерений. За несколько часов до своей смерти он попросил свою вторую жену Лауру дать ему сто микрограммов ЛСД, чтобы облегчить его умирание. Этот волнующий опыт был потом описан в книге Лауры Хаксли «*Это мгновенье без времени*» (Huxley, 1968). Предположения Олдоса Хаксли, хоть и столь сильно подкреплённые его личным примером, в течение нескольких лет не оказывали на исследователей-медиков никакого влияния. И следующий вклад в это дело пришел из совсем неожиданного источника и не был связан с мыслями и трудами Хаксли.

В начале шестидесятых Эрик Каст из Чикагской медицинской школы изучал воздействие различных лекарств на переживание боли в поисках хорошего и надёжного анальгетика. По ходу своих исследований он, как возможно подходящим средством, заинтересовался ЛСД. В статье, опубликованной в 1963 году, Каст и Коллинс описали результаты программы исследований, в которой воздействие ЛСД сравнивалось с действием двух запатентованных наркотических средств — опиатов дилаудида и демерола. И статистический анализ показал, что обезболивающее действие ЛСД намного превосходит воздействие обоих опиатов (Kast, 1963; Kast and Collins, 1964).

Кроме облегчения боли Каст и Коллинс заметили, что некоторые из больных выказывали после ЛСД-переживания поразительное безразличие к тяжести их положения. Часто они говорили о своей приближающейся смерти с каким-то таким эмоциональным отношением, которое в нашей культуре посчитали бы ненормальным, и тем не менее, если принять во внимание положение, в котором они оказались, становилось ясно, что это новое видение было

для них благотворным. При последующем изучении те же авторы подтвердили свои первоначальные находки относительно обезболивающего действия ЛСД. Облегчение болей продолжалось в среднем около двадцати часов, но у некоторых больных растягивалось и на несколько недель. Многие из больных также проявляли перемену в философском и духовном отношении к умиранию «счастливые океанические чувства» и крепкий моральный дух (Kast and Collins, 1966).

Во всех вышеописанных исследованиях больным давалось ЛСД без каких-либо предварительных сведений о его действии, и они не получали никакой психологической помощи во время сеансов. Каст истолковывал перемены в отношении к смерти в кондовых психоаналитических терминах как «регрессию на стадию младенческого всемогущества» и «психологическое отрицание серьёзности положения», нежели как настоящую перемену философских и религиозных взглядов. Несмотря на то, что ЛСД-терапевту многое в исследованиях и толкованиях Каста может показаться небрежностью, историческая ценность этой новаторской работы несомненна. Он не просто открыл обезболивающее действие ЛСД, но также предоставил первые экспериментальные доказательства идей Валентины Павловны и Олдоса Хаксли.

Обнадёживающие результаты исследований Каста и Коллинса вдохновили Сидни Коэна, знаменитого лос-анджелесского психиатра, друга Олдоса Хаксли и одного из зачинателей психоделических исследований, начать создание программы психоделической терапии для неизлечимых больных раком. Коэн подтвердил открытия Каста относительно воздействия ЛСД на сильные боли и особо подчеркнул важность разработки приёмов, которые бы изменили переживания умирающего (Cohen, 1965). Его сотрудник Гэри Фишер, продолживший эти исследования, выделял ту важную роль, которую переживания превосходящего играют при уходе за умирающим, вне зависимости от того, являются ли они произвольными либо вытекающими из различных духовных занятий или же вызванными психоделическими веществами (Fisher, 1970).

Иные серии наблюдений, которые позднее были приняты в теорию и практику психоделической терапии умирающих, берут своё начало в Институте психиатрических исследований в Праге, в Чехословакии, где в шестидесятые годы я руководил программой исследований по изучению терапевтических и эвристических возможностей ЛСД и других психоделиков. В ходе этого исследования я неоднократно наблюдал, что клиническое состояние больных значительно улучшалось после того, как у них происходили мощные переживания духовно-психической смерти и возрождения.

Кроме описания улучшения различных эмоциональных и психосоматических симптомов эти больные часто говорили о том, что данные переживания глубоко изменили их образ смерти и отношение к ней. Это относилось и к двум пациентам, которые страдали от танатофобии — патологического страха смерти. И поскольку это были молодые и здоровые индивиды, мне стало очень любопытно, произойдут ли те же самые перемены с больными, страдающими от неизлечимых заболеваний, для кого неминуемая смерть была уже в недалёком будущем. Я провёл несколько ЛСД-сеансов с некоторыми такого рода больными и был необычайно поражен их последствиями. Я уже был готов начать конкретное исследование по дальнейшему изучению этого вопроса, когда получил предложение на однолетнюю стажировку в Соединённых Штатах.

Для меня было большой неожиданностью, что первое совещание группы исследователей в Спринг-Гроув, сразу после моего приезда в Балтимор, было посвящено ЛСД-терапии больных раком. Сама мысль о том, чтобы начать особую программу подобного рода исследований была вызвана бедой одного члена группы. У Глории, женщины средних лет, которую обожали её коллеги, был определён рак груди. Появились метастазы, и все прогнозы на лечение были

достаточно плохими. Она стала очень подавленной и переживала сильный страх смерти.

Группа в Спринг-Гроув проводила в то время широкое исследование хронических алкоголиков, которых привлекали к участию в терапевтических сеансах ЛСД. Симптоматика этих пациентов полностью соответствовала психоделической терапии, каковая Миннесотским многостадийным правовым перечнем (ММПП) была показана при депрессии и тревоге. Сидни Уолф, один из ЛСД-терапевтов, высказал перед сотрудниками мысль, что, может быть, стоит попробовать определить, не соответствует ли депрессия и тревога их коллеги показанию ЛСД-терапии, даже если понятно, что те являются реактивными и отражающими совершенно безнадежные жизненные обстоятельства. Результаты эксперимента Сидни Уолфа были настолько обнадеживающими, что теперь уже коллектив исследователей всерьез решил начать конкретное исследование с группой специально отобранных раковых больных.

Следующий важный шаг в этом поиске был сделан в конце 1967 года, когда в группу в Спринг-Гроув вошел Вальтер Панке. Вальтер сыграл важную роль в переключении базового интереса сотрудников на экспериментальные исследования и в конечном счёте на широкую исследовательскую программу. Он был доктором медицины Гарвардской медицинской школы, а кроме того доктором по сравнительному религиоведению и имел степень по богословию. Было трудно даже представить более идеальную подготовку для проведения психоделической терапии с раковыми больными, чем такое сочетание медицины, психологии и религии.

С необычайной энергией, энтузиазмом и рвением Вальтер принял на себя роль главного исследователя в этой программе по проведению ЛСД-терапии с раковыми больными. Ему удалось получить финансовую поддержку от фонда пожертвований Мэри Рейнолд Бэбкок (сигареты Винстон-Сейлем). Позднее он положил начало сходной программе, в которой вместо ЛСД использовался психоделик непродолжительного действия дипропилтриптамин (ДПТ). К несчастью, до завершения этой программы Вальтер пропал во время плавания с аквалангом в Атлантическом океане близ его летнего домика в Мэне. И как я ранее уже упоминал в этой главе, ни его тело, ни части его акваланга так и не были найдены и его смерть по-прежнему остаётся загадкой.

После смерти Вальтера я принял на себя руководство психоделическими исследованиями в Спринг-Гроув и как исследователь стал нести главную ответственность за изучение больных раком. Проект был расширен для того, чтобы включить в него другое психоделическое вещество — метилен-диокси-амфетамин (МДА). Нам удалось завершить эти исследования, и я представил результаты на заседании Танатологического фонда в Нью-Йорке, а позднее в книге, написанной совместно с Джоан Галифакс, озаглавленной *«Встреча человека со смертью»* (Grof and Halifax, 1977).

Исследования психоделической терапии больных раком в Спринг-Гроув были совместными усилиями Мэрилендского центра психиатрических исследований и онкологического отделения Синайской больницы в Балтиморе. Вальтер Панке и я проводили по одному дню в неделю в Синайской больнице, обмениваясь мнениями с лечащим персоналом и участвуя в больших обходах. В этих случаях синайские онкологи рекомендовали для нашей программы тех больных, которым продолжение лекарственного лечения не могло оказать уже никакой помощи и которые страдали от сильной боли, депрессии и страха смерти. И тогда я и Вальтер присаживались возле этих больных и объясняли им нашу программу. Если это их интересовало, то мы получали от них «согласие на основе полной информации» и включали их в программу.

Ход психоделической терапии состоял из трёх фаз. Первой из них был подготовительный период, длившийся примерно двенадцать часов. В этих начальных сеансах мы изучали историю пациентов, их настоящее положение и устанавливали хорошие рабочие отношения с ними и с их семьями. Мы хотели знать, что они говорят о своей болезни, что было их ответом на такое



положение и какое воздействие произвела болезнь на их жизнь. Важной задачей во время подготовки была оценка межличностных отношений в семье пациентов, а также характера и количества «незаконченных дел». Последние два часа подготовительного периода были посвящены обсуждению, сосредоточенному на психоделическом сеансе: на действии лекарства, на переживаниях, которые могут возникнуть, на телесной работе, каковая может оказаться необходимой, и на способах сообщения о переживании.

Второй фазой терапии был сам *психоделический сеанс*. Обычная дозировка ЛСД устанавливалась от 300 до 500 микрограммов, а дипропилтриптамина (ДПТ), кратковременного ЛСД-подобного вещества, от 90 до 150 миллиграммов, метилен-диоксифетамина (МДА) от 100 до 150 миллиграммов. Как правило, сеансы ЛСД длились весь день, а сеансы ДПТ и МДА — более чем полдня. Всё это время за пациентом следили терапевт и помощник терапевта, всегда мужчина и женщина в паре. Полулежачее положение, использование повязки на глаза, наушников и высококачественной музыки, игравшей на протяжении большей части сеанса, помогало обращению происходящего вовнутрь себя. В соответствии с нашим опытом обращение сеанса вовнутрь увеличивает пользу и уменьшает опасности употребления психоделиков.

Как только фармакологическое воздействие психоделического вещества заканчивалось, пациента просили открыть глаза, сесть и коротко поделиться своими переживаниями. В это время мы также проводили телесную работу для того, чтобы разрешились остаточные затруднения, если это было необходимо. Когда сила внутренних переживаний уменьшалась, мы приглашали на сеанс избранных пациентом родственников и друзей. Эта «семейная встреча», длившаяся всё оставшееся время сеанса, была очень важной частью процедуры. И то, что пациенты были в это время ещё в холотропном состоянии сознания, способствовало более открытому и честному общению. Это давало возможность прорваться сквозь те сложности и искажения, которые подчас существовали в межличностных взаимоотношениях между умирающим пациентом, семьёй и медперсоналом.

Встреча же давала возможность поговорить, во многих случаях в первый раз в жизни, о тех чувствах, которые пациенты и их семья испытывают по отношению к болезни, к близости смерти и по отношению к каждому из них. За этим следовал обед, заказанный в соседнем китайском ресторанчике, составленный из блюд с необычными вкусовыми, цветовыми ощущениями и необычного состава. Это вместе с тёплой человеческой атмосферой и музыкой помогало пациентам связать новые благоприятные ощущения с различными сторонами повседневной жизни. После обеда пациенты проводили остаток вечера и ночь с родственниками и избранными ими друзьями. В наше обслуживающее снаряжение входили отдельные помещения с ванными и кухоньками, в которых было всё, что необходимо гостям.

На следующий день и всю следующую неделю мы проводили согласно расписанию *послесеансовые беседы* для того, чтобы помочь пациентам принять переживания, полученные во время сеанса и привнести новые озарения в свою повседневную жизнь. Правила нашей программы исследований позволяли нам повторить сеанс, если это казалось необходимым или уместным. Из-за характера физического заболевания длительность исследования ограничивалась сама собой, и в отличие от других программ никаких внешних ограничений относительно числа сеансов правила исследований нам не предписывали.

Результаты оценивались путём использования психологических тестов и особого средства, разработанного для этой цели Вальтером Панке и Биллом Ричардсом и названного Оценочная шкала эмоционального состояния (ОШЭС). Эта шкала давала возможность проставлять оценки от минус шести до плюс шести, отражающие степень подавленности пациента, психологической отчужденности, тревоги, затруднений в самообслуживании, страха смерти и поглощенности

смертью и физическим страданием. Оценки проводились за день до и через три дня после психоделического сеанса лечащими врачами, медсёстрами, членами семьи и ЛСД-терапевтами.

При ЛСД-исследованиях около 30 процентов больных выказывали значительное улучшение, 40 — среднюю степень улучшения, и у остающихся 30 процентов больных ничего, в сущности, не менялось. В нескольких случаях, при которых оценки после сеанса были ниже, разница была минимальной, статистически незначимой (Kurland et al., 1968; Richards et al., 1972). При исследованиях ДПТ значительные результаты и важные тенденции были обнаружены в отношении некоторых индивидуальных показателей, но в общем это исследование не дало доказательств, что ДПТ может заменить ЛСД в психоделической терапии раковых больных (Richards, 1975). Это согласуется с клиническими впечатлениями и ощущениями терапевтов, которые почти единодушно предпочитали работать с ЛСД.

Важные терапевтические изменения наблюдались в нескольких различных сферах. Наименьшее удивление вызвало благоприятное воздействие психоделической терапии на эмоциональные симптомы, такие, как подавленность, склонность к самоубийству, напряженность, тревога, бессонница и психологическая отстранённость, так как это было хорошо известно по другим клиническим исследованиям. Исследования в Спринг-Гроув также подтвердили прежние сообщения Каста и Коллинса относительно возможностей ЛСД по облегчению физической боли даже тогда, когда во многих случаях не оказывали воздействия даже наркотики. Зачастую обезболивающее действие было очень выразительным и длилось несколько недель или даже месяцев. Тем не менее оно не было связано с дозировкой и не было достаточно предсказуемым, чтобы оказаться простым фармакологическим обезболиванием.

Это было очень озадачивающее наблюдение, которое явно задествовало сложный механизм и не могло быть объяснено только лишь фармакологическим действием снадобья. Мы пытались истолковать его, связывая это с «теорией ворот боли» Рональда Мелзака (Melzack, 1950; Melzack and Wall, 1965). Согласно этой теории, боль является сложным явлением, которое включает в себя помимо сообщений от органов чувств о повреждении тканей и моторных реакций на него также и вашу историю прошлой боли, эмоциональную оценку ощущений, смысла причиняемого страдания и культурное программирование.

Разумеется, эти причины в значительной степени различаются в зависимости от обстоятельств: от того, переживается ли боль в связи с развивающейся болезнью, в связи с рождением ребёнка, пытками в концентрационном лагере или солнечным танцем дакота сиу. Когда назначается ЛСД, его совокупное действие на боль определяется сложным воздействием на нейрофизиологические процессы в головном мозге и духовно-психическими переживаниями на сложные механизмы боли. Окончательное воздействие включает в себя многие уровни и многие измерения и поэтому не очень-то легко предсказуемо.

Самым важным и поразительным действием ЛСД на раковых больных была глубокая перемена в представлениях о смерти и значительное ослабление страха смерти. Глубокие переживания духовно-психической смерти и возрождения, космического единства, воспоминаний прошлых жизней и других надличностных видов сознания, по всей видимости, делали физическую смерть менее пугающей. То, что эти переживания могут оказывать такое убедительное воздействие на индивидов, которым жить-то оставалось недели, месяцы или дни, заслуживало серьёзного внимания. Эти переживания протекали в сложном духовно-психическом, мифологическом и философском окружении и не могли быть отброшены как кратковременный призрачный самообман, происходящий из-за нарушения функций головного мозга.

Психоделические переживания, достигавшие околородового и надличностного уровня, как правило, оказывали также глубокое воздействие на иерархию ценностей и жизненную

стратегию пациента. Психологическое принятие непостоянства и смерти приводило к осознанию тщетности и нелепости грандиозных амбиций и привязанности к деньгам, положению, славе, власти, также как и преследования других мирских целей. Что делало значительно более лёгким признание того, что его мирские цели завершены и что он неминуемо утратит всё то, чем обладал в этом мире. Другой важный сдвиг происходил в ориентации во времени: прошлое и будущее становились гораздо менее важными, чем настоящее мгновение и «проживание одного дня во времени».

Это связывалось с возросшим интересом к жизни, равно как и со стремлением наслаждаться каждым её мгновением и извлекать удовольствие из самых простых вещей, таких, как природа, еда, сексуальные отношения, музыка и дружеская компания. Как правило, также происходило значительное возрастание духовности мистического, вселенского и экуменического свойства, не связанной с приверженностью к какой-то конкретной церкви. Мы также видели случаи, когда традиционные религиозные верования индивида озарялись новыми смысловыми измерениями.

Благоприятные последствия психоделической терапии распространялись не только на умирающего индивида, но и на его семью и друзей. Природа происходящей утраты и горестные события находятся под глубоким влиянием характера и степени противоречий, существующих во взаимоотношениях остающихся жить и умирающего. Привыкание к смерти членов семьи может оказаться более трудным, если родственники испытывают неблагоприятные или смешанные чувства насчёт уместности их поведения по отношению к умирающему или насчёт того, каким образом было обставлено всё происходящее.

Отсутствие возможности выразить свою любовь и сострадание к умирающему, показать свою признательность за прошлое и найти способ проститься оставляет живущих с чувством незавершенности, неудовлетворённости и вины. И если терапевт сможет войти в эти отношения как некий катализатор и помочь открыть пути настоящего эмоционального обмена и общения, то умирание и смерть могут стать событием глубокого духовно-психического значения для каждого из участвующих.

Я наглядно покажу возможности психоделической терапии для больных раком на примере истории болезни Джоан, домохозяйки, матери четверых детей и бывшей танцовщицы, которой ко времени её лечения было сорок лет. Двое из её детей — семнадцатилетняя дочь и восьмилетний сын — были от первого брака. На попечении Джоан также был приёмный сын девяти лет и девятилетний сын мужа от его первого брака. Её рак, проникающая чрезвычайно злокачественная карцинома, был определен в августе 1971 года после долгого периода неясных временных желудочно-кишечных расстройств.

Джоан решила, что не хочет потратить остаток своей жизни в ожидании смерти. Она хотела активно участвовать в ходе лечения, неважно, насколько малая надежда была заключена в этих стараниях. После того как врач объяснил ей, что медицина никоим образом уже не может ей помочь, Джоан потратила некоторое время на поиски целителей при помощи веры и других видов нетрадиционной помощи. В это время она прослышала о программе в Спринг-Гроув для людей, страдающих от рака, и записалась к нам на приём, чтобы рассмотреть всё на месте, встретиться с людьми, участвующими в программе, и получить побольше сведений о лечении.

На первый осмотр Джоан пришла в сопровождении мужа Дика. Он был преподавателем, находившимся под очень сильным влиянием всей неблагоприятной шумихи насчёт ЛСД, и был уверен в возможных вредных последствиях принятия ЛСД. Мы потратили некоторое время на объяснения того, что при продуманном использовании ЛСД соотношение между выгодами и опасностями коренным образом отличается от такового при безнадзорном экспериментировании с собой. После того как этот вопрос был прояснён, и Джоан, и Дик с

энтузиазмом стали участвовать в ЛСД-программе.

Подготовка Джоан к первому ЛСД-сеансу состояла из нескольких свободных от всяких лекарств бесед с нею наедине и одной встречи с нею и Диком. Джоан была глубоко подавлена и очень тревожна. Она чувствовала резкое уменьшение желания жить, как и отсутствие интереса к занятиям и предметам, которые до времени её болезни обыкновенно приносили ей много радости. В ходе её болезни она стала очень напряженной и раздражительной. В течение наших предварительных обсуждений её физические страдания были ещё терпимыми. Она чувствовала некоторый дискомфорт в желудке и кишечнике, но её боли не достигли той силы, которая бы сама по себе сделала её жизнь невыносимой.

Джоан чувствовала, что, вообще говоря, её трудности в данное время заключались в тревожной поглощённости тем, что несёт ей будущее, нежели страданиями в настоящем. Она полностью осознавала положение, в котором она оказалась, как и поставленный диагноз и сделанный прогноз, и была в состоянии обсуждать свою болезнь совершенно открыто. Её главной заботой было достичь пристойного и честного завершения отношений с Диком и всеми детьми. Джоан хотела оставить их неотягощенными и преисполненными добрых чувств, безо всякой вины, гнева, горечи или патологического горя в состоянии, когда бы они могли продолжать свою жизнь без обязанности нести на себе психологическую ношу её смерти.

### *Первый сеанс ЛСД*

Я начала сеанс с необычайно ясным восприятием и поняла, что мне очень приятно держать за руки Стена и Джуэл. Примерно через двадцать минут после принятия 300 микрограммов ЛСД я начала воспринимать текущие и колебательные ощущения. А поскольку я слушала второй концерт Брамса для фортепиано, я переживала себя стоящей в аэропорту будущего для сверхзвуковых самолётов в огромном зале, ожидая своего полёта. В зале толпились пассажиры, одетые по самой современной моде, странное ощущение возбуждения и ожидания, казалось, понижало эту необычную толпу.

Вдруг я услышала громкий голос, раздававшийся из громкоговорителей аэропорта: «Событие, которое вы собираетесь пережить, — это вы сами. С некоторыми из вас, как вы можете заметить, оно уже происходит». И когда я поглядела вокруг на своих товарищей по путешествию, я заметила странные перемены в их лицах, их тела дёргались и принимали необычные позы, как будто бы они начинали свои странствия во внутренние миры. В этот момент я заметила напряженный жужжащий звук успокаивающего и утешающего свойства, подобно радиосигналу ведущий меня сквозь переживание и подбадривающий меня. Казалось, будто мой мозг очень медленно загорается, открывая картины одну за другой.

Появился необычайно отчётливый образ моего отца, и характер наших взаимоотношений был изучен и проанализирован с тщательностью хирургической операции. Я воспринимала пожелания моего отца, чтобы я была чем-то или кем-то, кем я быть не могла. Я понимала, что мне следует быть самой собой, даже если я разочарую его. Я стала осознавать целую сеть потребностей других людей: моего мужа, моих детей, моих друзей. Я понимала, что нужды других людей затруднят мне приятие действительности моей близкой смерти и не позволят мне отдаться ходу событий.

Потом внутреннее странствие пошло глубже, и я повстречалась с разными ужасающими чудищами, которые напоминали образы из восточноазиатского

искусства: злобные демоны и убогие, голодные сюрреалистические твари, все в странном зелёном свечении. Как будто целый паноптикум демонов был вызван из «Тибетской книги мёртвых» и исполнял свой танец в моей голове. Всякий раз, когда я двигалась к ним или прямо через них, страх улетучивался, и картинка превращалась во что-то ещё, обычно довольно приятное. И пока я смотрела на каких-то склизких злых тварей, в какой-то момент я осознала, что они плоды моего собственного ума и продолжения меня. Я пробормотала: «Хм! Ладно! Это тоже я».

Встреча с демонами сопровождалась тревогой, и дыхание требовало напряженных усилий, но длилось это относительно недолго. Когда же всё это кончилось, я ощутила изумительное количество энергии, струящейся сквозь моё тело. Я чувствовала, что энергии было настолько много, что ни один человек не мог бы вместить её и по-настоящему справиться с ней. Мне стало ясно, что я вмещала столь много энергии из-за того, что в обыденной жизни была вынуждена отвергать её, неправильно ею пользоваться и переносить её на других людей. У меня были мгновения видения себя на разных стадиях моей жизни, когда я примеряла на себя различные роли: дочери, любимой, молодой жены, матери, художницы — и осознавала, что они не могли выполняться, так как были неподходящими вместилищами для моей энергии.

Самой важной стороной этих переживаний была их значимость для понимания смерти. Я видела великолепное развёртывание космического провидения во всех его бесконечных оттенках и разветвлениях. Каждый индивид представлял собою нить в прекрасной ткани жизни и играл какую-то особую роль. Все эти роли были равным образом необходимы для базовой энергетической сердцевины вселенной, и ни одна из них не была более важной, чем другие. Я видела, что после смерти эта жизненная энергия претерпевает преобразование и роли перераспределяются. Я видела свою роль в этой жизни: быть больной раком — и была способна и готова принять её.

Я представляла себе и интуитивно понимала движущие силы перевоплощения. Оно было представлено символически как видение земли со множеством путей, ведущих во всех направлениях, они выглядели как ходы в исполинском муравейнике. Мне стало ясно, что было множество жизней перед этой жизнью и множество других будет потом. Замысел и задача состояли в том, чтобы пережить и освоить всё, что бы ни было назначено нам в этой космической постановке. И смерть — только один эпизод, одно преходящее переживание в этой великолепной и вечной драме.

На протяжении своего сеанса у меня были видения картин, скульптур, творений рукоделия и сооружений из целого ряда стран и культур: Древнего Египта, Греции, Рима, Персии, а также доколумбовой Северной, Южной и Центральной Америки. Это сопровождалось многими озарениями о природе человеческого существования. В богатстве своего переживания я открывала, что протяженность моего бытия была намного больше, чем я могла себе даже вообразить.

Что бы ни воспринимала я из мирских дел: происки враждующих стран, междоусобные войны, расовую ненависть и бунты, замыслы продажных политиков или грязные технологии, — я видела себя соучастницей этого, только переносившей на других вещи, которые я не признавала в себе. Я вошла в соприкосновение с тем, что, как я чувствовала, было «чистым бытием», и осознала, что оно не может быть схвачено умом и не нуждается ни в каком подтверждении. С этим пришло осознание того, что у меня была только одна задача — поддерживать протекание энергии, а не «подавлять её», как я обыкновенно делала. Поток жизни символизировался многими прекрасными изображениями струящейся воды, рыб и водных растений и восхитительных

танцевальных представлений, одних — величавых и воздушных, других же — более земных.

Как следствие этих переживаний и озарений, у меня развилось принимающее отношение к полноте существования и способность принимать всё, что ни случается в жизни, как в конечном счёте благое. Я делала много восторженных разъяснений насчёт того, как невероятное космическое видение и забава встроены в строение сущего. Так как я позволяла жизненной энергии течь сквозь меня и открылась ей, всё моё тело возбуждённо и восторженно трепетало. Насладившись этим новым состоянием бытия, я свернулась в удобное положение эмбриона.

После примерно пяти часов сеанса я решила снять свою глазную повязку, села и соединилась с окружающим. Я сидела на диване в глубоком покое и расслаблении, слушая дзенскую медитативную музыку и глядя на единственный бутон розы в хрустальной вазе на соседнем столе. Временами я закрывала глаза и возвращалась в свой внутренний мир. Как я увидела потом на плёнке, снятой во время сеанса, моё лицо светилось и имело то выражение блаженства и покоя, какое можно встретить на буддийских скульптурах. Долгое время я не переживала ничего, кроме прекрасного тепла, питающего золотого сияния в виде превосходящего дождя из жидкого золота. В один момент я заметила в комнате чашу с виноградом и решила попробовать несколько виноградин. Их вкус был подобен амброзии, и грозди винограда выглядели настолько прекрасными, что я решила взять несколько из них домой как память.

Ближе к вечеру к нам в комнату зашел Дик. Как только он вошел, мы бросились друг другу в объятия и очень долго стояли, крепко обнявшись. Дик сказал, что ощущает огромное количество энергии, лучащейся из меня. Он чувствовал почти осязаемое энергетическое поле, окружающее моё тело. И потом около двух часов мы пребывали в совершенном уединении, необычайно им наслаждаясь. Что дало мне возможность поделиться своими переживаниями с Диком. Одним из моих лучших воспоминаний от сеанса был душ, который мы принимали вместе. Я чувствовала себя по-особому настроенной на тело Дика, как и на моё собственное, и переживала ощущения изысканной чувственности, каких никогда не ведала прежде.

Потом у нас у всех был китайский ужин. Хотя еду принесли из соседнего пригородного китайского ресторанчика и она была, наверное, среднего качества, я посчитала её лучшим кушаньем, которое я когда-либо пробовала. Я не могла даже припомнить еды, которая доставила бы мне больше наслаждения. И только одна причина в чём-то мешала моим кулинарным утехам — то, что разумом я осознавала, что мне следует как-то воздерживаться от пищи из-за моей почти полной гастректомии.

Остаток вечера мы провели вместе в полном покое, лёжа на диване и слушая стереофоническую музыку. На Дика очень большое впечатление произвела моя открытость и все мои озарения. Он был уверен, что я вскрыла какие-то истоки изначальной космической мудрости, которые были для него закрыты. Он восторгался глубиной того, что я излагала, и произвольной уверенностью и убедительностью, с каковыми я говорила о своём переживании.

Я ликовала, излучая хорошее настроение, и чувствовала безусловную свободу от тревожности. Моя способность наслаждаться музыкой, вкусом, красками, струями воды намного усилилась. Дик заключил, что я испытывала просто настоящее удовольствие. Это было настолько заразительное переживание, что Дик сам почувствовал и выразил желание участвовать в психоделическом сеансе. Он решил

изучить возможность участия в программе ЛСД подготовки для специалистов, которая также была доступна в Мэриледском центре психиатрических исследований.

Я долго не ложилась спать, разговаривая с Диком, и просыпалась несколько раз в течение ночи. У меня было одно сновидение о работе в библиотеке, и я слышала, как другие говорили: «В этой дзенской ерунде нет никакого смысла». Я улыбнулась про себя, зная, что для них иметь смысл — это что-то слишком простое.

На следующее утро после сеанса я чувствовала себя свежей, раскованной и в большом ладу со всем миром. Дик поставил на магнитофон Бранденбургский концерт Баха, и он казался безукоризненно совершенным. По дороге домой я видела вещи, которых не видела никогда. Деревья, трава, краски, небо — всё давало настоящую усладу, когда я смотрела на них.

Примерно два месяца после своего первого ЛСД-сеанса Джоан чувствовала себя раскованной, ликующей и оптимистичной. Психоделическое переживание также, казалось, раскрыло внутри неё новые царства мистических и космических чувств. Религиозные моменты, которые она пережила в своём сеансе, превосходили узкие традиционные границы католической веры, в которых она воспитывалась. Теперь она обратилась к более вселенским подходам, характерным для буддизма и индуизма.

Недели после сеанса Джоан ощущала так много переполняющей её энергии, что это сбило с толку её лечащих врачей. Они посчитали, что её энергетические способности совершенно не соответствуют её тяжелому клиническому состоянию, и явным образом выразили своё удивление, что она ещё способна передвигаться сама и водить машину. Они также высказали своё сомнение насчёт того, что ей удастся провести приближающиеся летние каникулы в Калифорнии, как намеревалась сделать её семья. Сама же Джоан чувствовала себя очень самонадеянно и верила, что это будет возможно. Последующий ход событий подтвердил её ощущения, и каникулы в Калифорнии оказались необыкновенно значимым и благодарным временем для всей семьи.

Благоприятное развитие было резко прервано в середине января, когда Джоан посетила своего врача из-за непрерывной отрыжки и рвоты. Он обнаружил новое уплотнение в области селезёнки, которое определил как разрастание метастаз. Джоан была очень расстроена, когда, несмотря на подобное открытие, со стороны врача не было предложено никакого конкретного медицинского лечения. Она поняла, что доктор от неё отказался. В этот момент и Джоан, и Дик с необычайной силой ощутили, что Джоан следует пройти ещё один психоделический сеанс, и наш персонал это одобрил. Джоан чувствовала себя очень оптимистично в отношении того, что этот сеанс, возможно, повлияет на её эмоциональное состояние и углубит её философские и духовные открытия. Она также забавлялась мыслью, что, может быть, удастся повлиять на психосоматическую составляющую, которая, как она подозревала, была заложена в этиологии её рака.

Второй сеанс ЛСД происходил в феврале 1972 года. Так как дозировка в 300 микрограммов в первый раз произвела мощное действие, мы и на этот раз решили использовать то же самое количество. Нижеследующий отчёт Джоан о её переживании подводит итог самым важным событиям этого сеанса:

### *Второй сеанс ЛСД*

Этот сеанс был для меня очень суров. Почти во всём он противопоставлялся

моему первому сеансу: был скорее черно-белым, а не цветным, личным, а не космическим, печальным, а не радостным. Было короткое время в начале сеанса, когда я чувствовала себя в каком-то вселенском месте, или пространстве, в котором я снова осознавала, что вся вселенная существует в каждом из нас и что у наших жизней и смертей есть смысл. После чего переживание сузилось и стало намного более личным. Смерть была главной темой моего сеанса.

Я пережила несколько погребальных сцен в цветисто украшенном или традиционно церковном окружении, иногда на кладбище, иногда внутри церкви с многолюдным хором. В течение нескольких часов я часто плакала. Также я задавала много вопросов и отвечала на них, но они вели к последним безответным вопросам и казались тогда непонятными. Вначале я, помню, думала: «*Все это уродство на самом деле прекрасное*». Но в течение дня другие противоположности приходили мне на ум: добро и зло, успех и крах, мудрость и неведение, жизнь и смерть.

Я переживала моё детство, но не какие-то конкретные происшествия, а ощущала только настроение, очень печальное. Многие из этого, должно быть, было связано с очень ранними ощущениями крушения и утраты, голода и истощения. В моём уме пронеслось, не существует ли связи между этими переживаниями и моей язвой желудка и двенадцатиперстной кишки, перешедшей в злокачественную опухоль. Только однажды я вспомнила, что чувствовала, когда осталась на улице во время дождя, как мне показалось, на очень долгое время. Помню, я была со своими братьями, и дежуривший мужчина не пустил нас на спектакль или в цирк, и вот, чувствуя себя очень грустно, мы бродили, не зная, куда мы идём. Скрытый намёк на моё настоящее положение очевиден: мне отказано в дальнейшем участии в спектакле жизни, и я поставлена перед неизвестностью смерти.

В течение, казалось, довольно долгого периода я переживала отношения со своей настоящей семьёй в отношении приготовления их к моей смерти. И тут была сцена, в которой я наконец говорю им об этом. В череде этих сцен мне удалось проститься с моими детьми, моим мужем, моим отцом и другими родственниками, так же как с друзьями и знакомыми. Я проделала это очень индивидуально, учитывая личность и особую чувствительность каждого из них.

Текли слёзы, но через некоторое время пришли утешение и сердечность. В конце все они собрались вокруг меня, чтобы позаботиться обо мне. Я помню, как они укутывали меня и давали сладости. После этого я потратила добрый отрезок времени на прощание с ними и с моим мужем, представляя себе, что есть заботливые люди, которые присмотрят за ними. Я простилась с ними тоже и почувствовала, что что-то от меня будет жить и в них.

К концу моего сеанса была счастливая, сердечная сцена, которую, как я чувствовала, я наблюдаю не с частичной, а с настоящей радостью. Это была сцена, в которой дети и взрослые играют в снегу на улице. Я чувствовала, что это было далеко на севере. Все были укутаны, и им было тепло, несмотря на холод и снег. Детишки радовались, и взрослым тоже было интересно, во время игры раздавался смех, и всем было весело. Потом, помню, я увидела целый ряд ботинок, зная, что ноги детей были обуты в них и были тёплыми.

Вечером после сеанса я почувствовала себя как-то лучше: была всецело отзывчивой и довольной, что увидела Дика, но застала себя на том, что расплакалась и проплакала весь оставшийся вечер. Я чувствовала, что вижу себя и своё положение правдиво, что могу теперь справляться с этим гораздо лучше, но чувствовала себя ещё



очень печальной. Я хотела, чтобы переживание продолжалось ещё несколько часов, чтобы я смогла полностью перейти от суровости к радости.

Второй сеанс оказался очень благотворным для Джоан. Она смирилась со своим положением и решила провести оставшиеся ей дни, сосредоточившись на духовном поиске. После каникул, проведённых с семьёй на западном побережье, она решила попроситься со своим мужем и своими детьми. Она думала, что это предохранит их от болезненного наблюдения за постепенным ухудшением её состояния и даст им возможность запомнить её полной жизненных сил и энергии. В Калифорнии Джоан была в близком соприкосновении со своим отцом, который интересовался духовным путём и ввёл её в группу занимающихся Ведантой.

На исходе лета Джоан стала интересоваться тем, как получить ещё одно ЛСД-переживание. Она написала нам письмо, спрашивая о возможности провести третий сеанс в Калифорнии. Мы посоветовали ей сойтись с Сидни Коэном, лос-анджелесским психиатром, имевшим обширный опыт психоделической терапии больных раком и лицензию на использование ЛСД. Следующий отчёт — это описание Джоан её третьего ЛСД-сеанса, который она провела под покровительством Сидни Коэна. На этот раз дозировка составляла 400 микрограммов.

### *Третий сеанс ЛСД*

После того как средство подействовало, первое, что я ощутила, был холод, мне становилось всё холоднее, холоднее и холоднее. Казалось, что никакое количество одеял не сможет победить этот проникающий до костей, острый и зеленоватый леденящий холод. Потом мне даже было трудно поверить, сколько же тёплых шерстяных одеял наложили на меня сверху, но в то время ничто не уменьшало этого холода. Я попросила горячего чая, который потягивала через стеклянную трубочку. И пока я держала в руке горячую чашку чая, я погрузилась в очень напряженное переживание.

Чашка превращалась во вселенную, и всё становилось отчётливо-ясным, настоящим. И зеленовато-коричневатый цвет чая растворялся в кружащемся водовороте. Больше не было никаких сомнений: жизнь — смерть, смысл — всё было в нём. Я всегда уже была там — мы все были. Все были одно. Страха больше не было: жизнь, смерть — всё то же самое. Вихревое круговращение всего. Напряженное желание каждого постичь вселенную в каждой вещи. В слезе, покотившейся у меня по щеке, в чашке, в чае — во всём! Я ощущала, какая же гармония позади этого кажущегося хаоса!

Как же не упустить это из виду, как же поделиться со всеми этим переживанием, ведь тогда не сможет быть никакого раздора. Я чувствовала, что доктор Коэн знал это так же, как и я. Потом вошел мой отец, и я, как могла, пыталась поделиться с ним предыдущим сильным переживанием, пытаюсь выразить невыразимое: то, что нет никакого страха, что невозможен даже сам вопрос о страхе. Мы всегда уже там, где мы идём. Достаточно просто пребывать. Нет нужды беспокоиться, задавать вопросы, подвергать сомнению, делать выводы. Просто быть. Я рассказала ему о том, как важно нам всем хранить вещи такими, какими они пребывают в обычном мире.

Я допила свой бульон и чай, страстно желая еды и тепла. После некоторого перерыва я вновь погрузилась внутрь себя. В тот момент я переживала унылые и

печальные картины из своего самого-самого раннего детства, которые уже были мне знакомы по предыдущим сеансам. Потом образы стали принимать вид маленьких, похожих на скелетики существ, которые плавали в пустоте в поисках еды, но не находили её. Пустота, а не исполнение. Тощие птицы, высматривающие пищу в пустом гнезде. Какое-то ощущение, как будто я и мои братья одни, стоим и смотрим, что идти некуда.

В какой-то момент я погрузилась в свою печаль. Печаль была тем заполняющим настроением, что шло из моего самого раннего детства через всю мою жизнь. Я стала осознавать те всё большие и большие усилия скрывать её, чтобы были довольны другие, которые вместо этого, казалось, требовали от меня: «Улыбайся... будь живее... прекрати мечтать!» Потом в ходе сеанса во мне укрепилось чувство, что кто-то избран, чтобы чувствовать во вселенной присущую ей печаль. Что ж, если это я — прекрасно. Я думала обо всех детях, ищущих своих матерей, которых нет рядом с ними. Думала о распятии Иисуса Христа, чувствовала муки Христовы и печаль, которую, должно быть, и он чувствовал. Я представляла, что карма других состоит в том, чтобы ощущать радость, или силу, или красоту — всё что угодно. Почему бы с радостью не принять и печаль?

В другой раз я была обложена множеством мягких подушек, и на мне было много шерстяных кашне, я была в тепле, в безопасности. Как бы переродиться уже не в человека, но, быть может, в радугу, красновато-желтую, апельсиновую, нежную, прекрасную. После обеда в какой-то момент я всё же стала осознавать главенство своего желудка. Видела так много картинок людей, довольствующихся своею едой, вспомнила о своей предыдущей жажде горячего чаю, бульона, желании того, чтобы всё время что-то входило в мой желудок. Я представляла себе, что осознаю то, что в теперешней моей жизни изо дня в день мне всё время не хватает титки или заменявшей бы её ложки, соломинки, сигареты. Всего мне теперь мало!

Я стала осознавать, что я снова ребёнок, несамостоятельный, но зато теперь у меня есть мать, чтобы позаботиться обо мне, которая хочет заботиться обо мне и которой нравится это делать. Меня утешало и доставляло удовольствие получать то, чего у меня никогда не было, когда я была ребёнком. Были мгновения, когда я наслаждалась запахом и осязанием плода: прекрасного манго, груши, персика, винограда. Когда я смотрела на них, то видела движения в клеточках. А некоторое время спустя я любовалась бутоном розы, бархатистой, благоухающей, прелестной.

К концу дня до меня вдруг дошло, что вот наконец-то я нашла способ оправдать свою длившуюся всю жизнь печаль: стала неизлечимо больной. Вся ирония подобного положения заключалась в том, что тогда я обрела счастье и почувствовала облегчение в этом открытии. Я хотела проникнуть в истоки моей печали. Я видела, что в самом раннем детстве мать не могла дать мне многого и что на самом деле сама рассчитывала, что что-то дам ей я. И действительно, я больше могла дать ей, чем она мне. А я переживала это как тяжкую ношу.

Мы много говорили с моим отцом о печали, что же в ней не так и почему других она так обескураживает. Я рассказала ему, сколько я тратила энергии, притворяясь радостной, счастливой или улыбающейся. Я говорила о красоте в печали: о печальной сладости, о сладкой печали. О том, что надо позволить себе и другим быть печальными, когда они это чувствуют. Пожалуй, печаль не в моде, как радость, непринуждённость или весёлость. На то, чтобы притворяться такой, я тратила огромное количество своих сил. А теперь я просто есть, не будучи тем-то или тем-то,

просто бытиё.

Иногда оно печально, часто покойно, временами гневно или раздражительно, иногда очень тепло и счастливо. Меня больше не печалит, что я умру. И у меня больше нежных чувств, чем когда-либо прежде. Весь гнёт быть чем-то «другим» спал с меня. Я ощущаю себя освободившейся от притворства и лицемерия. И намного более духовные чувства пропитывают мою повседневную жизнь.

Один член нашей группы, навестивший Джоан в Калифорнии незадолго до её смерти, дал нам волнующее описание её повседневной жизни в оставшиеся дни. Она сохраняла свой интерес к духовному поиску и проводила несколько часов в день в медитации. Несмотря на её быстро ухудшающееся физическое состояние, она казалась эмоционально уравновешенной и в хорошем настроении. Совершенно замечательной была её решимость не терять ни одной возможности переживать мир настолько полно, насколько она могла.

Она настаивала, чтобы ей подавали ту же еду, что и другим, хотя проход пищи через её желудок теперь был полностью перекрыт и она не могла ничего проглотить. Она жевала пищу медленно, смакуя её вкус, и потом выплёвывала её в ведро. В последний в своей жизни вечер она была полностью поглощена наблюдением заходящего солнца. «Какой великолепный закат», — были её последние слова перед тем, как она вернулась в свою спальню. В эту ночь она тихо во сне умерла.

После смерти Джоан её родственники и друзья на Восточном побережье получили приглашение на встречу, которую она записала сама, пока была ещё жива. После того как они все собрались в назначенное время, они были удивлены, что к ним обратилась сама Джоан голосом, записанным на магнитофон. Это было гораздо больше, чем просто необычное и волнующее прощание. По словам присутствующих, содержание и тон её речи произвёл мощнейшее утешительное действие на тех, кто приехал на эту встречу с ощущением трагичности события и чувством глубокого горя. Джоан сумела передать им немного того чувства внутреннего покоя и смирения, которое она сама обрела на своих сеансах.

Как мы выяснили, психоделическая терапия обладает необычайной возможностью облегчать у умирающих индивидов, так же как и у живущих, эмоциональные и физические мучения, быть может, самого болезненного кризиса в жизни человека. Современные политические и административные препятствия, которые мешают сотням и тысячам неизлечимых больных воспользоваться благами этого замечательного средства, не нужны и ничем не оправданы. Все возражения, которые могут быть выдвинуты против использования психоделиков с другими категориями людей, такими, как пациенты с эмоциональными и психосоматическими нарушениями, умственно здоровые специалисты, художники и духовенство, нелепы при положении, в котором время ограничено и в котором недуги настолько серьёзны, что даже табу на наркотики не применяется.

### ***Индивидуальные и социальные последствия исследований смерти и умирания***

Рассмотренные в этой главе исследования психологических, философских и духовных сторон смерти и умирания имеют значительные теоретические и практические последствия. Изученные мною переживания и наблюдения, конечно же, не являются несомненным «доказательством» сохранения сознания после смерти, существования астральных сфер,

населённых существами, лишёнными телесной оболочки, или перевоплощения индивидуальной единицы сознания и продолжения её физического существования в другой жизни. Ведь можно вообразить и другие виды истолкования тех же самых данных, такие, как необычайные паранормальные способности человеческого сознания, о которых говорят как о *суперпси*, надпсихических явлениях, или индуистское представление о вселенной как о *лиле*, божественной игре сознания космического творящего начала.

Тем не менее кажется ясным одно: ни одно из толкований, основанных на тщательном анализе этих данных, не совместимо с материалистической монистической картиной мира западной науки. Методичное изучение и непредвзятая оценка этого материала необходимо должна была бы привести к совершенно новому пониманию природы сознания, его роли во вселенском строении вещей, его взаимосвязи с материей и головным мозгом. Помимо своей теоретической значимости вопросы, обсуждаемые в этой главе, имеют ещё и большое практическое значение.

Прежде я исследовал значимость смерти в рамках психиатрии, психологии и психотерапии. Как мы видели, наши прошлые встречи со смертью в виде угроз для жизни в моменты послеродовой истории, травмы рождения и эмбрионального существования глубоко запечатлеваются в нашем сознании. Кроме того, мотив смерти также играет важную роль в надличностной области человеческой психики в связи с мощным архетипическим и кармическим содержанием. Во всех этих разновидностях тема смерти и умирания в значительной степени способствует развитию эмоциональных и психосоматических нарушений.

И напротив, встреча лицом к лицу с этим содержанием и принятие страха смерти способствует исцелению, благоприятному преобразению личности и эволюции сознания. Как мы удостоверились в этом в связи с древними таинствами смерти и возрождения, такое «умирание прежде умирания» глубоко влияет на качество жизни и базовую стратегию существования. Оно уменьшает иррациональные устремления и увеличивает способность жить в настоящем и получать удовольствие от простых житейских занятий.

Другим важным следствием освобождения себя от страха смерти является коренное раскрытие в сторону духовности вселенского и несектантского характера. Это свойство проявляется независимо от того, происходит ли встреча со смертью во время действительного столкновения со смертью в околосмертном переживании или исключительно психологическим способом, таким, как медитация, терапия переживания или произвольный духовно-психический кризис (духовное обострение).

В заключение мне бы хотелось вкратце упомянуть о некоторых, быть может, самых широких последствиях всего этого. То, верим ли мы в сохранение сознания после смерти, в перевоплощение и карму, будет оказывать глубокое воздействие на наше поведение. Мысль о том, что вера в бессмертие имеет глубокие этические последствия, можно обнаружить уже у Платона, который в «Законах» устами Сократа говорит, что беспечность по отношению к посмертным последствиям чьих-либо дел была бы «благом для нечестивца». Современные авторы, такие, как Алан Харрингтон (Harrington, 1969) и Эрнст Бекер (Becker, 1973), подчёркивали, что массовое отклонение смерти ведёт к общественным патологиям, которые имеют опасные последствия для человечества. Современные исследования сознания, разумеется, подкрепляют эту точку зрения (Grof, 1985).

Во времена, когда сочетание неукротимой алчности, злобной агрессивности с существованием оружия массового поражения угрожает жизни человечества, а быть может, и жизни всей планеты, нам следует серьёзно рассматривать любое средство, которое даёт хоть какую-то надежду. Хотя это и недостаточная причина для некритичного принятия сведений, наводящих на мысль о сохранении сознания после смерти, она должна стать дополнительной

побудительной причиной для проверки существующих данных лишенной всякой предвзятости и выдержанной в духе истинной научности.

То же самое относится и к мощным технологиям переживания, доступным в наши дни, которые дают возможность встретиться лицом к лицу со страхом смерти и могут способствовать глубоким благоприятным переменам личности и духовному раскрытию. Коренное внутреннее преобразование и восхождение на новый уровень сознания, быть может, единственная настоящая надежда, которая у нас есть при нынешнем глобальном кризисе. И в последующей главе мы обратимся к этому важнейшему вопросу.

# Космическая игра: разведка самых дальних горизонтов человеческого сознания

Предыдущие главы этой книги сосредоточивались прежде всего на последствиях исследований холотропных состояний сознания для психиатрии, психологии и психотерапии. Тем не менее эта работа приносит множество интересных философских, метафизических и духовных озарений. Ибо вне всякой связи с первоначальным побуждением вовлечённого лица и с его исходной подготовкой, при должной обстановке и постановке целенаправленное упорядоченное самоосвоение с использованием холотропных состояний имеет свойство рано или поздно принимать в конце концов облик глубокого философского и духовного поиска. Я сталкивался с многочисленными случаями, когда люди, чей изначальный интерес к психоделическим сеансам или холотропному дыханию был только терапевтическим, профессиональным или художественным, в тот момент, когда их внутреннее продвижение достигало надличностного уровня, вдруг начинали задаваться самыми основополагающими вопросами о сущем.

Как появилась наша вселенная? Является ли мир, в котором мы живём, продуктом механических процессов, вовлекающих лишь только неодушевлённую, инертную и реактивную материю? Может ли материальная действительность объясняться исключительно в переводе на язык базовых структурных элементов и объективных законов, управляющих их взаимодействием? Что же во вселенной источник порядка, вида и смысла? Возможно ли, чтобы творение такой вселенной, как наша, и её эволюция могли произойти без участия высшего космического разума? И если высшее творящее начало есть, то какова же наша связь с ним?

Как мы можем примириться с такой дилеммой, как конечность пространства и времени, с одной стороны, и вечность и бесконечность — с другой? Каковы же взаимосвязи между жизнью и материей и между сознанием и головным мозгом? Как нам объяснить существование зла и его неодолимое присутствие во всеобщем положении вещей? Ограничено ли наше существование только одной жизнью, охватывающей период от зачатия до смерти, или же наше сознание сохраняется после биологической кончины и переживает долгую череду последующих воплощений? И какие практические последствия для нашей обыденной жизни влекут за собой ответы на подобные вопросы?

В конце шестидесятих годов я решил проанализировать записи тех моих психоделических исследований, которые каким-то особым образом были сосредоточены на метафизических переживаниях и озарениях моих пациентов. Итог своим открытиям я подвёл в статье, озаглавленной «ЛСД и космическая игра: набросок психоделической онтологии и космологии» (Grof, 1972). К своему удивлению, по поводу базовых метафизических вопросов я обнаружил у своих пациентов необыкновенно далеко простирающиеся совпадения и согласие в их озарениях и выводах. И то видение действительности, которое появилось при исследовании холотропных состояний, рисует вселенную отнюдь не как механическую Ньютонову сверхмашину, а как бесконечно сложную виртуальную действительность, сотворённую и пронизанную высшим космическим разумом, Безусловным Сознанием или Мировым Умом.

Сами метафизические озарения в психоделических исследованиях и те ответы на базовые онтологические и космологические вопросы, которые они давали, явно находились в остром противоречии с картиной мира и философией материалистической науки. Тем не менее они выказывали далеко проникающие параллели с великими мистическими традициями мира, для

обозначения которых Олдос Хаксли употребил понятие *вечная философия*. Они также удивительно совмещались с революционными прорывами современной науки, о которой обычно говорят как о *новой* или *появляющейся парадигме*.

В последующие годы, когда у меня появился обширный опыт работы с холотропным дыханием и с непроизвольно происходящими случаями холотропных состояний (духовными обострениями), я понял, что описанные в моей статье метафизические озарения не ограничивались психоделическими состояниями, но были характерны для холотропных состояний вообще. В этой главе я сделаю краткое изложение базовых идей того захватывающего видения действительности, которое само собою появляется у людей, которые проделали методичную работу с холотропными состояниями сознания. Более пространное толкование этого предмета можно найти в моей книге «*Космическая игра: исследование рубежей человеческого сознания*» (Grof, 1998).

### ***Природа, наделённая душой, и царство архетипов***

Как мы ранее видели, в холотропных состояниях у нас могут быть достоверные и убедительные переживания осознаваемого отождествления с животными, растениями и даже неорганическими веществами. После таких переживаний наше видение мира, как правило, расширяется, и мы начинаем понимать верования анимистических культур, которые видят всю вселенную как наделённую душой. С их точки зрения, не только животные, но и деревья, реки, горы, солнце, луна и звёзды оказываются сознательными существами. Разумеется, это не означает, что мы возвращаемся в мировоззрение любой из этих культур со всеми его гранями и полностью забываем или просто уже не хотим знать обо всех открытиях материалистической науки. Однако мы вынуждены прибавить в наше видение мира одно важное эмпирическое обстоятельство: всё, что бы мы ни переживали в холотропном состоянии в качестве объекта, в холотропном состоянии имеет переживаемую субъективную сторону.

Холотропные состояния сознания также могут приносить глубокие озарения в мировидение культур, которые верят, что космос населён мифологическими существами и что им правят разнообразные радостные и яростные божества. В этих состояниях мы можем получить в переживании прямой доступ в архетипический мир богов, демонов, легендарных героев, сверхчеловеческих существ и духов-водителей. Мы посещаем царства мифической действительности, волшебные края и области потустороннего. Образность таких переживаний заимствуется из коллективного бессознательного и рисует мифологические прообразы и темы, черпаемые из любой культуры за всю историю человечества.

Если мы чувствуем замешательство, вызванное нашим открытием, то можем предпочесть использование современной терминологии, например, *дивное*, то есть *нуминозное* вместо *священного*, или *архетипические прообразы* вместо *божеств и демонов*. Но мы всё равно не в состоянии больше отмахиваться от этих переживаний как просто от галлюцинаций или фантазий. Глубокие личные переживания этого царства помогают нам понять, что образы космоса, находимые в доиндустриальных обществах, основаны не на предрассудке, первобытном «магическом мышлении» или психотических видениях, а на достоверных переживаниях чередующихся действительностей. Исследования холотропных состояний предоставили вполне достаточные свидетельства того, что имеются какие-то не явленные непосредственному наблюдению измерения существования, которые онтологически действительны, и что зачастую могут выдерживать полную проверку на согласованное подтверждение. Чтобы отличать эти

феномены от галлюцинационных или воображаемых переживаний, под которыми нет никакого объективного основания, некоторые психологи-юнгианцы говорят об этих данных не в непосредственном ощущении действительностях, как о «имагинальных».

В холотропных состояниях мы открываем, что у нашей психики есть доступ к целому пантеону мифологических прообразов, так же как и к областям, в которых они обитают. В особенности убедительным доказательством достоверности этих переживаний является то обстоятельство, что, подобно другим надличностным феноменам, они могут предоставлять нам новые и точные сведения о затронутых прообразах и царствах. Природа, пределы и свойства этих сведений зачастую намного превосходят наши предварительные интеллектуальные знания относительно соответствующих мифологий. Наблюдения такого рода привели К.Г. Юнга к предположению, что помимо индивидуального бессознательного, такого, как оно изображалось Зигмундом Фрейдом, у нас есть ещё и коллективное бессознательное, которое связывает нас со всем культурным наследием человечества. Согласно Юнгу, именно проявления изначальных всеобщих прообразов представляют внутренние составляющие коллективного бессознательного (Jung, 1959).

Архетипические прообразы подразделяются на две различные категории. Первая категория включает в себя существа, воплощающие разнообразные конкретные всеобщие роли и предназначения. Самые известные среди них: Великая Богиня-Мать, Ужасная Богиня-Мать, Мудрый Старец, Вечная Юность (Вечный Мальчик — *Puer Eternis* и Вечная Девочка — *Puella Eterna*), Любовники, Неумолимый Жнец и Хитрец. Юнг также обнаружил, что мужчины таят в своём бессознательном обобщенное представление о женском начале, которое он назвал Анимой. Её двойником, обобщённым представлением мужского начала в бессознательном женщин выступает Анимус. Бессознательное представление тёмной, разрушительной стороны человеческой личности в юнгианской психологии называется Тенью.

Архетипические прообразы второй категории представляют разнообразных божеств и демонов, связанных с отдельными культурами, географическими областями и историческими периодами. К примеру, вместо обобщенного мирового образа Великой Богини-Матери мы можем переживать один из его конкретных, связанных с определённой культурой образов, таких, как Дева Мария, индуистские богини Лакшми и Парвати, египетская Исида, греческая Гера и множество других. Точно так же конкретными примерами Ужасной Богини-Матери будут являться индийская Кали, змееголовая Коатликуэ доколумбовой Америки или львиноголовая Сехмет из Древнего Египта. Важно подчеркнуть, что эти образы не стоит ограничивать нашим собственным этническим и культурным наследием. Они могут заимствоваться из мифологии любого человеческого сообщества, даже если о нём прежде мы ничего не слышали.

Встречи с этими архетипическими прообразами производят большое впечатление и зачастую приносят новые и подробные сведения, которые не зависят от расового, культурного и образовательного облика субъекта и от его прежнего интеллектуального знания соответствующей мифологии. В зависимости от характера вовлечённых божеств эти переживания сопровождаются чрезвычайно сильными эмоциями: от исступлённого восторга, до цепенящего метафизического ужаса. Люди, переживающие такие встречи, обычно смотрят на эти архетипические прообразы с великим трепетом и благоговением, как на существ, принадлежащих высшему порядку, наделённых необычайной силой и энергией и обладающих способностью создавать события в нашем материальном мире. Таким образом, подобные субъекты испытывают к ним то же отношение, как и люди многих доиндустриальных культур, которые верили в существование богов и демонов.

Однако люди, у которых бывают такие переживания, обычно не смешивают архетипические



пробраны с высшим началом вселенной и не выдвигают притязаний на то, что обрели окончательное понимание сущего. Как правило, они переживают этих божеств как творения высшей силы, которая превосходит их. Такое понимание созвучно мысли Джозефа Кемпбелла о том, что божества должны быть «прозрачны превосходящему». Они должны служить мостом к божественному истоку, а не смешиваться с ним. Когда мы вовлечены в целенаправленное самоосвоение или духовное делание, важно не попасть в западню, сделав какого-то отдельного бога непроницаемым и рассматривая его как базовую космическую силу, а не как окно в Безусловное.

Ошибочное принятие конкретного архетипического образа за первичный исток творения или за его единственную истинную репрезентацию ведёт к идолопоклонничеству — опасной, вызывающей рознь ошибке, широко распространённой в истории религий и культур. Оно может объединять людей, разделяющих ту же самую веру, но противопоставляет это сообщество другим людям, избравшим какой-то отличный образ божества. И тогда первые пытаются обратить вторых в свою веру либо же завоевать и уничтожить их. В отличие от этого настоящая религия является вселенской, всепринимающей и всеохватной. Она должна превосходить конкретные культурно ограниченные архетипические образы и сосредотачиваться на первичном истоке всех образов. Стало быть, самым важным вопросом в мире религии является вопрос о природе высшего начала вселенной.

### *Переживание высшего начала вселенной*

Люди, вовлечённые в целенаправленное самоосвоение с использованием холотропных состояний, неоднократно описывали это движение как философский и духовный поиск. Это вдохновило меня на поиски в записях психоделических и холотропных сеансов, так же как и в рассказах людей, претерпевавших духовные обострения таких переживаний, которые бы передавали чувство, что поиск этот достиг своей цели, своего последнего предназначения. И я обнаружил, что люди, у которых было переживание Безусловного, полностью удовлетворявшее их духовную жажду, как правило, не видели никаких конкретно представляемых изображений. Когда они чувствовали, что достигали наконец цели своего мистического и философского поиска, их описания высшего начала становились необычайно отвлечёнными и поразительно схожими.

Те, кто рассказывал о подобном состоянии как о последнем откровении, выказывали совершенно поразительное согласие при описании характерных черт его переживания. Они говорили, что переживание Высшего включает в себя превосхождение всех границ анализирующего ума, всех рассудочных категорий и всех ограничений обычной логики. Это переживание не было связано обычными ограничениями трёхмерного пространства и линейного времени, такими, как они даны нам в обыденной жизни. Оно также в неразделимом единстве содержало в себе все постижимые противоположности и таким образом превосходило двойственности любого рода.

Раз за разом люди сравнивали Безусловное с сияющим источником света невообразимой силы, хотя и подчёркивая, что свет тот отличается по некоторым своим знаменательным качествам от любого вида света, известного нам в материальном мире. При попытке описать Безусловное как свет, как бы это ни казалось в некотором смысле подходящим, целиком упускаются из виду некоторые из его неотъемлемых характеристик, в частности, то обстоятельство, что оно также является безмерным и бездонным полем сознания, обладающим

бесконечной разумностью и творящей силой. И ещё одно свойство, которое упоминалось постоянно, — это утончённое ощущение юмора («космический юмор»).

Высшее космическое начало может переживаться двумя разными способами. Иногда все личные границы размываются или резко изглаживаются, и мы всецело поглощаемся божественным истоком, становясь с ним единым и неотличимым от него. В иных случаях у нас сохраняется чувство отделившейся самобытности, принимающей роль изумлённого наблюдателя, лицезреющего как бы извне *mysterium tremendum*\* сущего. Или, как некоторые мистики, мы можем переживать исступление восхищенного влюбленного, переживающего встречу с Возлюбленной. В духовной литературе всех эпох в изобилии встречаются оба вида переживаний божественного.

Встреча с Безусловным Сознанием или отождествление с ним не единственный путь переживания высшего начала в космосе или последней действительности. Второй вид переживания, который, по всей видимости, удовлетворяет тех, кто ищет ответы на последние вопросы, особенно удивителен, так как не имеет никакого конкретного содержания. Это отождествление с Космической Пустотностью или Небытием описывается в мистической литературе просто как Пустота. Важно подчеркнуть, что не каждое переживание пустоты, с которым мы можем встретиться в холотропных состояниях, расценивается как Пустота. Ибо люди очень часто пользуются этим понятием, чтобы описать неприятное ощущение отсутствия чувств, желания деятельности или смысла. Для того чтобы удостоиться именованной Пустоты, это состояние должно отвечать совершенно особым условиям.

Когда мы сталкиваемся с Пустотой, мы чувствуем, что она является изначальной бессодержательностью космических соотношений и соразмерностей. Мы становимся чистым сознанием, осознающим это безусловное небытие, однако в то же самое время у нас есть странное парадоксальное чувство её неотъемлемой полноты. Космический вакуум — это также и пленум (то есть пространство, заполненное веществом), так как, кажется, ничего в нем не отсутствует. И хотя в конкретном проявленном виде в ней не предстаёт ничего, но, кажется, в скрытом виде содержится всё. Пустота превосходит обычные категории пространства и времени. Она неизменна и лежит за всеми дихотомиями и противоположностями, такими, как свет и тьма, добро и зло, покой и движение, микрокосм и макрокосм, мука и исступление, единичность и множественность, вид и безвидность и даже сущее и не-сущее.

Некоторые люди называют её Сверхкосмической или Метакосмической Пустотой, указывая, что эта исконная пустотность и небытие выступает как начало, лежащее в основе известного нами мира явлений и в то же самое время его сверхпредопределяющее. Этот метафизический вакуум, чреватый возможностями всех вещей, является, выступая как колыбель всякого существа, первичным истоком сущего. И в таком случае творение всех явленных миров является исполнением и конкретным воплощением его предсуществующих естественных возможностей. Невозможно передать словами, насколько переживательно убедительными и логичными являются эти парадоксальные ответы на большинство основополагающих и сокровеннейших вопросов о сущем. Ибо полное постижение этих необычайных состояний требует непосредственного личного переживания.

### *Внешнее внутреннее*

В методичном и целенаправленном духовном делании, вовлекающем холотропные состояния сознания, мы можем подчас превосходить обычные границы телесного Я. В ходе

этого мы открываем, что любые границы в материальной вселенной и в других действительностях предельно случайны и проницаемы. Отбрасывая ограничения рассудочного ума, пути здравого смысла и обыденной логики, мы можем прорваться сквозь множество разделяющих преград, расширить наше сознание до невообразимых размерностей и в конечном счёте пережить единение и тождественность с превосходящим истоком всего сущего, известным в духовной литературе под множеством различных имён.

Когда мы достигаем отождествления в переживании с Безусловным, мы осознаём, что наше собственное бытие в пределе соразмерно всему космическому сплетению, всему сущему. Осознание собственной божественной природы, нашей тождественности с космическим истоком — самое важное открытие, какое мы можем сделать в ходе глубокого самоосвоения. В этом суть знаменитого высказывания, обнаруженного в рукописях древней Индии в Упанишадах: «Таттвамаси». И буквальный перевод этого высказывания: «То ты еси» — означает: «ты божественной природы» или «ты — Бог». Оно открывает, что наше обыденное отождествление с «кожезакапсулированным эго», облечённым в тело индивидуальным сознанием, или со «знаком-образом» (*намарупа*) — заблуждение и что наша истинная природа — это природа космической творящей энергии (Атмана-Брахмана).

Подобное откровение относительно тождественности индивида с Богом является последней тайной, таящейся в сердце всех великих духовных традиций, хотя и может выражаться каким-то иным путём. Я уже упоминал, что в индуизме Атман, индивидуальное сознание, и Брахман, вселенское сознание, — одно. Последователи сиддха-йоги это базовое положение своей школы слышат во множестве разновидностей: «Бог пребывает в тебе, как ты». А в буддийских сочинениях можно прочесть: «Погляди вовнутрь — ты Будда». В конфуцианской традиции нам говорят, что «небо, земля и человек — одно тело».

То же самое откровение можно найти в словах Иисуса Христа: «Я и отец — одно». А святой Григорий Палама, один из величайших богословов Православной Церкви, провозглашал: «Ибо царствие небесное, более того, Царь наш Небесный внутри нас». Точно так же чтимый еврейский мудрец, каббалист Авраам бен Шмуель Абулафия, учил, что «он и мы одно». Согласно высказыванию Мухаммеда «кто знает себя, знает своего бога». Мансур аль-Халладж, суфийский пророк и поэт, известный как «мученик мистической любви», описывал это таким образом: «Оком сердца узрел я Господа моего. И вопрошал я: «Кто ты?» — и отвечивал Он: «Ты». Аль-Халладжа бросили в темницу и с живого содрали кожу за высказывание: «Ана ль Хакк», — что означает «я — бог, безусловная истина, истинная действительность».

### *Слова для несказанного*

Высшее начало может быть непосредственно пережито в холотропных состояниях сознания, но оно ускользает от любых попыток достоверного описания или объяснения. Язык, которым мы пользуемся, чтобы общаться по поводу повседневных житейских дел, просто не приспособлен для подобной задачи. Индивиды, у которых было это переживание, кажется, согласны насчёт того, что оно невыразимо. Слова и строй нашего языка мучительно не соответствуют в качестве орудий для описания его природы и измерений, особенно для тех, кто его не переживал.

Любые попытки описания превосходящих переживаний вынуждены полагаться на слова обыденного языка, который развился, чтобы обозначать предметы и действия в материальном мире, таковом, как он переживается в обычном состоянии сознания в нашей повседневной

жизни. По этой причине, когда мы хотим сообщить о переживаниях и озарениях, с которыми мы сталкиваемся в различных холотропных состояниях сознания, язык оказывается несостоятельным и недостаточным. Это в особенности справедливо в случаях, когда наши переживания сосредоточены на последних вопросах сущего, таких, как Пустота, Безусловное Сознание и творение.

Те, кто знаком с духовными философиями Востока зачастую прибегают к словам из разных языков Азии, когда описывают свои духовные переживания и озарения. Они пользуются санскритскими, тибетскими, китайскими или японскими понятиями. Ведь эти языки развивались в культурах, обладающих величайшей искушенностью в отношении холотропных состояний и представлений о духовных сферах действительности. В отличие от западных языков они содержат в себе множество специальных понятий, особым образом описывающих тонкости мистических переживаний и связанных с ними вопросов. Но до конца даже и эти слова могут быть полностью понятны только лишь тем, кто испытал соответствующие переживания.

Поэзия, хотя и орудие ещё далеко не совершенное, судя по всему, является более подходящим и достоверным средством для передачи сути духовных переживаний и для сообщения о превосходящих действительностях. По этой причине многие великие духовидцы и религиозные учителя прибегают к поэзии в тот момент, когда хотят выразить свои метафизические озарения. Многие люди, пережившие состояния превосходящего, вспоминали и зачитывали соответствующие отрывки из различных духовидческих стихотворений.

### *Ход творения*

Люди, которые в своих холотропных состояниях сознания переживают космическое творящее начало, зачастую пытаются постичь тот порыв, который ведёт к творению мира переживания. Их озарения о «побуждении» божественного к порождению проявленных миров содержат в себе некоторые примечательные противоречия. Одна значительная категория подобных озарений подчёркивает изумительное внутреннее богатство непостижимых творческих возможностей Безусловного Сознания. Космический исток настолько сверхизбыточен и преисполнен возможностями, что просто вынужден давать выразиться им в творящем действии.

Другая группа откровений настаивает, что также в ходе творения Безусловное Сознание стремится к чему-то, чего ему недоставало и что у него отсутствовало в его исконном былом состоянии. С обыденной точки зрения озарения этих двух категорий могут казаться противоречащими друг другу. В холотропных состояниях это противопоставление снимается, и две категории, которые казались противоположными, могут легко сосуществовать друг с другом и действительно дополнять друг друга.

Порыв к творению зачастую описывается как стихийная сила, отражающая невообразимое внутреннее богатство и избыточность Божественного. Творящий космический исток настолько неохватен и переполнен беспредельными возможностями, что сам не может их сдержать и должен выразить всё своё скрытое могущество. Другие описания подчёркивают безмерную жажду Мирового Ума достичь познания самого себя, освоить и пережить во всей полноте своё могущество. Что может быть сделано только путём выражения вовне и проявления всех своих скрытых возможностей в виде настоящего творящего действия. А оно требует расщепления на субъект и объект, на переживающее и переживаемое, на наблюдателя и наблюдаемое. Подобные идеи можно найти в средневековых каббалистических писаниях, согласно коим побуждением к

творению является то, что «Богу надо видеть Бога».

Дополнительными важными измерениями хода творения, на которых подчас делается ударение, являются веселье, довольство собой и космический юмор творящего. Эти стихии лучше всего были описаны в древних индуистских сочинениях, которые говорили о вселенной и сущем, как о *лиле*, или Божественной Игре. В соответствии с подобным взглядом творение — это чрезвычайно сложная вычурная игра, которую божественное начало, Брахман, ведёт в себе и с самим собой.

Творение также может видеться как невероятный опыт, в котором выражается необъятная любознательность Безусловного Сознания, страсть, подобная увлечённости учёного, посвящающего свою жизнь разысканиям и исследованиям. Некоторые люди, переживавшие озарения о «поводах» к творению, выделяют также его эстетическую сторону. С этой точки зрения вселенная, в которой мы живём, и все переживаемые действительности в других измерениях также проявляются как конечные творения искусства, и порыв к их созданию может быть приравнен к вдохновению и творческой страсти высочайшего художника.

Как мною уже упоминалось ранее, иногда озарения, относящиеся к силам, лежащим в основе творения, не отражают льющегося через край изобилия, богатства, крайней самодостаточности и совершенного мастерства космического творящего начала, а отражают, скорее, некоторое ощущение неполноценности, нехватки или нужды. К примеру, может открыться, что, несмотря на необъятность и совершенство своего бытийного состояния, Безусловное Сознание осознаёт, что оно одно. Это одиночество находит своё выражение в бездонной тоске по участию, общению и сопереживанию — в своего рода Божественном Томлении. И потому самая могущественная сила, таящаяся за творением, описывается как стремление творящего начала дарить и получать Любовь.

Другим решающим измерением хода творения, о котором временами в этой категории сообщалось, по-видимому, выступает исконное пристрастие божественного истока к переживаниям, которые являются характерной чертой материального мира. Согласно подобным озарениям, в Духе существует глубочайшая потребность переживать то, что противоположно и противно его собственному естеству. Он нуждается в том, чтобы освоить все свойства, которых не было в его первоначальном естестве, и стать всем тем, чем он не является.

Сам будучи вечным, бесконечным, безграничным, бесплотным, он томится по мимолётному, непостоянному, ограниченному пространством и временем, плотному, осязаемому, телесному. Другим важным «поводом» к творению, который упоминается время от времени, выступает стихия однообразия. Каким бы безмерным и восхитительным ни могло показаться переживание божественного со стороны человека, для божественного оно всегда истое, то же самое, и в этом смысле однообразное. И в таком случае творение может видеться как исполинское усилие, выражающее превосходящее томление по перемене, поступку, движению, событию, по неожиданному.

Все, кому посчастливилось пережить случаи столь глубокого проникновения в космическую мастерскую творения, кажется, единодушны в том, что всё, что можно было бы сказать об этом уровне действительности, никоим образом не может воздать должное тому, чему они были свидетелями. Поразительный порыв широты невообразимой, ответственный за творение явленных миров, по всей видимости, включает в себя все эти составляющие, какими бы противоречивыми и парадоксальными они ни могли показаться нашей обычной восприимчивости и здравому смыслу, и даже много более того. Ясно, что, несмотря на все наши попытки постичь и описать творение, природа творящего начала и хода творения остаётся окутанной непостижимой тайною.

Помимо откровений относительно поводов и причин творения («зачем» творения)

холотропные состояния часто приносят озаряющие догадки и проникновение в конкретные движущие силы и механизмы творящего действия («как» творения). Они связаны с «технологией сознания», которая порождает переживания с различными характерными свойствами органов чувств и посредством методичной и слаженной их оркестровки создаёт виртуальные действительности. Хотя описания этих озарений различаются в отношении подробностей, языка и метафор, обыкновенно применяемых для того, чтобы пояснить их наглядно, как правило, в них выделяются два взаимосвязанных и взаимодополнительных действия, которые вовлечены в творение явленных миров.

Первое из них — это действие, расщепляющее изначальное неразличимое единство Безусловного Сознания на бесконечное число производных единиц сознания. Мировой Ум ввязывается в творящую игру, которая включает в себя сложные ряды делений, дроблений и различений. Всё это в конце концов воплощается в миры переживаний, которые содержат в себе бесчисленные отдельные единицы, наделённые конкретными видами сознания и обладающие избирательным самоосознаванием. Кажется, существует всеобщее единодушие насчёт того, что они возникают посредством множества делений и подразделений изначальное нераздельного поля космического сознания. Таким образом, божественное творит не что-то внешнее себе, а лишь посредством превращений в поле своего собственного бытия.

Второй важной составляющей в ходе творения является особый вид отделения, разобщения или забвения, посредством которого дочерние единицы сознания постепенно всё более и более утрачивают соприкосновение со своим изначальным истоком, а также осознание своего былого естества. У них также развивается ощущение индивидуальной самобытности и безусловной отделённости друг от друга. На последних стадиях этого движения между этими отцепившимися единицами, а также между каждой из них и изначальным неразличимым единством Безусловного Сознания возникают неуловимые, но относительно непроницаемые завесы.

Взаимосвязь между Безусловным Сознанием и его частями особенно и сложна и не может быть понята с точки зрения привычного мышления и обыкновенной логики. Наш здравый смысл говорит нам, что часть одновременно не может быть целым и что целое, будучи составленным из своих частей, должно быть больше, чем любая из его составляющих. Но в текстуре вселенной отдельные единицы сознания, несмотря на свою самобытность и особые отличия, на ином уровне, по сути, остаются тождественными и своему истоку, и друг другу. Их природа парадоксальна — они и целое, и части в то же самое время. Изобретение оптической голографии дало полезный образец для научного подхода к этим иначе непостижимым сторонам творения.

Озарения в холотропных состояниях сознания рисуют сущее как изумительную игру космического творящего начала, которое превосходит время, пространство, последовательную причинность и противоположности любого рода. С этой точки зрения явленные миры, включая материальный мир, оказываются «виртуальными действительностями», порождёнными технологией сознания — бесконечно сложной оркестровкой переживаний. Они существуют на множестве различных уровней действительности, простираясь от нераздельного Безусловного Сознания до богатейшего пантеона архетипических существ и бесчисленных индивидуальных единиц, составляющих мир материи, всё равно, в общем-то, имеющих место в самом нераздельном Сознании.

Ход последовательных делений, сочетающийся с всевозрастающим разделением и отчуждением, представляет собою только одну половину космического круговорота. Озарения в холотропных состояниях сознания открывают подчас другую часть этого же движения, состоящего из событий в сознании, которые отражают ход в противоположном направлении, от миров множественности и разделения к усиливающемуся размыванию границ и слиянию в гораздо большие целостности.

Подобные озарения соответствуют тем описаниям и изложениям этих двух космических движений, которые даются в различных духовных и философских системах. К примеру, Плотин, основоположник неоплатонизма, говорил о них как об *истечении (efflux)* и о *течении вспять (reflux)* (Plotinus, 1991). На Востоке сходные представления находят своё наиболее ясное выражение в сочинениях индийского мистика и философа Шри Ауробиндо под именами *инволюции* и *эволюции* сознания (Aurobindo, 1965). Современное изложение движения *нисходящего* и *восходящего* в космическом действии можно найти в работах Кена Уилбера (Wilber, 1980, 1995).

В соответствии с озарениями в холотропных состояниях вселенское действие предоставляет не только бессчётное число возможностей для становления отдельного индивида, но равным образом также и ряд богатейших и изумительнейших возможностей для размывания границ и слияния, которое способствует возвращению в переживании к истоку. Воссоединяющие переживания дают возможность индивидуальным монадам сознания преодолеть их отчуждение и освободиться от наваждения своей отделённости. Подобное превосхождение того, что раньше казалось безусловными границами, и вытекающее из него поступательное соединение создаёт всё большие и большие единицы переживания. В своих самых крайних пределах это движение растворяет все границы и становится причиной воссоединения с Безусловным Сознанием. Черета слияний, происходящих в различных видах и на многих уровнях, выполняет общий кругообразный рисунок космического танца.

Самыми частыми причинами, вызывающими непроизвольные воссоединяющие переживания, являются раскрытие себя чудесам природы, таким, как Большой Каньон, тропические острова или закаты на Тихом океане. Изысканные художественные творения необычайной красоты могут оказать такое же воздействие, будь это музыкальные шедевры, великие произведения живописи и скульптуры или монументальная архитектура. Часто дополнительными источниками воссоединяющих переживаний являются атлетическая деятельность, сексуальное соитие, а у женщин роды и кормление грудью. Их частотность может быть увеличена посредством большого разнообразия древних, туземных и современных «технологий священного», о которых мы рассказывали во вводной главе этой книги.

Хотя воссоединяющие переживания вероятнее всего случаются в положениях благоприятных эмоционально, они также могут происходить и в обстоятельствах, которые в высшей степени неблагоприятны, угрожающи и опасны для индивида. В этом случае сознание Я скорее разбивается и подавляется, нежели растворяется и превосходится. Это происходит во время жёсткого острого или хронического стресса, во время сильного эмоционального или физического страдания или в моменты, когда целостность или жизнь тела находятся под серьёзной угрозой. Многие люди открывают мистические царства в моменты окосмертных переживаний во время аварий, ранений, опасных заболеваний или хирургических операций.

Традиционные психиатры, не отличающие мистицизм от психоза, рассматривают воссоединяющие переживания как проявления душевной болезни. Заслуга в доказательстве того, что это серьёзное заблуждение, принадлежит Абрахаму Маслоу, основателю гуманистической и трансперсональной психологии. При изучении многих сотен индивидов он выяснил, что эти вершинные переживания являются скорее сверхнормальными, нежели ненормальными

феноменами. При благоприятствующих обстоятельствах они могут приводить к более высокому уровню эмоционального и физического здоровья и вести к тому, что Маслоу называл «самоосуществлением» или «самоисполненностью» (Maslow, 1964).

### *Табу на знание того, кто ты*

Если на самом деле правда то, что наше глубиннейшее естество божественно и что мы то же самое, что и творящее начало вселенной, то каким образом объяснить прочность нашей уверенности в том, что мы просто существующие в материальном мире физические тела? Какова же тогда природа этого основополагающего неведения относительно нашей подлинной самобытности, той таинственной пелены забвения, которую Аллан Уоттс называл «табу на знание того, кто ты»? Как могло случиться, что бесконечная и вечная духовная сущность сотворила из себя и в себе самой некую виртуальную репродукцию — осязаемую действительность, населённую чувствующими существами, которые переживают себя как отдельных и от своего истока, и друг от друга? Как могло стать, что все действующие в мировых событиях окутаны наваждением веры в объективное существование их собственной призрачной действительности?

Самое подходящее объяснение, которое мне довелось услышать от людей, с которыми я работал, говорило, что космическое творящее начало пленяется своим собственным совершенством. Замысел творения, стоящий за божественной игрой, заключается в том, чтобы создать такие действительности переживания, которые предоставили бы в сознании наилучшие возможности для необычных предприятий, включая сюда, разумеется, и призрачность материального мира. Чтобы отвечать этим требованиям, эти действительности должны быть убедительными и правдоподобными во всех своих мельчайших подробностях. В качестве примера мы можем вспомнить о таких видах художественного творчества, как театр или кино. Порой они так совершенны, что заставляют нас забыть о том, что события, очевидцами которых мы являемся, призрачны, и откликаться на них, как будто они действительны. И точно так же иногда какой-нибудь хороший актёр или актриса могут на время потерять свою настоящую самобытность и слиться с героями, которых они изображают.

Мир, в котором мы живём, обладает множеством характеристик, которые у высшего начала в его чистом виде отсутствуют, таких, как множественность, наличие противоположностей, плотность и вещественность, изменчивость и непостоянство. План создания репродукции материальной действительности, наделённой такими свойствами, выполняется с таким художественным и научным совершенством, что отщепившиеся единицы Мирового Ума считают его полностью убедительным и ошибочно принимают его за действительность. В крайнем выражении своей искусственности, представляемой в виде атеиста, теперь божественное преуспевает в том, чтобы вносить доводы не только против своей причастности творению, но и против самого своего существования.

Одной из самых важных уловок, помогающих создавать призрак обычной материальной действительности, выступает существование заурядного и безобразного. Если бы мы все были сияющими бесплотными существами, черпающими свою жизненную энергию прямо от солнца и живущими в мире, где все края выглядят как Гималаи, Большой Каньон или нетронутые острова Тихого океана, нам было бы очевидно, что мы являемся частью божественной действительности. Точно так же, если бы все строения нашего мира выглядели как Альгамбра, Тадж-Махал, райская долина Занаду или Шартрский собор и нас окружали скульптуры



Микеланджело, если бы мы слушали музыку Бетховена или Баха, божественная природа нашего мира легко бы была различима.

То, что у нас есть физические тела, со всеми их выделениями, жидкостями, запахами, несовершенствами, патологиями, как и пищеварительный тракт со всем его отвратительными содержимым, конечно же, с успехом затемняет и усложняет само возникновение вопроса о нашей божественности. Различные физиологические функции, такие, как рвота, отрыжка, метеоризм, дефекация и мочеиспускание вместе с разложением человеческого тела после его смерти, ещё более усложняют картину. Точно так же существование непривлекательных, привычных нам свалок, загрязнённых промышленных территорий, дурно пахнущих туалетов с непристойными надписями, городских гетто и миллионов притонов очень затрудняет нам осознание того, что наша жизнь — божественная игра. Существование зла и то обстоятельство, что само естество жизни — хищничество, делает подобную задачу для средней личности почти невозможной. А для образованных представителей Запада картина мира, созданная материалистической наукой, является дополнительным серьёзным препятствием.

Существует и другая важная причина, почему же столь трудно освободиться от наваждения, что мы отдельные индивиды, живущие в материальном мире. Пути к воссоединению с божественным истоком чреваты множеством невзгод, опасностей и испытаний. Божественная игра — не какая-то полностью замкнутая система. Она даёт своим участникам возможность открыть истинную природу творения, включая их собственное высокое положение в космосе. Однако пути, ведущие от самообмана к просветлению и воссоединению с истоком, преисполнены серьёзных трудностей, и большинство возможных лазеек в творении тщательно сокрыты. Это, безусловно, необходимо для сохранения устойчивости и равновесия в космическом устройении. Такие превратности и ловушки на духовном пути представляют собою важную часть «табу на знание того, кто же мы».

Все положения, в которых предоставляются возможности духовного раскрытия, как правило, связаны с самыми разными мощными противостоящими силами. Некоторые из препятствий, делающие путь к освобождению и просветлению необычайно трудным и опасным, по своей природе внутриспсихичны. К ним относятся ужасающие переживания, которые могут отпугнуть менее храбрых и решительных искателей, такие, как встречи с архетипическими силами тьмы, страх смерти и призрак безумия. Ещё более затруднительными являются помехи и вмешательства, идущие из внешнего мира. В средние века многие люди, у которых были произвольные мистические переживания, подвергались опасности пыток, судилищ и казней Святой инквизиции. В наши дни психиатрические и ярлыки и драконовские терапевтические меры заменили обвинения в колдовстве, пытки и *аутодафе*. Материалистический сциентизм двадцатого столетия выставил на посмеяние и объявил патологией любое духовное усилие, насколько бы ни было оно обоснованным и современным по духу.

Влияние, которым пользуется в современном обществе материалистическая наука, чрезвычайно усложняет возможность отнестись к мистицизму серьёзно и следовать путём духовного раскрытия. Вдобавок догматы и деятельность базовых религиозных конфессий Запада склонны затемнять то обстоятельство, что единственное место, где может быть обнаружена истинная духовность — это душа каждого из нас. И что ещё хуже, организованная религия на самом деле может действовать скорее как тяжкая помеха любому серьёзному духовному поиску, нежели как учреждение, которое помогло бы нам устанавливать связь с Богом. Если всё время очернять и стращать своих членов, то им становится трудно поверить, что Бог внутри них. Она также возвращает у своих последователей ложную веру, что регулярное посещение формальных богослужений, проповедей и денежные пожертвования церкви — настоящие и достаточные духовные деяния.

Технологии священного, выработанные в различных туземных культурах, были отброшены на Западе как плоды магического мышления и примитивные предрассудки дикарей. Духовные возможности сексуальности, которые находят своё выражение в тантре, намного пересилила западня сложившихся представлений о поле как мощном животном инстинкте. А за пришествием психоделиков, которые обладали способностью шире раскрыть врата в превосходящее измерение, вскоре последовало безответственное неодоухотворённое злоупотребление этими соединениями, а затем и угрозы безумия, нарушений на генном уровне и судебные санкции.

### **Вопрос о добре и зле**

Одна из задач духовного странствия, требующая наибольшего напряжения сил, — прийти к признанию существования зла. Конечное понимание и философское принятие зла всегда, кажется, включало в себя признание того, что оно играет важную и даже необходимую роль в космическом действии. Например, глубокие переживательные озарения в различные виды предельной действительности, которые становятся достижимыми в холотропных состояниях, могут открывать, что космическое творение должно быть симметричным, так как оно творение из ничего: *creatio ex nihilo*. Поэтому всё, что возникает в сущем, должно уравниваться своей противоположностью. С этой точки зрения существование противоположностей любого рода есть совершенно необходимая предпосылка творения явленных миров.

Ранее также упоминалось, что одним из «поводов» к творению, видимо, была «нужда» творящего начала узнать себя, так чтобы «Бог мог узреть Бога» или «лик мог увидеть лик». Что же касается меры, в которой творит божественное, чтобы освоить свои собственные возможности, то не выражение полного ряда этих возможностей означало бы неполноту самопознания. И если Безусловное Сознание является также последним художником, испытателем и изыскателем, то богатство творения было бы подточено и испорчено, если бы были упущены некоторые значимые альтернативы. Ведь художники не ограничивают свои темы прекрасным, моральным и возвышающим. Они изображают любые стороны жизни, которые могут дать интересные образы или обещают захватывающие сюжеты.

Существование теневой стороны творения усиливает его светлые стороны, обеспечивая сопоставление и придавая необычайную яркость и глубину событиям вселенной. Столкновение между добром и злом во всех сферах и на всех уровнях существования является неисчерпаемым источником вдохновения для захватывающих событий. Один ученик однажды спросил Шри Рамакришну, величайшего индийского провидца, святого и духовного учителя: «Свамиджи, почему в мире есть зло?» Немного подумав, Рамакришна сжато ответил: «Чтобы завязать сюжет». Такой ответ может показаться циничным ввиду характера и размаха существующих в мире страданий, если рассматривать конкретно страдания миллионов детей, умирающих от голода или различных болезней, безумие войн, происходящих на протяжении всей истории, страдания бессчётных жертв пыток и казней и опустошения стихийных бедствий.

Однако если мы проведём мысленный эксперимент, представив на миг, что мы изъяли из вселенского устройства всё, что мы считаем плохим или злым, к примеру болезни или насилие, мы начнём видеть эти вещи иначе. Мы скоро заметим, что такое действие по моральному оздоровлению также устранил из мира многие стороны сущего, которые мы чрезвычайно ценим и значение которых понимаем: историю медицины и всех тех, кто посвятил свои жизни облегчению страданий, геройство борцов за свободу и торжество победы над злыми силами, так

же как и все произведения искусства, вдохновлённые борьбой между добром и злом. Столь кардинальное вычищение вселенской тени лишило бы творение своей безмерной глубины и богатства и привело бы в конце концов к миру чрезвычайно блёклому и неинтересному.

Такой способ смотреть на этические вопросы может вызывать очень сильное беспокойство, несмотря на то что основывается на необычайно убедительных личных переживаниях, обретаемых в холотропных состояниях. Трудности становятся очевидными, как только мы начинаем размышлять о практических последствиях, которые такое видение могло бы иметь для нашей жизни и нашего обычного поведения. Казалось бы, рассмотрение материального мира как «виртуальной действительности» и уподобление существования человека кинофильму опошляет жизнь и высвечивает всю глубину человеческого ничтожества. Может даже показаться, что подобная точка зрения отвергает серьёзность человеческого страдания и воспитывает то отношение циничного безразличия, при котором ничто не имеет действительного значения. Сходным образом и признание зла неотъемлемой частью творения, и видение его относительности легко могли бы рассматриваться как оправдание приостановки действия любых этических ограничений и ничем не ограниченного преследования эгоистических целей. А кроме того, всё это могло бы выглядеть и как подрыв любой попытки деятельно бороться в мире со злом.

Перед тем как мы сможем полностью оценить этические последствия, которые эти глубокие превосходящие озарения могут оказать на наше поведение, мы должны учесть и рассмотреть некоторые дополнительные причины. Переживательные изыскания, которые делают такие глубинные озарения доступными, как правило, открывают важные биографические, околородовые и надличностные источники насилия и алчности в нашем бессознательном. Психологическая работа с этим содержанием ведёт к значительному снижению враждебности и возрастанию терпимости. Мы также сталкиваемся с широким спектром надличностных переживаний, в которых мы отождествляемся с различными сторонами творения. Что ведёт к глубокому благоговению перед жизнью и сопереживанию всем чувствующим существам. Таким образом, то же самое событие, через которое нам открывается бессодержательность видов и относительность этических ценностей, также значительно снижает нашу склонность к безнравственному и недружелюбному поведению и учит нас любви и состраданию.

У нас развивается новая система ценностей, которая основывается не на общепринятых нормах, предписаниях, заповедях и боязни наказания, а на нашем знании и понимании вселенского устройства. Мы осознаём, что являемся неотъемлемой частью творения и что, причиняя боль другим, мы причиним боль себе. Вдобавок глубокое самоосвоение ведёт в переживании к открытию перевоплощения и закона кармы. И это даёт нам понимание того, что существует возможность серьёзного переживания отдалённых последствий вредоносных поступков, включая и такие, за которые не предусматривается общественное воздаяние или кара.

Практический опыт также показывает, что осознание пустоты за всеми видами прекрасно совмещается с подлинно высокой оценкой и любовью ко всему творению. Превосходящие переживания ведут к глубоким метафизическим озарениям, проникающим в природу действительности, на самом деле порождают и благоговение перед всеми чувствующими существами, и ответственное включение в ход жизни. Нашему состраданию не требуются вещи, которые имели бы материальную подоплёку. Оно может теперь также легко направляться на чувствующих существ, являющихся единицами сознания.

Для многих религий верный способ справиться с тяготами жизни — это преуменьшение значения земной юдоли и сосредоточение на царствах превосходящего. Религиозные системы с подобной направленностью изображают материальный мир как более низкую сферу, которая несовершенна, нечиста и подвержена страданию и невзгодам. Они советуют перевести своё внимание и интерес с материального мира на другие действительности. С их точки зрения физическая действительность оказывается юдолью плача, а существование во плоти — проклятием или трясинной смерти и перерождения.

Эти вероисповедания и их служители дают своим преданным последователям обещание более желаемого мира или более удовлетворяющего состояние сознания в потустороннем. В более простых видах народных верований это различные виды местопребывания блаженных, рай или небеса. Они становятся доступными после смерти тем, кто отвечал необходимым требованиям, установленным соответствующей теологией. Для более утончённых и изощрённых такого рода систем рай и небеса — это только стадии духовного странствия, а его конечным назначением является размывание границ личности и единение с божественным, достижение состояния чистой монады, не загрязнённой биологией, либо погашение огня жизни и исчезновение в небытии.

Однако другие духовные направления воспринимают природу и материальный мир как содержание и воплощение Божественного. Давайте посмотрим на эту дилемму, используя озарения, получаемые в холотропных состояниях. Что можем мы обрести, удаляясь от жизни, уходя от материального уровня в превосходящие действительности? И, наоборот, какова же ценность беззаветного принятия мира обыденной действительности? Многие духовные школы определяют цель духовного странствия как растворение границ личности и воссоединение с божественным. Однако те люди, кто действительно пережил в своих внутренних изысканиях отождествление с Безусловным Сознанием, понимают, что определение конечной цели духовного странствия как переживания единства с высшим началом сущего ставит серьёзные вопросы.

Они осознают то обстоятельство, что единообразное Безусловное Сознание или Пустота представляют собою не только смысл духовного странствия, но также исток и начало творения. Божественное — это начало, предоставляющее возможность воссоединения разделённого, но также сила, ответственная за распад и разделение изначального единства. Если бы это начало было полным и осуществленным полностью в своём исконном виде, у него не было бы никакой причины творить и другие миры переживаний просто бы не существовали. Но так как они существуют, стремление Безусловного Сознания творить явно выражает эту изначальную «нужду». Таким образом, миры множественности представляют собой важное дополнение к единообразному состоянию Божественного. Выражаясь понятиями каббалы, «людям нужен Бог, Богу нужны люди».

Общий строй космического действия вовлекает подвижное взаимодействие двух основополагающих сил, выражающихся по отношению к творящему началу: одна — как центробежная (*хилотропная*, или направленная на материю), а другая — как центростремительная (*холотропная*, или устремлённая к целостности). Единообразное Космическое Сознание выказывает стихийное стремление создавать миры множественности, содержащие в себе бесчисленные отдельные существа. Мы ранее уже излагали некоторые возможные причины или поводы этой склонности порождать виртуальные действительности. И соответственно, наоборот, индивидуализированные единицы сознания переживают своё

разделение и отчуждение как болезненные и явные и испытывают острейшую нужду вернуться к истоку и воссоединиться с ним. Отождествление с Я, воплощенным в телесную оболочку, чревато, помимо всего прочего, невзгодами эмоциональных и физических страданий, пространственных и временных ограничений, непостоянства и смерти.

Если верно, что наша психика управляется этими двумя мощными космическими силами, хилотропной и холотропной, и что они находятся в исконной борьбе друг с другом, то существует ли какой-либо подход к сущему, который бы мог по-настоящему справиться с таким положением? И поскольку ни отдельное сущее, ни неразличимое единство сами по себе не полностью нас удовлетворяют, то какова же альтернатива? Вывод ясен — не отвергать воплощенное существование как более низкое и никчемное или пытаться бежать из него. Ведь мы установили, что миры переживаний, включая и мир материи, представляют собой не только важное и высокоценное, но и безусловно необходимое дополнение к неразличимому состоянию творящего начала. В то же самое время наши попытки достичь осуществления своих возможностей и душевного покоя обязательно провалятся и в любом случае обернутся против нас самих, если будут затрагивать только лишь вещи и цели в материальном мире. Любое удовлетворительное решение, таким образом, должно охватывать и земное, и превосходящее измерение, как мир видов, так и Безвидное.

Материальная вселенная, какой мы её знаем, предлагает бесчисленные возможности необычайных приключений в сознании. Как воплощённые самости, мы можем быть очевидцами зрелища неба с мириадами его галактик и созерцать природные чудеса земли. Только в телесном виде и на материальном уровне нам дано влюбляться, наслаждаться исступлением сексуального соития, иметь детей, слушать музыку Бетховена или восхищаться живописью Рембрандта. А возможности освоения микромира и макромира, в сущности, безграничны. В дополнение к переживаниям настоящего существуют и возможности захватывающих исследований таинственного прошлого, от древнейших цивилизаций и мира допотопного до событий, связанных с первыми микросекундами Большого Взрыва.

Чтобы соучаствовать в феноменальном мире и быть способным переживать этот богатейший диапазон приключений, требуется некоторая степень отождествления со своей воплощенной самостью и принятие мира материи. Однако если наше отождествление с телесным Я остаётся безусловным, а наша вера в материальный мир как единственную действительность не поколеблена, то невозможно со всею полнотою наслаждаться нашим соучастием в творении. Призраки личной незначительности, непостоянства и смерти могут полностью затмить благоприятную сторону жизни и лишить её её пыла. Нам также следует добавить к этому и разочарование, связанное с неоднократными тщетными попытками осуществить во всей полноте свои божественные возможности внутри ограничений, навязанных нам нашими телами и материальным миром.

Чтобы найти разрешение этой дилеммы, нам следует обратиться вовнутрь, к целенаправленному духовному поиску. По мере того как мы продолжаем открывать и осваивать различные скрытые измерения самих себя и действительности, наше отождествление с телесным Я постепенно становится всё менее и менее прочным и непреодолимым. Мы продолжаем отождествляться с «кожезакапсулированным эго» ради осуществления практических намерений, но подобная направленность становится все более и более временной и игровой. И когда у нас создаётся достаточное переживательное знание надличностных измерений сущего, включая знание нашей собственной истинной самобытности и высокого космического положения, то обыденная жизнь становится намного более лёгкой и вознаграждающей.

По мере того как продолжается внутренний поиск, рано или поздно нам открывается, что

сущность всех видов — бессодержательность. Как утверждают буддийские учения, знание настоящей природы явленного мира и его пустоты помогает нам достичь освобождения от страданий. Это включает и узнавание того, что вера в любые отдельные Я в нашей жизни, включая и наше собственное, в конечном счёте является наваждением. В буддийских сочинениях о постижении непреходящей пустотности всех видов и вытекающем отсюда осознании того, что не существует никаких отдельных самостей, говорится как об *анатте* (*анатмане*), буквально как о «не-я».

Осознание нашей божественной природы и непреходящей пустоты всех вещей, которые открываются нам в надличностных переживаниях, создают основания для некоей надструктуры, которая может значительно помочь нам управляться с трудностями нашего повседневного существования. Мы можем полностью охватить переживание материального мира и наслаждаться всем, что он нам может дать: красотой природы, человеческими взаимоотношениями, любовью, семьёй, произведениями искусства, спортом, кулинарными изысками и несметным множеством других вещей. Однако что бы мы ни делали, жизнь принесёт нам и испытания, и препятствия, болезненные переживания и потери. И когда дела окажутся уж слишком тяжкими, а положение бедственным, мы сможем обратиться к более широкому видению, которое открылось нам во внутреннем поиске.

Связь с более высокими видами действительности и освобождающее знание *анатты*, а также восприятие всей видимости как пустотной, даёт нам возможность выдерживать то, что иначе было бы непереносимо. С помощью этого превосходящего осознания нам, может быть, удастся пережить во всей полноте весь спектр жизни или, как говаривал грек Зорба, «полнейшую катастрофу». Ведь способность успешно примирить и включить в себя содержание и духовные стороны существования, или хилотропное и холотропное измерения жизни, относится к самым возвышенным устремлениям мистических традиций.

Лицу, чьё существование ограничивается бытовым уровнем обыденного сознания и у кого нет доступа в переживании к превосходящим и божественным измерениям действительности, будет очень трудно преодолеть глубоко сидящий страх смерти и обнаружить более глубокий смысл жизни. При таких обстоятельствах многое в его каждодневном поведении побуждается потребностями ложного Я, а самые важные стороны его жизни не являются подлинными и определяются простыми реакциями. По этой причине наши повседневные практические дела необходимо должны дополняться каким-то видом методичного духовного делания, которое бы обеспечивало доступ в переживании к царствам превосходящего. В доиндустриальных обществах такая возможность существовала в виде шаманских камланий, ритуалов перехода, обрядов исцеления, древних таинств, мистических школ и практик медитации больших мировых религий.

В последние десятилетия западный мир оказался свидетелем возобновления древних духовных практик и туземных «технологий священного». Вдобавок современная глубинная психология и психотерапия переживания разработали новые действенные подходы, которые облегчили духовное раскрытие. Эти средства стали доступными всем, кто интересуется духовно-психическим преображением и эволюцией сознания. Так, К.Г. Юнг, предтеча трансперсональной психологии, изложил в своих работах стратегию жизни, которая бы обращалась и к мирскому, и к космическому измерению сущего и нас самих. Он внушал мысль о том, что всё, что бы мы ни делали в своей обыденной жизни, должно дополняться целенаправленным самоосвоением, внутренним поиском, проникающим в глубочайшие, потаённые уголки нашей психики. Что даст возможность соединить с более высокой стороной нас самих то, что Юнг называл Самостью, и принять её водительство на пути к «индивидуации».

Если мы последуем юнговскому совету, то важные решения в нашей жизни станут основываться на творческом синтезе, объединяющем практические знания материального мира с мудростью, почерпнутой из коллективного бессознательного. Эта идея великого швейцарского психиатра в общем согласуется с озарениями и наблюдениями, возникающими в холотропных состояниях сознания, о которых рассказывали те люди, с которыми я имел честь работать последние четыре десятилетия.

По моему убеждению, такая стратегия существования не только сможет весьма значительно поднять качество нашей индивидуальной жизни, но, если станет осуществляться в достаточно большом масштабе, также сможет намного увеличить и наши возможности преодолеть нынешний глобальный кризис, угрожающий сохранению всего живого на нашей планете. И это вопрос настолько важный, что мы должны более внимательно рассмотреть его в заключительной главе этой книги.

# **Эволюция сознания и выживание человека: трансперсональный взгляд на глобальный кризис**

Исследования холотропных состояний сознания имеют важные последствия не только для каждого из нас в отдельности, но также для будущего всего человечества и для сохранения жизни на нашей планете. В этой главе я хочу выяснить то, как переживания и наблюдения, предоставляемые исследованиями сознания, могут помочь нам понять природу и корни глобального кризиса, с которым мы все столкнулись. Я также намерен обсудить некоторые новые, найденные во время этой работы стратегии, при помощи которых нам удалось бы справиться со столь критическим положением. Особое внимание мы намерены уделить духовно-психическим корням двух стихийных сил, которые движут человеческую историю с незапамятных времён, а именно склонности к насилию и ненасытной алчности. Нам также необходимо бросить взгляд и на ту роль, какую материалистическое монистическое мировидение западной науки сыграло и в технологическом прогрессе, и в утрате духовных ценностей.

## ***Насилие и алчность в истории человечества.***

Число и степень зверств, которые были совершены на протяжении веков в различных странах мира, многие из которых совершались ещё к тому же во имя бога, поистине невообразимо и неопишимо. Миллионы солдат и простых людей были убиты в войнах и революциях всех эпох или при злодеяниях иного рода. На аренах Древнего Рима в жертву было принесено бессчётное количество христиан ради того, чтобы усладить массы высоко ценимым и престижным зрелищем. Сотни тысяч невинных жертв были замучены, казнены или сожжены заживо в аутодафе средневековой инквизиции.

В Центральной Америке не павших во время битвы воинов племён, которых побеждали ацтеки, забивали на жертвенных алтарях. Жестокостям ацтеков были под стать кровавые авантюры испанских конкистадоров. Монгольские орды Чингисхана промчались по Азии, грабя, убивая, сжигая города и деревни. Александр Македонский во время своего небывалого похода завоевал все страны от Македонии до Индии. Светские и религиозные устремления от расширения Римской империи до распространения ислама и крестовых походов воплощались огнём и мечом. Колониальные захваты Великобритании и других европейских стран, а также наполеоновские войны служат дополнительными примерами насилия и ненасытной алчности.

Всё это общее движение продолжается в несколько не ослабленном виде и в двадцатом столетии. Потери Первой мировой войны оценивались в десять миллионов солдат и двадцать миллионов мирных граждан. Ещё несколько миллионов умерло от вызванных войной эпидемий и голода. Во Второй мировой войне потери были в два раза больше. Двадцатый век видел захватническую политику нацистской Германии и ужасы холокоста, сталинское безответственное господство над Восточной Европой и ГУЛаг, гражданский террор в коммунистическом Китае. К этому мы можем добавить жертв южноамериканских диктаторов, зверства и геноцид, устроенные китайцами в Тибете и жестокости южноафриканского апартеида. Война в Корее и во Вьетнаме, войны на Ближнем Востоке, резня в Югославии и



Руанде — ещё несколько примеров бессмысленной кровавой бойни, очевидцами которой мы являемся на протяжении последних ста лет.

Человеческая алчность также нашла новые, менее ожесточённые виды своего выражения в философии и стратегии капиталистической экономики, придающей главное значение росту валового национального продукта, в «неограниченном росте», безжалостном расхищении невозобновимых естественных ресурсов, престижном потреблении и «запланированном устаревании товаров». Более того, многое в этой опустошительной экономической политике, имеющей катастрофические экологические последствия, направлено на производство вооружений, наращивающих свою разрушающую силу.

### *Сценарии конца света, угрожающие жизни на нашей планете*

В прошлом насилие и алчность имели трагические последствия для индивидов, вовлечённых в междоусобные столкновения, и непосредственно только для членов их семей. Однако они не угрожали эволюции человеческого вида как целого и, разумеется, не представляли опасности для экосистемы и биосферы планеты. Даже после самых разрушительных войн природа была способна исправить все последствия и полностью восстановиться в течение нескольких десятилетий. Но в ходе двадцатого века такое положение изменилось коренным образом. Ускоренный технологический прогресс, экспоненциальный рост производства, массовый прирост населения и главным образом открытие атомной энергии навсегда изменили прежнее равновесие.

На протяжении этого столетия мы становимся свидетелями более важных и более технологических прорывов на протяжении одного десятилетия, или даже одного года, чем те, что люди прежних исторических эпох переживали за целое столетие. Тем не менее столь впечатляющие интеллектуальные успехи привели современное человечество на грань глобальной катастрофы, потому что не сопровождалось сопоставимым ростом эмоциональной и нравственной зрелости. У нас есть сомнительное преимущество оказаться первым видом в естественной истории, достигшим способности уничтожить самого себя и разрушить всё течение жизни на нашей планете.

Интеллектуальная история человечества — история невероятных триумфов. Нам удалось проникнуть в тайны ядерной энергии, послать космические корабли на Луну и ко всем планетам Солнечной системы, передавать вокруг земного шара звук и цветные изображения, взломать код ДНК и начать опыты с клонированием и генной инженерией. В то же самое время эти высокие технологии используются для удовлетворения первобытных эмоций и инстинктивных влечений, каковые не очень-то отличаются от тех, что правили поведением людей в каменном веке.

Невообразимые количества денежных средств были потрачены в безумии гонки вооружений, хотя использование даже малой доли существующего арсенала ядерных вооружений разрушило бы всю жизнь на Земле. Десятки миллионов людей были убиты в двух мировых войнах и в бесчисленных иных яростных столкновениях, происходивших по идеологическим, этническим, религиозным или экономическим причинам. Сотни тысяч были зверски замучены тайной полицией различных тоталитарных режимов. Ненасытная алчность толкает людей на лихорадочную погоню за прибылью и обретением личного имущества вне всяких разумных пределов. Эта стратегия привела к положению, когда помимо призрака ядерной войны человечеству угрожают несколько менее зрелищных, но коварных и более предсказуемых сценариев конца света.

Среди них: промышленное загрязнение почвы, воды и воздуха, угроза ядерных отходов и катастроф, разрушение озонового слоя, парниковый эффект в атмосфере, возможное истощение запасов кислорода на планете из-за беспощадного уничтожения лесов и отравления планктона в океанах и опасность токсичных добавок в пищу и напитки. К этому мы можем добавить некоторое число событий, менее апокалиптических по природе, но не менее разрушительных, таких, как исчезновение биологических видов, происходящее с астрономической скоростью, бездомность и голод значительной доли мирового населения, распад семьи и кризис отцовства, исчезновение духовных ценностей, отсутствие надежды и благоприятных видов на будущее, утрата существенной связи с природой и всеобщее отчуждение. И как следствие вышеупомянутых причин ныне человечество живёт в хронических мучениях на самом краю ядерной и экологической катастрофы, пока обладание сказочной технологией приближает к нему мир научной фантастики.

Современная наука разработала действенные средства, которые могли бы решить большинство насущных проблем сегодняшнего мира: побороть большинство болезней, искоренить голод и нищету, уменьшить количество промышленных отходов и заменить губительное ископаемое топливо возобновляемыми источниками чистой энергии. А стало быть, возникающие проблемы по природе своей не экологические или технологические, их глубинные истоки лежат внутри человеческой личности. Как раз из-за них невообразимые средства были выброшены на нелепую гонку вооружений, борьбу за власть и погоню за «неограниченным ростом». Они также препятствуют более приемлемому распределению благ между индивидами и государствами, так же как и переориентации с исключительно экономических и политических интересов на экологические приоритеты, которые являются решающими для сохранения жизни на нашей планете.

### *Духовно-психические корни глобального кризиса*

Дипломатические переговоры, административные и законодательные меры, экономические и общественные санкции, военные вторжения и другие подобные попытки достигают чрезвычайно малого успеха, ведь дело в том, что они подчас порождают гораздо больше проблем, чем решают. Становится всё более и более ясно, что они обречены на провал. Стратегии, призванные облегчить этот кризис, коренятся в той же самой идеологии, которая впервые его и вызвала. При самом тщательном рассмотрении нынешний глобальный кризис в своей основе является кризисом духовно-психическим, ибо он отражает уровень эволюции сознания человеческого вида. Именно поэтому трудно представить, чтобы он мог быть разрешен без коренного внутреннего преобразования человечества в широком масштабе и его восхождения на более высокий уровень эмоциональной зрелости и духовного осознания.

Задача воспитания у человечества совершенно другого набора ценностей и целей может казаться слишком нереалистичной и утопичной, чтобы давать какую-то действительную надежду. Если принять в расчёт первостепенную роль насилия и алчности в человеческой истории, то возможность превращения современного человечества в вид индивидов, способных на мирное сосуществование со своими братьями, невзирая на расу, цвет кожи, религиозные и политические убеждения, не говоря уже о других видах, разумеется, не выглядит слишком правдоподобной. Мы столкнулись с необходимостью внушить человечеству глубинные нравственные ценности, чувствительность к нуждам других, принятие добровольной простоты и отчетливое сознание экологических императивов. И на первый взгляд подобная задача кажется

слишком невообразимой даже для научно-фантастического кино.

Однако хотя положение очень серьёзное и даже критическое — оно не столь безнадежно, как кажется. После более чем сорока лет напряженного исследования холотропных состояний сознания я пришел в выводу, что теоретические представления и практические подходы, выработанные трансперсональной психологией — дисциплиной, которая пытается воссоединить духовность с новой парадигмой, возникающей в западной науке, могли бы помочь облегчить кризис, с которым мы все столкнулись. Эти наблюдения наводят на мысль, что коренное духовно-психическое преобразование человечества не только возможно, но и уже происходит. Вопрос только в том, может ли оно быть достаточно быстрым и обширным, чтобы обратить вспять нынешнюю направленность современного человечества к самоуничтожению.

### ***Три яда согласно тибетскому буддизму***

Давайте посмотрим на теоретические обобщения озарений, произошедших при исследованиях холотропных состояний сознания, и их практические последствия для обычной жизни. Может ли новое знание использоваться таким образом, чтобы сделать нашу жизнь исполняющей больше наших возможностей и более вознаграждающей? Как может методичное самоосвоение, использующее холотропные состояния, улучшить наше эмоциональное и физическое благополучие и послужить причиной благоприятного преобразования личности, благотворного изменения её видения мира и её системы ценностей? И, более конкретно, каким образом подобная стратегия может внести вклад в смягчение глобального кризиса и сохранение жизни на нашей планете?

Кажется, что духовные учителя всех эпох были единодушны в том, что преследование материальных целей само по себе не может принести нам ни исполнения, ни счастья, ни внутреннего спокойствия. Быстрое обострение глобального кризиса, нравственное разложение и растущее недовольство, сопровождающееся ростом материального изобилия в индустриальных обществах, подтверждает эту старую истину. В мистической литературе, кажется, существует общее единодушие насчёт того, что единственное лекарство от экзистенциального недуга, поразившего человечество, — обратиться вовнутрь, искать ответы в собственной душе и испытать глубокое духовно-душевное преобразование.

Нетрудно догадаться, что важной предпосылкой для успешного существования является разумность вообще — способность учиться и запоминать, думать и размышлять, должным образом откликаться на материальное окружение. Недавние исследования особо выделяют значение «чувственной разумности»\* — способности должным образом откликаться на наше человеческое окружение и искусно ладить с людьми в наших межличностных взаимоотношениях (Goleman, 1996). Наблюдения, поступающие из холотропных состояний сознания, подтверждают базовое положение *вечной философии*, что качество нашей жизни в конечном счёте зависит от того, что можно было бы назвать «духовной разумностью».

Духовная разумность — это способность вести свою жизнь таким образом, чтобы она отражала глубокое философское и метафизическое понимание действительности и самих себя. Это, конечно же, ставит вопросы о природе духовно-душевного превращения, которое необходимо, чтобы достичь такого вида разумности, о направленности изменений, которые мы должны претерпеть, и о средствах, которые могли бы способствовать подобному развитию. Очень ясный и конкретный ответ на подобные вопросы можно найти в различных школах буддизма Махаяны.

В качестве основы для нашего изложения мы можем воспользоваться здесь знаменитой тибетской живописью на ткани, называемой *тханка* и изображающей круговорот жизни, смерти и перевоплощения. На ней изображено Колесо Жизни, которое держит в своих объятиях устрашающий бог смерти. Колесо разделено на шесть частей, представляющих различные *локи*, или миры, в которых мы можем переродиться. Небесная сфера богов (*дэва*) показывается как подвергающаяся притязаниям со стороны сферы завистливых духов войны или *асуров*. Область голодных духов населена *претами*, жалкими созданиями, представляющими ненасытную алчность. У них огромные животы и невероятные потребности, а рот размером с игольное ушко. Остальные части колеса изображают миры людей, царство диких животных и ад. Внутри колеса две концентрических окружности. Во внешней изображены восходящий и нисходящий пути, по которым странствуют души. Во внутреннем круге нарисованы: свинья, змея и петух.

Животные в середине колеса представляют «три яда» или три силы, которые в соответствии с буддийскими учениями бесконечно продлевают круговорот рождения и смерти и отвечают за все страдания нашей жизни. Свинья символизирует *неведение* относительно природы действительности и нашего собственного естества, змей воплощает *злобу и враждебность*, а петух изображает *желание и вожделение*, ведущее к привязанности. Качество нашей жизни и наша способность справиться с испытаниями, которые влечёт за собой существование, в решающей степени зависят от того, насколько мы способны устранить или преобразовать силы, вращающие мир чувствующих существ. Теперь давайте взглянем с этой точки зрения на ход целенаправленного самоосвоения, вовлекающего холотропные состояния сознания.

### **Практические знания и превосходящая мудрость**

Самой очевидной выгодой, которую мы можем получить от углублённой работы с переживанием, является доступ к необычным знаниям о самих себе и о других людях, о природе и космосе. В холотропных состояниях мы достигаем глубокого понимания бессознательных движущих сил нашей психики. Мы открываем, каким образом на наше восприятие самих себя и мира влияют забытые или вытесненные воспоминания поры младенчества или детства, память рождения или родового существования. Кроме того, в надличностных переживаниях мы отождествляемся с другими людьми, различными животными, растениями и стихиями неорганического мира. Переживания такого рода представляют собою чрезвычайно богатый источник уникальных озарений и догадок о мире, в котором мы живём, и могут коренным образом изменить наше видение мира.

За последние годы многие авторы обращали внимание на то, что важной причиной разрастания глобального кризиса была ньютоно-картезианская парадигма и монистический материализм, которые господствовали в западной науке на протяжении последних трёх сотен лет. Такой образ мышления включает в себя резкое раздвоение между умом и природой и рисует вселенную как гигантскую сверхмашину, полностью предопределённую и управляемую законами механики. Образ космоса как механической системы привёл к ошибочному представлению, что его можно по-настоящему постичь только путём его расчленения на части и изучения всех этих частей. Это явилось серьёзным препятствием для видения проблем с точки зрения их сложных взаимоотношений и целостности.

Кроме того, через вознесение материи до положения самого важного начала космоса западная наука низвела жизнь, сознание и разум к положению её случайных побочных продуктов. При этом условии люди оказываются не чем иным как просто высокоразвитыми

животными. Что привело к признанию противоборства, борьбы за существование и дарвиновского «выживания самого приспособленного» в качестве главенствующих правил человеческого сообщества. Вдобавок описание природы как бессознательной дало оправдание для её безжалостной эксплуатации людьми, в соответствии с программой, необычайно велеречиво изложенной Френсисом Бэконом (Bacon, 1870).

Психоанализ нарисовал пессимистическое изображение людей как созданий, чьими первичными побуждающими силами являются звериные инстинкты. По Фрейду, если бы мы не боялись общественных последствий и не сдерживались бы «сверх-Я» (усвоенными родительскими запретами и предписаниями), мы бы убивали и грабили безо всякого разбору, совершали бы инцест и были бы вовлечены в разнузданные беспорядочные половые отношения (Freud, 1961). Этот образ человеческой природы низводит такие представления, как дополнительность, совместная деятельность, взаимное уважение и мирное сотрудничество, до разряда временных стратегий, которыми пользуются, пока это выгодно, а затем отбрасывают, или до наивных утопических фантазий. Нетрудно заметить, что именно эти представления и система ценностей, с ними связанная, и способствовали созданию кризиса, с которым мы все столкнулись.

Озарения в холотропных состояниях сознания придали убедительное подкрепление для в корне отличного понимания космоса, природы и людей. Они в переживаниях дали подтверждение представлениям, сформулированным первооткрывателями теории информации и теории систем, которые показали, что наша планета и весь Космос представляют собою единую и взаимосвязанную сеть, неотъемлемой частичкой которой является каждый из нас (Bateson, 1979; Capra, 1996). Значит, в холотропных состояниях мы можем получить значительное количество знаний, которые могут оказаться полезными в нашей обыденной жизни. Тем не менее неведение, которое на тибетских тханках символизирует свинья, не является отсутствием или недостатком знаний в обычном смысле. Оно означает не просто неправильные сведения о различных сторонах материального мира, а неведение намного более глубокого и основополагающего свойства.

Вид неведения, который подразумевается здесь (*авидья*), — это коренное непонимание и путаница относительно природы действительности и нашего собственного естества. Единственным лекарством от такого рода неведения является превосходящая мудрость (*праджня парамита*). С этой точки зрения существенно важно то, что внутренняя работа, вовлекающая холотропные состояния, предлагает нечто гораздо большее, чем просто увеличение, углубление или исправление наших знаний о материальной вселенной. Это ещё и единственный путь обретения озарений по вопросам, относящимся к превосходящему, как мы в том убедились на протяжении всей этой книги.

В свете таких свидетельств сознание не является продуктом физиологических процессов в головном мозге, но первичным свойством сущего. Глубочайшее естество человечества является не звериным, а божественным. Вселенная пропитана творящим разумом, и сознание неразрывно сплетено с её текстурой. Наше отождествление с отдельным телесным Я — простое наваждение, а наше настоящее тождество — вся полнота сущего. Такое понимание обеспечивает естественную основу для благоговения перед жизнью, сотрудничества и соработничества в интересах человечества и планеты как целого, а также глубокого экологического сознания.

Давайте посмотрим тем же самым взглядом и на второй «яд», человеческую предрасположенность к враждебности. Современное исследование враждебного поведения началось с эпохальных открытий Чарльза Дарвина в области эволюции в середине прошлого столетия (Darwin, 1952). Попытки объяснить человеческую враждебность из его животного происхождения породили такие теоретические представления, как образ «голой обезьяны» Десмонда Морриса (Morris, 1967), идея Роберта Ардрея о «территориальном императиве» (Ardrey, 1961), о «триедином мозге» Пола Мак Лина (MacLean, 1973) и социологические объяснения Ричарда Доукинса, истолковывающие враждебность в переводе на язык генетических стратегий «себялюбивых генов» (Dawkins, 1976). Более изящные модели поведения, разработанные первопроходцами этологии, такими, как Конрад Лоренц, Николаас Тинберген и другие, дополняли механистическое выделение значимости инстинктов изучением ритуалистических и мотивационных составляющих (Lorenz, 1963; Tinbergen, 1965).

Любые теории, утверждающие, что человеческая склонность к насилию просто отражает наше животное происхождение, недостоверны и неубедительны. За редкими исключениями, такими как случающиеся время от времени буйные набеги шимпанзе на представителей своего собственного вида (Wrangham and Peterson, 1996), животные проявляют враждебность, когда они голодны, защищают свою территорию или соперничают за право оставить потомство. Природа и размах человеческого насилия — «пагубной агрессивности» Эриха Фромма — не имеет параллелей в животном царстве (Fromm, 1973). Понимание того, что человеческая враждебность не может быть по-настоящему объяснена как плод филогенетической эволюции, привело к образованию психодинамических и психосоциальных теорий, которые считают, что значительная доля человеческой агрессивности — это феномены, основанные на обучении. Это направление зародилось в конце тридцатых годов, и начало ему было положено работой Долларда и Миллера (Dollard et al., 1939).

### ***Биографические истоки насилия***

Психодинамические теории пытаются объяснить особенную, присущую лишь человеку агрессивность как реакцию на разочарование, дурное обращение и недостаток любви в младенческом и детском возрасте. Однако объяснения такого рода терпят полнейшую неудачу при истолковании таких крайних видов индивидуального насилия, как серийные убийства, совершенные Бостонским Душителем, или Джеффри Дагмером, либо множественное убийство всех без разбора вроде «переходящего амок». Нынешние психодинамические и психосоциальные теории ещё менее убедительны, когда пытаются объяснить зверские действия, совершаемые целыми группами, наподобие убийц Шэрон Тейт, или злодеяния, происходящие во время тюремных бунтов. И они полностью оказываются несостоятельными, когда пытаются объяснять такие массовые общественные явления, как нацизм, коммунизм, кровавые войны, революции, геноцид и концентрационные лагеря.

В последние несколько десятилетий психоделическим исследованиям и глубинной психотерапии переживаний удалось пролить намного больше света на вопрос о человеческой агрессивности. Эта работа обнаружила, что корни этой загадочной и опасной стороны человеческой природы заложены намного глубже и являются более грозными, чем могла бы себе вообразить традиционная психология. Однако эта работа открыла также и чрезвычайно действенные подходы, которые имеют возможности обезвреживать и преобразовывать эти неистовые стихии человеческой личности. Кроме того, эти наблюдения показывают, что

пагубная агрессивность не отражает истинного человеческого естества. Она связана с областью бессознательных движущих сил, которые отделяют нас от нашей более глубокой самобытности. Когда мы достигаем надличностных областей, которые лежат за этой перегородкой, мы постигаем, что наша истинная природа является прежде всего божественной, а не звериной.

### ***Околородовые корни насилия***

Нет никакого сомнения, что «пагубная агрессивность» связана с травмами и разочарованиями в младенческом и детском возрасте. Тем не менее современные исследования сознания открыли дополнительные важные корни насилия в тех глубоких закоулках психики, которые лежат за послеродовой биографией и связаны с травмой биологического рождения. Чрезвычайные обстоятельства, несущие угрозу жизни, боль и удушье, переживаемые в течение многих часов во время биологических родов, порождают невероятное количество тревоги и убийственной агрессивности, которая остаётся скопившейся в организме. Как мы видели ранее, повторное проживание рождения в различных видах психотерапии переживания включает в себя не только конкретное перепроигрывание первоначальных чувств и ощущений, но также, как правило, связывается с разнообразными переживаниями из коллективного бессознательного, изображающими картины невообразимого буйства. Среди них часто встречаются очень впечатляющие изображения, показывающие войны, революции, расовые бунты, концентрационные лагеря, тоталитаризм и геноцид.

Непроизвольное появление подобной образности во время повторного проживания рождения часто связано с убедительными озарениями относительно околородовых источников этих крайних видов человеческого насилия. Разумеется, войны и революции — явления чрезвычайно сложные, которые имеют историческое, экономическое, политическое, религиозное и иные измерения. Наше намерение заключается не в том, чтобы предложить какое-то упрощенческое объяснение, заменяющее все остальные, но предложить новые дополнительные догадки и выводы относительно психологических и духовных измерений этих видов общественной психопатологии, которые в предыдущих теориях не учитывались или получали лишь поверхностное толкование.

Образы насильственных общественно-политических событий, сопровождающие повторное проживание биологического рождения склонны появляться в совершенно конкретной связи с последовательными стадиями протекания рождения и движущими силами перинатальных матриц (БПМ). Пока мы проживаем эпизоды непотревоженного внутриутробного существования (БПМ-1), мы, как правило, переживаем образы человеческих сообществ с идеальной общественной структурой, культур, живущих в полной гармонии с природой, или социальных утопий грядущего, в котором все базовые противоположности уже разрешены. Нарушения внутриутробного существования, такие, как отравления матери, угроза выкидыша или попытки аборта, сопровождаются образами человеческих групп, живущих в промышленных зонах, где природа загрязнена и отравлена, или в обществах с лицемерным и коварным социальным порядком и всепроникающей паранойей.

Возвратные переживания, относящиеся к первой клинической стадии рождения (БПМ-2), во время которой матка периодически сокращается, а шейка матки ещё не раскрыта, представляет собой диаметрально противоположную картину. Они рисуют угнетающие и жестокие тоталитарные общества с закрытыми границами, приносящие в жертву своё население и «удушающие» личную свободу, такие, как царская или коммунистическая Россия, гитлеровский

Третий рейх, южноамериканские диктатуры и южноафриканский апартеид, или дают конкретные образы обитателей нацистских концентрационных лагерей и сталинского Архипелага ГУЛага. И если мы переживаем эти картины ада для живых, то отождествляем себя исключительно с жертвами и проникаемся глубоким сочувствием к угнетённым и обездоленным.

Переживания, сопровождающие проживание второй клинической стадии родов (БПМ-3), когда шейка матки расширяется и продолжающиеся сокращения проталкивают плод по узкому проходу родовых путей, показывают яркое блистание картин неистовства: кровавых войн и революций, резни людей или забоя скота, изувечивания, сексуального насилия или убийств. Зачастую эти сцены содержат демонические составляющие и отвратительные скотологические мотивы. Зачастую дополнительным сопровождением БПМ-3 являются видения горящих городов, запускаемых ракет и взрывов ядерных бомб. И здесь мы не ограничиваемся ролью жертв, но соучаствуем во всех трёх ролях: жертвы, насильника и эмоционально вовлечённого наблюдателя.

События, характеризующие третью клиническую стадию родов (БПМ-4), действительный момент рождения и отделения от матери, как правило, связаны с образами победы в войнах и революциях, освобождения заключённых и успеха таких коллективных усилий, как патриотические или националистические движения. В этот момент мы можем также переживать видения победного ликования и парадов либо удивительно быстрого послевоенного восстановления.

В 1975 году я описал эти наблюдения, связывающие общественно-политические перевороты со стадиями биологического рождения, в «Областях человеческого бессознательного» (Grof, 1975). Вскоре после этой публикации я получил письмо от Ллойда де Моза, нью-йоркского журналиста и психоаналитика. Де Моз является одним из основателей психоистории — дисциплины, которая прилагает открытия глубинной психологии к истории и политической науке. Психоисторики изучают такие вопросы, как взаимосвязь между историей детства политических лидеров, их системой ценностей и ходом принятия решений или влияние обычаев воспитания детей на характер революций в отдельные исторические периоды. Ллойд де Моз очень интересовался моими открытиями, касающимися травмы рождения и её возможных политических последствий, из-за того, что они давали независимое подтверждение его собственным исследованиям.

В течение некоторого времени де Моз занимался изучением психологических особенностей периодов, предшествующих войнам и революциям. Его интересовало, как военным вождям удавалось мобилизовывать массы мирных граждан и практически за одну ночь превращать их в убивающие машины. Его подход к этому вопросу был необычайно оригинальным и творческим. В дополнение к анализу традиционных исторических источников он черпал данные большой психологической значимости из карикатур, шуток, сновидений, личной манеры речи, оговорок, побочных пояснений выступающих и даже мазни или каракулей на полях черновики политических документов. К тому времени, как он связался со мной, он проанализировал таким образом семнадцать исторических положений, предшествующих началу войн и революционных переворотов, охватывающих многие столетия, начиная с античности и до самого последнего времени (de Mause, 1975).

Он был поражён тому необычайному обилию оборотов речи, метафор и образов, относящихся к биологическому рождению, которое обнаружил в этом материале. Военные вожди и политики всех эпох описывали критическое положение или объявляли войну, как правило используя слова, которые в не меньшей степени приложимы к напряжению и боли, связанной с рождением. Они обвиняют врага в том, что тот душил и притесняет их народ,



выдавливает последнее дыхание из его лёгких или сжимает его и не даёт ему пространства, достаточного для жизни (гитлеровское «лебенсраум»).

Не менее часто встречаются намёки на тёмные пещеры, туннели, путанные лабиринты, опасную пучину, куда могут вытеснить, и на угрозу поглощения зыбучими песками или ужасным водоворотом. Точно так же предлагаемое разрешение кризиса приходит в виде околородовых образов. Вождь обещает спасти свой народ из зловещего лабиринта, повести к свету на другом конце туннеля и создать положение, при котором опасный захватчик и угнетатель будет побеждён и каждый снова сможет дышать свободно.

Исторические примеры Ллойда де Моза в то время включали таких персонажей, как Александр Македонский, Наполеон, Сэмюел Адамс, Кайзер Вильгельм Второй, Гитлер, Хрущев и Кеннеди. Сэмюел Адамс, говоря об американской революции, ссылаясь на то, что «дитя Независимости бьётся сейчас за рождение». В 1914 году Кайзер Вильгельм утверждал, что «монархия схвачена за горло и поставлена перед выбором: позволить задушить себя или на последнем дыхании предпринять отчаянное усилие и защитить себя от нападения».

Во время Карибского кризиса Хрущев писал Кеннеди, призывая, чтобы две страны не «столкнулись, как слепые кроты, которые дерутся насмерть в туннеле». Ещё более ясным было зашифрованное послание, использованное японским послом Курусу, когда он звонил в Токио, чтобы дать знак, что переговоры с Рузвельтом прерваны и что всё готово для того, чтобы дать добро на бомбардировку Пёрл-Харбора. Он известил, что «рождение ребенка близко» и спросил, как шли дела в Японии: «Кажется, ребенок может родиться?» Ему ответили: «Да, кажется, ребёнок родится скоро». Интересно, что американская разведка подслушивала и разгадала смысл шифровки «война как рождение».

Особенно страшным было использование языка родов в связи со взрывом атомной бомбы в Хиросиме. Самолёту дали имя матери пилота, Иноула Гей, сама атомная бомба несла на себе надпись с прозвищем «Мальш», и условным сообщением, посланным в Вашингтон в качестве сигнала об успешном взрыве, были слова: «Дитя родилось». Не будет слишком натянуто увидеть образ новорожденного также и в названии бомбы, брошенной на Нагасаки, Толстячок. Со времени нашей переписки Ллойд де Моз собрал много дополнительных исторических подтверждений и усовершенствовал свои тезисы о том, что память о травме рождения играет важную роль как источник побуждений к насильственной общественной деятельности.

Вопросы, связанные с ведением ядерной войны, настолько существенны, что мне бы хотелось их рассмотреть более тщательно, используя сведения из восхитительной статьи Кэрол Кон, озаглавленной «*Пол и смерть в рациональном мире интеллектуалов от обороны*» (Conn, 1987). Интеллектуалы от обороны (ИО) — это гражданские лица, которые входят и выходят из правительства, иногда занимают посты как административные чиновники или консультанты, часто преподают в университетах или работают в «мозговых центрах». Они создают теоретическую основу, которая формирует и узаконивает обычную ядерную стратегическую практику Соединённых Штатов: то, как умело вести гонку вооружений, как предотвращать использование ядерного оружия, как вести боевые действия в ядерной войне в случае, если устрашение не действует, и как объяснять, почему же небезопасно жить без ядерного оружия.

Кэрол Кон присутствовала на двухнедельном семинаре по вопросам ядерного вооружения, ядерной стратегической доктрины и контроля над вооружениями. Она была настолько захвачена тем, что там происходило, что провела весь следующий год, почти целиком погрузившись в мужской мир интеллектуалов от обороны (за исключением секретарш, конечно). Она собрала чрезвычайно интересные сведения, подтверждающие наличие у ядерной войны околородового измерения. Согласно её собственной терминологии, эти данные подтверждали значение мотива «мужского рождения» и «мужского творения» как важных психических сил, лежащих в основе

психологии ядерной войны. И чтобы наглядно пояснить свою точку зрения, она воспользовалась следующими историческими примерами.

В 1942 году Эрнст Лоренс послал телеграмму чикагской группе физиков, занимавшихся созданием атомной бомбы, которая гласила: «Поздравляю новых родителей. Едва могу дождаться повидать новорожденного». В Лос-Аламосе об атомной бомбе говорили как об «оппенгеймеровом дитяти». В статье «*Лос-Аламос из-под земли*» Ричард Фейнман писал, что когда он был во временном отпуске по случаю смерти своей жены, то получил телеграмму, в которой было написано: «Дитя ожидается на такое-то и такое-то число».

В лабораториях Лоренс Ливермор о водородной бомбе говорили как о «дитяти Теллера», хотя те, кто хотел умалить вклад Эдварда Теллера, утверждали, что он был не отцом бомбы, а её матерью. По их заявлениям, настоящим отцом был Станислав Улам, который дал все важнейшие идеи и «зачал её», после чего Теллер её только «вынашивал». Понятия, связанные с материнством, также обычно употреблялись для обеспечения «вскармливания» — создания ракет.

Генерал Гроув послал торжествующее шифрованное телеграфное сообщение Военному секретарю Генри Стимсону на Потсдамскую конференцию, докладывая об успешности первого ядерного испытания: «Доктор пришел просто в огромный восторг и уверен, что малыш такой же здоровяк, как и его большой братец. Свет в его глазах различали отсюда до Хайхолда, а его крики я мог слышать отсюда и до самой своей фермы». Стимсон, в свою очередь, сообщил об этом Черчиллю, послав ему записку, в которой было написано: «Дети рождены удовлетворительно».

Уильям Л. Лоренс, будучи очевидцем испытания первой атомной бомбы, писал: «Большой грохот раздался через сотни секунд после великой вспышки — первый крик новорождённого мира». Ликующая телеграмма Эдварда Теллера в Лос-Аламос, извещающая об успешном испытании водородной бомбы «Майк» на атолле Эниветок Маршалловых островов, гласила: «Это мальчик». Об Иноуле Гей, «Малыше» и о «дитя родилось» — символизме бомбы, брошенной на Хиросиму, и о «Толстяке» — названии бомбы, брошенной на Нагасаки, уже упоминалось ранее. Согласно Кэрол Кон, «учёные-мужчины дают рождение потомству, осуществляя предельное господство над женственной Природой».

Также Кэрол Кон в своей статье упоминала об избытке явной половой символики в языке интеллектуалов от обороны. Природа этого материала, связывающего пол с агрессией, господством и скотологией выказывает глубокое сходство с образностью, имеющей место в ходе переживаний рождения (БПМ-3). Кон использовала следующие примеры: зависимость Америки от ядерного оружия объяснялась как неопровержимая: «...иначе вы на свою задницу получите гораздо больше удовольствия». Вот объяснение одного профессора, почему же ракеты MX должны помещаться в бункеры новейших ракет «Минитмен», вместо того чтобы заменять более старые и менее точные ракеты: «Вы же не собираетесь взять самую прекрасную ракету, которая у вас есть, и засунуть её в вонючую дыру». А однажды выражалась серьезная забота: «Мы должны крепить наши ракеты, для того чтобы у русских они были чуть менее стоячими, чем у нас». Один консультант в Совете государственной безопасности говорил о «выпуске 70 или 80 процентов мегатоннажа за один оргазмический выплеск».

Лекции были переполнены такими понятиями, как вертикально вставшие пусковые установки, норма тяговооруженности, мягкое всаживание, глубокое проникновение и сравнительные преимущества пролонгированных, нежели порывистых атак. Другим примером был популярный и широко распространённый обычай похлопывания и поглаживания ракет, практикующийся посетителями атомных подводных лодок, в котором Кэрол Кон видела выражение фаллического превосходства, а также гомоэротических наклонностей. Ясно, что

ввиду наличия подобного материала, слова феминистских критиков о проведении ядерной политики как о «зависти к ракете» и о «фаллопочитании» кажутся достаточно уместными.

Ещё одно подтверждение стержневой роли околородовой области бессознательного в психологии войны можно найти в замечательной книге Сэма Кина «*Лица врага*» (Keen, 1988). Кин собрал воедино и объединил в выдающуюся коллекцию искажающие и пристрастные военные плакаты, пропагандистские ролики и карикатуры из различных стран и исторических эпох. Он наглядно показал, что способ, каким описывается и изображается враг во время войны или революции, представляет собою некий стереотип, который выказывает лишь минимальные отклонения и имеет очень мало общего с настоящими отличительными особенностями упоминаемой страны и культуры.

Ему удалось подразделить эти образы на несколько архетипических категорий, в соответствии с преобладающими в них характерными признаками, а именно: чужак, захватчик, достойный противник, безлицый, враг Бога, варвар, прожора, преступник, мучитель, насильник, смерть. Согласно Кину, создаваемые образы врага, по существу, являются проекциями вытесненных и неосознаваемых теневых сторон нашего собственного бессознательного. Хотя мы, конечно же, встретим в человеческой истории и случаи справедливых войн, но те, кто начинает военные действия, как правило, замещают внешние цели элементами своей собственной психики, с которыми, собственно говоря, следовало бы столкнуться в личном самоосвоении.

Теоретическая схема Сэма Кина специально не включает околородовую область бессознательного. Однако анализ его изобразительного материала обнаруживает преобладание символических образов, которые характерны для БПМ-2 и БПМ-3. Враг, как правило, изображается как опасный спрут, злой дракон, многоголовая гидра, гигантский ядовитый тарантул или засасывающий Левиафан. Другие часто используемые символы — злобные хищные кошки или птицы, чудовищные акулы и зловещие змеи, в частности, гадюки и удавы. Картины, изображающие удушение или сдавливание, зловещие водовороты и зыбучие пески, также изобилуют в рисунках во время войн, революций и политических кризисов. Сопоставление рисунков из холотропных состояний сознания, которые изображают околородовые переживания, с исторической изобразительной документацией, собранной Ллойдом де Мозом и Сэмом Кином, предоставляет очень веские доказательства в пользу околородовых корней человеческого насилия.

В соответствии с новыми догадками и выводами, которые нам сообщают предоставляют и наблюдения исследований сознания, и психоистория, все мы несём в своём глубоком бессознательном мощные энергии и чувства, связанные с травмой рождения, которую мы недостаточно преодолели и усвоили. Для некоторых из нас эта сторона нашей психики может оставаться полностью бессознательной до тех пор, пока (и если только) мы сами не займёмся каким-нибудь всесторонним и тщательным самоосвоением, либо с использованием психоделиков, либо при помощи таких мощных психотерапевтических техник переживания, как холотропное дыхание или ребефинг. У других людей осознание чувств или физических ощущений, скопившихся на околородовом уровне бессознательного, может иметься в той или иной степени.

Как мы видели в предыдущей главе, введение в действие этого содержания может приводить к серьёзной индивидуальной психопатологии, включая немотивированное насилие. Кажется, что по неизвестным причинам пробуждение околородовых составляющих может возрастать одновременно у большого числа людей. Это создаёт атмосферу всеобщего напряжения, тревоги и опасения. Воздем же является индивид, который находится под более сильным влиянием родовых энергий, чем средний человек. У него также есть способность не

признавать своими эти невыносимые чувства (тьма, согласно юнгианской терминологии) и переносить их на внешнее положение. Совместное неудобство и раздражение относится на счёт врага, и военное вторжение предлагается как решение.

Война же обеспечивает благоприятную возможность преодолеть психологические защиты, которые в обыденной жизни сдерживают опасные околородовые стремления. Фрейдовское сверх-Я — психическая сила, которая предъявляет требования сдержанного и цивилизованного поведения, заменяется «военным сверх-я». Мы получаем награды и медали за убийство, за разрушение всего без разбору и грабёж — то есть за то же самое поведение, которое в мирное время считалось бы неприемлемым и привело бы нас в тюрьму. Точно так же и сексуальное насилие во время войны являлось общей практикой и было повсеместно терпимым. Собственно говоря, очень часто военные вожди обещали своим солдатам неограниченный доступ к женщинам на завоёванной территории, чтобы побудить их к сражениям.

Когда же война разражается, разрушительные и саморазрушительные околородовые побуждения свободно разыгрываются в жизни. Темы, с которыми мы, как правило, сталкиваемся на определённой стадии в ходе внутреннего освоения и преображения (БПМ-1 и 3), отныне становятся частью повседневной жизни, либо прямо, либо в виде теленовостей. Различные безвыходные положения, садомазохистские оргии, сексуальное насилие, зверское и демоническое поведение, высвобождение огромных взрывных энергий и скотология, которая принадлежит к разряду образцовой околородовой образности, — всё это разыгрывается в войнах и революциях с необычайной яркостью и силой.

Если вы являетесь очевидцем картин разрушения или разыгрываете вовне насильственные бессознательные побуждения, независимо от того, происходит ли это в индивидуальном масштабе или коллективно, в войнах и революциях, то это всё равно не приводит ни к исцелению, ни к преображению, как это было бы в случае внутреннего столкновения с этими составляющими в условиях терапии. Поскольку это переживание не порождается нашим собственным бессознательным и у него нет свойства глубокого взгляда в себя, оно не приводит к озарениям. Здесь вся ситуация полностью выносится вовне, и связь с глубинными движущими силами психики отсутствует. И конечно же, и в помине нет речи ни о каком терапевтическом устремлении, а тем более о побуждениях к изменению и преображению. Поэтому и цель лежащей в основе подобных насильственных событий родовой фантазии, которая представляет собой их глубочайшую движущую силу, не достигается, даже если война или революция приходят к успешному завершению. Самая триумфальная внешняя победа не приносит того, чего ожидали и на что надеялись: внутреннего ощущения эмоционального освобождения и духовно-психического возрождения.

После первоначальных пьянящих чувств радости победы приходит сначала трезвое пробуждение, а затем горькое разочарование. Для всего этого обычно не требуется много времени, и копия старой угнетающей системы начинает возникать на развалинах омертвевшего сновидения, потому что в глубоком бессознательном каждого из участников продолжают действовать те же самые бессознательные силы. Кажется, что в человеческой истории это случается снова и снова, какими бы ни были связанные с этим события, будь то Французская революция, большевистская революция в России, коммунистическая революция в Китае или любые другие насильственные перевороты, связанные с великими надеждами и ожиданиями.

Поскольку я провёл много лет, занимаясь работой с глубинными переживаниями, в Праге в те времена, когда в Чехословакии был марксистский режим, мне удалось собрать некоторый занимательный материал относительно психических движущих сил коммунизма. Вопросы, связанные с коммунистической идеологией, как правило, возникали при лечении моих пациентов в то время, когда они боролись с околородовыми энергиями и чувствами. И вскоре

стало очевидным, что страсть, которую революционеры испытывают по отношению к своим угнетателям и их порядкам, получает мощное подкрепление из их бунта против внутренней тюрьмы своей околородовой памяти. И, наоборот, потребность принуждать других и господствовать над ними является внешним замещением необходимости преодолеть страх быть подавленным своим собственным бессознательным. Таким образом, смертоносная взаимосвязанность угнетателя и революционера есть овнешнённая копия состояния, переживаемого в родовых путях.

Коммунистическое видение содержит одну составляющую психологической истины, которая делает его привлекательным для большого числа людей. Основополагающее представление о том, что революционное, по природе насильственное переживание необходимо, чтобы положить конец страданию и угнетению и установить состояние большего согласия, является правильным, когда оно понимается как действие внутреннего преобразования. Однако оно становится опасным заблуждением, когда переносится на внешний мир как политическая идеология насильственных революций. Его ложность заключена в том обстоятельстве, что то самое, что на более глубоком уровне, по существу, является архетипическим образом духовной смерти и возрождения, принимает вид атеистической и антидуховной программы.

Коммунистические революции были необычайно успешными в их разрушительной фазе, но вместо обещанного братства и согласия их победы порождали режимы, при которых подавление, жестокость и несправедливость властвовали безраздельно. Сегодня, когда экономически разваленный и политически развращённый Советский Союз обрушился и коммунистический мир развалился, всем здраво рассуждающим людям очевидно, что этот гигантский исторический эксперимент, проведённый ценой миллионов человеческих жизней и невообразимого человеческого страдания, был колоссальным провалом. И если вышеупомянутые наблюдения являются верными, то никакие внешние вмешательства не имеют возможности создать лучший мир, если они не связаны с глубоким преображением человеческого сознания.

Наблюдения современных исследований сознания также проливают важный дополнительный свет на психологию концентрационных лагерей. На протяжении многих лет профессор Бастианс из Лейдена в Голландии проводил ЛСД-терапию для людей, страдающих от «синдрома концлагеря», состояния, которое развивается у бывших узников этих лагерей много лет спустя после заключения. Бастианс также работал с бывшими надзирателями по вопросам, связанным с трудностями переживания глубокой вины. Художественное описание этой работы можно найти в книге *«Шивитти»*, написанной бывшим заключённым Ка-Цетником 135633, который проходил ряд терапевтических сеансов с Бастиансом (Ka-Tzetnik 135633, 1989).

Сам Бастианс написал статью, описывающую его работу, озаглавленную *«Человек в концентрационном лагере и концентрационный лагерь в человеке»*. Здесь он указывал, однако не разъясняя этого, что концлагерь является проекцией некой области, которая существует в человеческом бессознательном: «Перед тем как человек оказался в концлагере, концлагерь уже был в человеке» (Bastians, 1955). Изучение холотропных состояний сознания даёт возможность отождествить область психики, о которой говорил Бастианс. Более тщательное изучение общих и особых условий в нацистских концлагерях открывает, что они являются дьявольским и натуралистическим разыгрыванием кошмарной атмосферы, характеризующей повторное проживание биологического рождения.

Заборы из колючей проволоки, изгороди под высоким напряжением, смотровые вышки с пулемётами, минные поля и своры натасканных собак создавали адский и почти архетипический образ до крайности безнадежного и гнетущего состояния безвыходности, которая столь характерна для первой клинической стадии рождения (БПМ-2). В то же самое

время все элементы жестокости, зверства, скотологии и сексуального насилия над мужчинами и женщинами, включая изнасилование и садистские практики, принадлежат феноменологии второй стадии рождения (БПМ-3), знакомой людям, вновь пережившим своё рождение.

В концлагере сексуальное насилие существовало на беспорядочном индивидуальном уровне, так же как и в связи с «кукольными домами», учреждениями, обеспечивавшими «развлечение» для офицеров. Единственным способом избежать этого ада была смерть: от пули, от голода, болезни или удушения в газовых камерах. Книги Ка-Цетника 135633 «*Кукольный дом*» и «*Восход над адом*» (Ka-Tzetnik, 1955 and 1977) предлагают ошеломляющее описание жизни в концентрационных лагерях.

По всей видимости, зверство эсэсовцев в особенности было сосредоточено на беременных женщинах и маленьких детях, что даёт ещё большее подкрепление околородовой гипотезе. Самым сильным отрывком из книги Теренса де Прэ «*Выживший*» является, несомненно, описание вагонетки, полной детей, вываливаемых в огонь, за которым следует сцена, в которой беременных женщин избивают прикладами и прутами, раздирают собаками, волочат за волосы, пинают в живот, а потом бросают в крематорий, пока они ещё живы (des Pres, 1976).

Околородовая природа иррациональных влечений, проявляющаяся в лагерях, также очевидна в скотологическом поведении надзирателей. Бросать миски для еды в отхожие места и заставлять заключённых доставать их обратно, принуждение узников мочиться в рот друг другу — занятия, которые помимо своего скотства несли в себе опасность эпидемий. Будь концлагерь просто учреждениями, обеспечивающими изоляцию политических врагов и дешёвый рабский труд, поддержание правил гигиены было бы первейшей заботой организаторов, как это бывает в случае любого сооружения, вмещающего большое число людей. Однако в одном Бухенвальде вследствие подобной извращённой практики только в течение одного месяца двадцать семь узников утонули в фекалиях.

Сила, глубина и убедительная естественность всех переживаний коллективного насилия, связанных с событием рождения, наводят на мысль, что они не выдумываются индивидуальным образом на основе таких источников, как приключенческие книги, кино или телепередачи, но берут своё начало в коллективном бессознательном. Когда наше самоосвоение в переживании достигает памяти о травме рождения, мы связываемся с необъятным запасом болезненных воспоминаний рода человеческого и получаем доступ к переживаниям других людей, которые когда-то уже были в подобных тяжких обстоятельствах. Нетрудно представить себе, что околородовой уровень нашего бессознательного, который столь близко «знает» историю человеческого насилия, на самом деле частично ответствен за войны, революции и другие похожие на них жестокие дела.

Сама сила и качество околородовых переживаний делают изображения различных злодеяний человеческой истории удивительно правдивыми. Кристофер Баше, после того как тщательно проанализировал различные стороны этого явления, сделал одно интересное заключение. Он пришел к мысли, что воспоминания насилия, совершаемого в истории человечества на протяжении веков, заражают коллективное бессознательное тем же самым путём, каким травма нашего младенчества или детства загрязняет наше индивидуальное бессознательное. Согласно Баше, вполне может быть, что, когда мы начинаем переживать эти коллективные воспоминания, наше внутреннее продвижение превосходит рамки личной терапии и мы начинаем соучаствовать в исцелении поля видového сознания (Bache, 1999).

Роль травмы рождения, как источника насилия и склонностей к саморазрушению была подтверждена клиническими исследованиями. Например, по всей видимости, существует важная зависимость между трудным рождением и преступностью. И подобным же образом враждебность, направленная вовнутрь, вероятно, психогенетически связана с трудным

рождением. Согласно одной статье, опубликованной в британском журнале «Ланцет», реанимация, успешно проведенная при рождении, ведёт к высокому риску совершения самоубийства в период после полового созревания. Скандинавский исследователь Бертиль Якобсен обнаружил тесное соотношение между этим видом саморазрушительного поведения и характером рождения. Самоубийства, связанные с удушением, были связаны с удушьем при рождении, насильственные самоубийства — с механической травмой рождения, наркомания, ведущая к самоубийству, — с опиатами или барбитуратами, назначавшимися при родах (Jacobsen et al., 1987).

Обстоятельства рождения играют важную роль в создании предрасположенности к насилию и саморазрушительным наклонностям или, наоборот, к нежному и любящему поведению и к здоровым межличностным взаимоотношениям. Французский акушер Мишель Оден показал, каким образом гормоны, вовлеченные в протекание рождения, вскармливания и материнской заботы, соучаствуют в подобном запечатлевании. Так, катехоламины (адреналин и норадреналин) играли важную роль в эволюции как медиаторы инстинкта нападения и защиты матери в то время, когда рождение происходило в незащищенном естественном окружении. Окситоцин, пролактин и эндорфины, как известно, вызывали материнское поведение у животных и способствовали развитию зависимости и привязанности. Но атмосфера занятости работой, шума и хаоса во многих родильных домах вызывает тревогу и, включая безо всякой необходимости адреналиновую систему, запечатлевает картину мира, который потенциально опасен и требует агрессивных ответных действий. Это служит препятствием для выделения гормонов, которые служат медиаторами благоприятного межличностного запечатления. Именно поэтому так важно обеспечить спокойное, безопасное и приватное рождение (Odent, 1995).

### *Надличностные источники насилия*

Приведённые выше данные показывают, что мировоззренческие схемы, ограниченные послеродовой биографией и фрейдовским бессознательным, не дают настоящего объяснения крайних видов человеческой агрессии ни на индивидуальном, ни на коллективном уровне. Однако, по всей видимости, корни человеческого насилия проникают намного глубже, чем околородовой уровень психики. Исследования сознания открыли значимые дополнительные источники агрессии в надличностной области, такие, как архетипические прообразы демонов и свирепых божеств, сложные разрушительные мифологические сюжеты и воспоминания об эмоциональных обидах и физических мучениях из прошлых жизней.

К.Г. Юнг полагал, что архетипы коллективного бессознательного оказывают мощное воздействие не только на поведение индивидов, но также на события человеческой истории. С его точки зрения, целые нации или культурные группы могут разыгрывать в своём поведении важнейшие мифологические темы. И в десятилетие, предшествующее началу Второй мировой войны, в снах своих пациентов из Германии Юнг находил многие составляющие нордического мифа о Рагнарёке, или сумерках богов. На основе подобных наблюдений он сделал вывод, что этот архетип возникает в коллективной психике немецкого народа и что это приведёт к большой катастрофе, которая в конечном счёте обернётся самоуничтожением.

Во многих случаях лидеры государств, для того чтобы достичь своих политических целей, намеренно использовали не только околородовые, но и архетипические образы и духовную символику. От крестоносцев средневековья требовалось принести свои жизни в жертву за Иисуса Христа в войне, которая возвратит Святую Землю из-под владычества магометан.

Адольф Гитлер использовал в своих интересах мифологические мотивы о превосходстве нордической расы и тысячелетнем рейхе, как и древние ведийские символы свастики и солнечного орла. Аятолла Хомейни и Саддам Хусейн возбуждали воображение своих мусульманских приверженцев ссылками на *джихад*, священную войну против неверных.

Кэрл Кон описывает в своей статье не только околородовую, но также и духовную символику, связанную с языком ядерного оружия и ядерной доктрины. Авторы стратегической доктрины обращаются к членам своего сообщества как к «ядерному священству». Первое ядерное испытание было названо «Тринити» — Троица, единственность Отца, Сына и Святого Духа, мужских сил творения. Со своей феминистской точки зрения Кон видит в этом попытку учёных-мужчин притязать на присвоение себе главной силы творения (Cohn, 1987). Учёные, которые работали над атомной бомбой и были очевидцами её испытания, описывают это следующим образом: «Это было, как будто мы присутствовали при первом дне творения». А Роберт Оппенгеймер вспомнил о словах из Бхагавадгиты, сказанных Кришной Арджуне: «Я стал смертью, разбивателем миров».

### ***Биографические причины, определяющие ненасытную алчность***

Всё это подводит нас к третьему яду тибетского буддизма, мощной духовно-психической силе, которая сочетает в себе качества вожделения, желания и ненасытной жадности. Вместе с «пагубной агрессивностью» эти качества безусловно ответственны за некоторые самые чёрные главы человеческой истории. Западные психологи связывают различные стороны этой силы с разными видами полового влечения, описанными Зигмундом Фрейдом. Психоаналитическое толкование ненасытной потребности чего-то достигать, чем-то обладать или становиться чем-то большим, чем есть сейчас, приписывает эту психическую силу сублимации более низких инстинктов.

Фрейд писал: «То, что выглядит, как... неустанное побуждение к дальнейшему совершенствованию, может быть легко понято как результат подавления инстинктов, на котором основывается всё самое драгоценное в человеческой цивилизации. Подавленный инстинкт никогда не перестаёт стремиться к полному удовлетворению, каковое состояло бы в повторении первоначального переживания удовлетворения. Никаких замещающих или реактивных образований и никакой сублимации не хватит для того, чтобы удалить сохраняющееся вытесненное напряжение инстинктов» (Freud, 1955).

В более конкретной плоскости Фрейд рассматривал алчность как явление, связанное с нарушениями, возникающими в период кормления грудью. Согласно его представлениям, постоянная неудовлетворённость или перекармливание во время оральной фазы развития полового влечения могут усиливать первоначальную детскую потребность поглощать предметы до такой степени, что во взрослом возрасте в сублимированном виде это переносится на самые разные иные объекты и ситуации. Когда же влечение к приобретению сосредоточено на деньгах, психоанализ приписывает его задержке на анальной стадии либидинального развития. В таком случае ненасытная половая потребность считается результатом фиксации на фаллической стадии. А затем и многие другие неослабные человеческие стремления истолковываются в переводе на язык сублимации подобных фаллических инстинктивных побуждений. Но современные исследования сознания обнаруживают, что подобные толкования являются чрезвычайно поверхностными и неудовлетворительными. Они вскрывают важные дополнительные источники приобретательства и алчности на околородовом и надличностном



## *Околородовые источники ненасытной алчности*

В ходе биографически направленной психотерапии многие люди открывают, что их жизнь была недостоверной в некоторых конкретных сторонах межличностных взаимоотношений. Например, тревожения, связанные с властью родителей, могут приводить к конкретным стереотипам затруднений в отношениях с представителями власти, повторяющиеся образцы нарушений в сексуальных взаимоотношениях могут быть возведены к родителем как модели для подражания в половом поведении, трудности в отношениях с братьями и сёстрами — окрашивать и нарушать будущие отношения со сверстниками, и так далее и тому подобное.

Когда же ход самоосвоения в переживании достигает околородового уровня, то мы, как правило, обнаруживаем, что наша жизнь вплоть до этого момента, в сущности, была неподлинна во всей своей полноте, а не только в некоторых отдельных частях. К своему удивлению и изумлению, мы выясняем, что вся наша жизненная стратегия целиком была направлена в ложную сторону, а потому и не могла приносить подлинного удовлетворения. Причиной этого служило то обстоятельство, что она главным образом побуждалась страхом смерти и бессознательными силами, связанными с биологическим рождением, которые не были соответствующим образом переработаны и усвоены. Другими словами, во время биологического рождения мы завершили процесс анатомически, но не эмоционально.

Когда поле нашего сознания подвергается сильному воздействию со стороны заложенной в его глубине памяти о борьбе в родовых путях, это приводит к чувству стеснения, недомогания и неудовлетворённости настоящим положением. Это недовольство может сосредотачиваться на широком спектре вопросов: на не удовлетворяющей физической внешности, на недостаточных возможностях и материальных средствах, на низком общественном положении, на недостаточном количестве власти, влияния и славы, и на многих других. Подобно ребёнку, зажатому в родовых путях, мы чувствуем сильнейшую потребность пробиться к какому-то лучшему состоянию, которое лежит где-то в будущем.

И какими бы ни были в действительности наши нынешние обстоятельства, они не удовлетворяют нас. Наше воображение поддерживает творящие образы будущих состояний, которые кажутся более удовлетворительными, чем настоящее. Кажется, что, пока мы не достигли этого, наша жизнь будет только подготовкой к лучшему будущему, а ещё не «настоящим делом». Это приводит к жизненному стереотипу, который описывают как существование типа «бегущей дорожки» или «крысиных бегов». А экзистенциалисты говорят о «самоотбрасывании» в будущее. Подобная стратегия — базовое заблуждение человеческой жизни. По сути, это стратегия неудачника, так как она никогда не приносит удовлетворения, которого от неё ожидают. И с этой точки зрения совершенно безразлично, приносит она или нет плоды в материальном мире.

Когда цель не достигается, то продолжающаяся неудовлетворённость приписывается тому обстоятельству, что нам не удалось предпринять исправляющих мер. Когда же мы преуспели в достижении цели наших стремлений, то, как правило, это не оказывает большого влияния на наши базовые чувства. И тогда сохраняющаяся неудовлетворённость относится либо на счёт того обстоятельства, что был неправильным выбор самой цели, либо на счёт того, что она была всё-таки недостаточно честолюбивой. И как следствие — либо замещение старой цели другой, новой, либо увеличение честолюбивых замыслов того же самого типа.

В любом случае неудача не диагностируется правильно, как произошедшая из-за того, что была неизбежным следствием изначально неверной стратегии, которая в принципе не способна приносить удовлетворения. Этот ложный образец, применяемый в широком масштабе, ответствен за безрассудное иррациональное преследование различных грандиозных целей, которые в мире ведут к гораздо большему страданию и ещё большим невзгодам. Он может быть изжит на любом уровне значимости и избытия, ибо никогда не приносит истинного удовлетворения. Единственная стратегия, которая может значительно уменьшить подобное иррациональное влечение, — это полное проживание в сознании и принятие травмы рождения в ходе целенаправленного внутреннего самоосвоения.

### ***Надличностные причины ненасытной алчности***

Современные исследования сознания и психотерапия переживания обнаружили, что самый глубокий источник нашей неудовлетворённости и стремления к совершенству лежит даже за пределами окolorодовой области. Та ненасытная жажда, которая влечёт человеческую жизнь, в своей последней сути надличностна. По словам Данте Алигьери: «Желание совершенства — такое желание, которое делает любое удовольствие всегда неполным, ибо нет в этой жизни радости или удовольствия столь великого, чтобы оно могло утолить жажду нашей души» (Dante, 1990).

В самом общем смысле глубочайшие надличностные корни ненасытной алчности лучше всего могли бы быть поняты в переложении на язык понятий «Проекта Атман» Кена Уилбера (Wilber, 1980). Наше истинное естество божественно: Бог, Космический Христос, Аллах, Будда, Брахман, Дао, — и хотя ход творения отделяет и отчуждает нас от нашего истока, осознание этого обстоятельства никогда не утрачивается полностью. Глубочайшая побуждающая сила психики на всех уровнях эволюции сознания заключена в возможности возвратиться к переживанию нашей божественности. Однако сдерживающие условия последовательных стадий развития мешают нам всецело пережить полное освобождение в Боге и в качестве богов.

Действительное превосхождение требует смерти отделённого Я, умирающего в качестве исключительного субъекта. Из-за страха уничтожения и из-за цепляния за Я индивиду приходится довольствоваться заменителями или суррогатами Атмана, которые для каждой стадии оказываются особыми. Для эмбриона и новорожденного это означает удовлетворение, переживаемое в хорошей матке или у хорошей груди. Для младенца это удовлетворение особых физиологических потребностей, свойственных его возрасту. Для взрослого ряд возможных воплощений-проектов Атмана гораздо шире: они включают помимо пищи и пола также деньги, славу, власть, внешность, знания и многое другое.

Благодаря нашему чувству, что наша истинная самобытность — это полнота космического творения, само творящее начало, заменители любой степени и масштаба (воплощения-проекты Атмана) всегда останутся неудовлетворяющими. Лишь переживание своей божественности в холотропном состоянии сознания может когда-либо исполнить наши глубочайшие потребности. Стало быть, последнее разрешение для ненасытной алчности — во внутреннем мире, а не в мирских стремлениях и замыслах любого вида и размаха. Персидский мистик и поэт Руми выразил это необычайно отчётливо:

«Все надежды, желания, любви и привязанности, которые люди принимают за различные вещи — за отцов, матерей, друзей, землю, небеса, дворцы, науки, деяния,

еду и питьё — святому ведомы как желания, направленные к Богу, а все эти вещи — просто завесы. Когда же люди покинут этот мир и узрят Господа без этих завес, они узнают, что все завесы и покровы, которые ныне составляют предмет их желаний, — на самом деле та, одна-единственная, Вещь» (Hines, 1996).

### *Технологии священного и выживание человечества*

Открытие того, что корни человеческого насилия и ненасытной алчности проникают много глубже, чем могла даже представить себе академическая психиатрия, и что их запасы поистине чудовищны, могло бы само по себе оказаться невероятно обескураживающим. Однако оно уравнивается волнующим открытием новых терапевтических механизмов и преобразующих возможностей, которые становятся доступными в холотропных состояниях сознания на околородовом и надличностном уровнях психики.

На протяжении многих лет я был свидетелем глубокого эмоционального и психосоматического исцеления, а также коренного преобразования личности у многих людей, которые были вовлечены в серьёзные и целенаправленные внутренние поиски. Некоторые из них занимались медитацией и вершили размеренное духовное делание, другие участвовали в руководимых психоделических сеансах или в различных видах терапии переживания и самоосвоения. Я был также очевидцем глубоких благоприятных изменений во многих людях, которые получили надлежащую помощь во время непроизвольных случаев духовно-психических кризисов.

Как только содержание околородового уровня бессознательного появляется в сознании и усваивается, эти индивиды претерпевают коренные изменения личности. Уровень агрессивности, как правило, значительно уменьшается, и они становятся более спокойными, уютными для самих себя и терпимыми к другим. Переживание духовно-психической смерти и возрождения и связи сознания с благоприятными послеродовыми или родовыми воспоминаниями уменьшает иррациональные влечения и устремления. Это вызывает перенос сосредоточения с прошлого и будущего на настоящий момент и увеличивает способность наслаждаться простыми условиями жизни, такими, как повседневные дела, еда, любовь, природа и музыка. Другим важным следствием этого является появление в них духовности вселенской и мистической природы, необычайно достоверной и убедительной, поскольку основана она на глубоком личном переживании.

Протекание духовного раскрытия и преобразования, как правило, углубляется ещё дальше вследствие надличностных переживаний, таких, как отождествление с другими людьми, целым человеческим сообществом, с животными, растениями и даже с неорганическими веществами и процессами в природе. Другие переживания обеспечивают доступ сознания к событиям, происходящим в других странах, культурах и исторических периодах, и даже к мифологическим царствам и архетипическим существам коллективного бессознательного. Переживания космического единства и своей собственной божественности ведут к возрастающему отождествлению со всем творением и приносят чувство изумления и трепета, любви, сострадания и внутреннего покоя.

То, что начиналось как психологическое зондирование бессознательной психики, само собою стало философскими поисками смысла жизни и странствием, полным духовных открытий. Люди, установившие связь с надличностной сферой своей психики, склонны

развивать в себе новую достойную оценку сущего и благоговение перед всей жизнью. Одним из самых поразительных последствий различных видов надличностных переживаний является произвольное появление и развитие глубокого человеческого и экологического беспокойства и потребностей быть вовлечённым в служение какой-то всеобщей цели. И основано это на почти клеточном осознании того, что все границы во вселенной случайны и что каждый из нас тождествен со всею тканью сущего.

Внезапно становится ясно, что с природой мы не можем делать ничего, одновременно не делая этого с нами самими. А различия между людьми кажутся скорее вызывающими интерес и обогащающими, нежели несущими угрозу, будь они связаны с полом, расой, цветом кожи, языком, политическими убеждениями или религиозными верованиями. Очевидно, что преобразование такого рода увеличило бы наши возможности выживания, если бы оно происходило с достаточно широким размахом.

### *Уроки холотропных состояний сознания для психологии выживания*

Некоторые из озарений людей, переживающих холотропные состояния сознания, прямо связаны с нынешним глобальным кризисом и его взаимосвязанностью с эволюцией сознания. Они показывают, что в современном мире мы воплотили в действительности многие из существенно важных тем родового процесса, с которыми сталкивается и внутренне примиряется лицо, вовлечённое в глубокое личное преобразование. Те же самые составляющие, которые мы бы встретили в ходе духовно-психической смерти и возрождения в наших духовидческих переживаниях, сегодня приходят к нам в виде вечерних новостей. И это в особенности верно в отношении явлений, являющихся характерными чертами БПМ-3.

Разумеется, мы видим чудовищное высвобождение агрессивного влечения во многих войнах и революционных переворотах в мире, в росте преступности, терроризма и расовых бунтов. Не менее драматичным и поразительным является снятие сексуального подавления и освобождение полового влечения, имеющее и здоровые, и дурные последствия. Сексуальные переживания и различные способы полового поведения приобретают беспримерные черты, проявляясь в половой свободе подростков, гомосексуальном освобождении, всеобщей неразборчивости, открытых браках, высоком уровне разводов, открыто сексуальных книгах, играх и кинофильмах, садомазохистских экспериментах и во многом другом.

Демоническая составляющая в современном мире также становится всё более и более явной. Возрождение сатанинских культов и ведьмовства, популярность книг и фильмов ужасов на оккультные темы и преступления с сатанинскими побуждениями удостоверяют это. Скотологическое измерение с очевидностью проявляется в поступательно возрастающем промышленном загрязнении, накоплении отходов в глобальном масштабе и в быстром ухудшении гигиенических условий жизни в больших городах. Более отвлечённым видом того же самого движения является всё возрастающая продажность и вырождение в политических и экономических кругах.

Многие из людей, с которыми мы работали, видели человечество стоящим на решающем перепутье, перед выбором: либо коллективное уничтожение, либо беспримерный по своим размерам эволюционный скачок в сознании. Теренс Маккенна выразил это очень кратко: «История глупой обезьяны так или иначе закончена» (McKenna, 1992). Кажется, мы все коллективно вовлечены в движение, что соответствует по своей направленности той психологической смерти и возрождению, которую индивидуально пережило столь много людей

в холотропных состояниях сознания. И если мы будем продолжать разыгрывать вовне сомнительные разрушительные и саморазрушительные стремления, берущие начало в глубине бессознательного, то, несомненно, истребим и себя, и жизнь на нашей планете. Однако если мы в достаточно большом масштабе преуспеем в деле погружения в себя и в обращении этого движения вовнутрь нас самих, то оно может вылиться в эволюционное продвижение, которое уведёт нас гораздо дальше от нашего теперешнего состояния, чем мы, теперешние, отстоим от приматов. Какой бы утопичной ни могла бы показаться возможность такого развития, оно может оказаться нашим единственным настоящим шансом.

Давайте теперь заглянем в будущее и посмотрим, как представления, которые появились из исследований сознания, из надличностного поля и из новой парадигмы в науке, могли бы быть введены в действие в мире. Хотя прошлые достижения и невероятно впечатляют, новые идеи всё ещё составляют скорее разрозненную мозаику, нежели завершённое и всеохватное мировидение. Много работы ещё должно быть сделано также в отношении накопления данных, создания новых теорий и достижения творческого синтеза. Да и существующие сведения должны достичь намного более широкой аудитории, прежде чем можно будет ожидать значительного воздействия на положение в мире.

Но даже коренного интеллектуального сдвига к новой парадигме в широком масштабе будет недостаточно, чтобы смягчить глобальный кризис и повернуть вспять то разрушительное движение, в котором мы участвуем. Мир требует глубокого чувственного и духовного преобразования человечества. Используя существующие доказательства, можно предложить некоторые стратегии, которые могли бы способствовать такому событию и подкрепить его. Попытки изменить человечество должны будут начинаться с предохранительных психологических мер, предпринимаемых в раннем возрасте. Данные дородовой и послеродовой психологии указывают, что многого можно было бы достичь путём изменения условий беременности, родов и послеродового ухода. Что должно будет включать улучшение эмоциональной подготовки матери во время беременности, осуществление естественного деторождения, создание для рождения духовно и психологически осведомлённого окружения и развитие чувственно обогащающего соприкосновения между матерью и ребёнком в послеродовой период.

Многое было написано о важности вскармливания ребёнка, так же как и о разрушительных эмоциональных последствиях травмирующих условий во время младенчества и детства. Конечно же, это область, где непрерывное образование и руководство необходимо. Тем не менее, для того чтобы быть способными применять теоретически уже известные правила, родителям нужно самим достичь достаточной эмоциональной устойчивости и зрелости. Ведь хорошо известно, что эмоциональные недуги передаются от поколения к поколению подобно проклятию. И мы сталкиваемся здесь с очень сложным вопросом о яйце и курице.

Различные виды гуманистической и трансперсональной психологии выработали действенные методы переживательного самоосвоения, исцеления и преобразования личности. Некоторые из них идут от традиций терапии, другие же представляют собою переделку древних духовных практик. Существуют подходы с очень удобным соотношением количества профессиональных помощников и практикующих и такие, которыми можно заниматься в условиях групп самопомощи. Целенаправленная работа в них может вести к духовному раскрытию, к шагу в направлении, которое в совокупном масштабе необычайно важно для выживания нас как вида. Необходимо распространять сведения об этих возможностях и лично заинтересовывать достаточное количество людей в их осуществлении.

По всей видимости, мы вовлечены в захватывающую гонку на время, которой не найдется ничего равного во всей истории человечества. И ставка в ней никак не меньше, чем будущее

жизни на нашей планете. Но если мы будем продолжать осуществлять старые стратегии, которые по своим последствиям со всей очевидностью оказываются саморазрушительными, вряд ли человеческий вид сохранится на этой земле. Однако если достаточно большое число людей испытает событие глубокого внутреннего преобразования, то мы сможем достичь такого уровня эволюции сознания, когда станем достойными славного имени, которое дали своему виду: *homo sapiens*.

## Приложение.

# Психика и космос: холотропные состояния сознания, архетипическая психология и транзитная астрология

Психоделические вещества в целом, и в частности ЛСД, могут глубоко влиять на работу человеческой психики. Их действие может быть как исключительно полезным, так и разрушительным, в зависимости от того, какой человек их принимает, в какой компании и в какой обстановке. По этой причине с самого начала экспериментов с психоделиками исследователи пытаются найти способы предсказать, как могут эти вещества повлиять на человека, который их принимает.

Попытка обнаружить метод прогнозирования реакции на психоделики и их терапевтические последствия была одной из целей большого клинического исследования, которое проводила наша исследовательская группа в Мэрилендском центре психиатрических исследований. Для этой цели мы использовали набор стандартных психологических тестов, в том числе Миннесотскую многоаспектную анкету личности (ММАЛ), Шостромовскую анкету личностной ориентации (АЛО), Чернильный тест Роршаха (ЧТР), нашу собственную Анкету психоделических переживаний (АПП) и другие. Это исследование подтвердило мои ранние догадки, к которым я пришел во время работы в Институте психиатрических исследований в Праге, Чехословакия, а также выводы, сделанные на основе изучения специальной литературы: результаты тестов, разработанных и широко используемых западными психологами, для этой цели совершенно бесполезны.

По иронии судьбы, когда после многолетних безуспешных усилий я наконец нашел средство, дающее возможность делать такие прогнозы, оно оказалось еще более противоречивым, чем сами психоделики. Этим средством стала астрология — дисциплина, которую я сам, даже после многолетнего изучения трансперсональных явлений, бесцеремонно отвергал как некую смехотворную псевдонауку. Я также понял, что астрология может стать бесценным инструментом при работе с другими формами холотропных состояний сознания, например, с состояниями, которые наступают при воздействии мощных методов переживательной психотерапии (первичная терапия, ребефинг и холотропное дыхание) или возникают спонтанно во время духовных обострений (психодуховных кризисов).

Коренное изменение моего отношения к астрологии стало результатом сотрудничества с психологом и философом Ричардом Тарнасом, который уже много лет является моим близким другом и коллегой. Самая главная его книга по истории западного мировоззрения, «*Страсть западного ума*», используется как учебник во многих университетах США и других стран. К тому же Рик — блестящий астролог-исследователь, сочетающий безупречную эрудицию и глубокое знание холотропных состояний сознания, предмета своей докторской диссертации. И еще, Рик привносит в свою работу необычайную широту познаний в области человеческой истории и культуры.

В течение многих лет мы вместе исследовали астрологические корреляты мистических переживаний, психодуховных кризисов, психических проявлений, психоделических состояний и сеансов холотропного дыхания. Эта работа показала, что астрология, особенно исследование транзитов планет, может предсказывать как архетипическое содержание холотропных состояний сознания, так и временную их привязку к тому или иному моменту. Наше систематическое исследование соотношений между природой и содержанием холотропных

состояний и транзитов планет убедило меня, что самая многообещающая стратегия психиатрии будущего — это сочетание глубокой переживательной терапии с трансперсональной психологией и транзитной астрологией.

Я осознаю, что это очень смелое утверждение, особенно учитывая тот факт, что многие передовые ученые считают астрологию — как считал и я — принципиально несовместимой с научным мировоззрением. Чтобы как следует обосновать использование астрологии с философской и научной позиции, потребовалось бы гораздо больше места, чем позволяет это приложение. Всем, кто заинтересовался этим вопросом, советую обратиться к трудам Ричарда Тарнаса, который к тому же гораздо лучше меня подготовлен для этой задачи (Tarnas, 1991, 1995, в печати). В данном контексте я лишь кратко покажу, как менялся статус астрологии на протяжении истории, и приведу факты в поддержку этой древней дисциплины, вытекающие из современных исследований сознания.

Астрология — это древнее искусство и наука, и зародилась она, возможно, уже в третьем тысячелетии до нашей эры в Месопотамии, откуда распространилась в Индию и Грецию. Она была основана на учении о вселенском соответствии. Ее основной принцип, выраженный фразой «что вверху, то и внизу», — это предположение, что микрокосм человеческой психики отражает макрокосм, а также что земные события служат отражением событий космических. В Греции в эллинистическую эпоху астрологи усовершенствовали астрономические вычисления и с каждой планетой сопоставили то или иное мифическое божество, что стало отражением мифологической связи, уже установленной вавилонянами. Потом они стали использовать эту систему для предсказания событий — как в обществе, так и в жизни отдельных людей.

Понимание значений планет, их положений и геометрических аспектов, а также их конкретного влияния на дела людские — впервые всё это оказалось объединено в целостную систему в астрологии Птолемея, который также был величайшим систематизатором древней астрономии. В последующие века поколения астрологов расширяли, пересматривали и совершенствовали систему Птолемея. В своей полностью развитой, «греческой» форме астрология почти 2000 лет оказывала влияние на религию, философию и науку языческой, а позже и христианской Европы. Современные астрологи, используя достижения астрономии, ставшие возможными с изобретением телескопа, впоследствии добавили к древней системе три внешние планеты — Уран, Нептун и Плутон, — которые не были известны в древности, а также изучили и описали архетипическое значение этих планет.

Как и многие другие эзотерические системы, астрология стала жертвой рационализма и материализма, которые вышли на сцену в эпоху научно-технической революции. Она была отвергнута не потому, что была доказана ложность ее предпосылок, а по причине ее несовместимости с основными метафизическими допущениями западной науки, попавшей под власть монистического материализма. Если говорить более конкретно, то неприятие астрологии учеными-материалистами имеет под собой несколько важных причин.

Западные ученые изображают вселенную как обезличенную и большей частью неодушевленную механическую систему, некую супермашину, которая создала саму себя и подчиняется естественным механическим законам. В этом контексте жизнь, сознание и разум выглядят более или менее случайными продуктами материи. Главное же предположение астрологии, что космос — творение высшего разума, основано на более глубоком, непостижимо сложном порядке и отражает высшую цель.

Астрологическая точка зрения точно отражает изначальный смысл греческого слова «космос», которое описывает мир как четко упорядоченную, стройную и последовательно взаимосвязанную систему, неотъемлемой частью которой является человечество. С этой точки зрения человеческая жизнь — не результат действия произвольных сил, управляемых капризным



случаем: она движется по четкой траектории, которая созвучна движению небесных тел, а потому может быть интуитивно познана, хотя бы отчасти.

Астрологическое мышление предполагает существование *архетипов* — вневременных изначальных принципов, которые лежат в основе устройства материального мира, формируют его и одушевляют. Склонность истолковывать мир с позиции архетипических принципов впервые возникла в Древней Греции и стала одной из самых поразительных черт греческой философии и культуры. Эти архетипы можно рассматривать с нескольких разных точек зрения. В эпических произведениях Гомера они находят воплощение в мифологических персонажах, божествах, таких, как Зевс, Посейдон, Гера, Афродита или Арес. В философии Платона они описаны как чистые метафизические принципы, трансцендентные Идеи и Формы. Они обладают собственным независимым бытием в мире, который обычные человеческие чувства воспринять неспособны. В наше время К.Г. Юнг привнес понятие архетипов в современную психологию, описав их в основном как психологические принципы (Jung, 1959).

Существование скрытых, незримых измерений реальности — идея, чуждая материалистической науке, если эти измерения нематериальны по своей природе и не могут быть обнаружены с помощью приборов, которые расширяют диапазон нашего восприятия: микроскопов, телескопов или датчиков, регистрирующих различные диапазоны электромагнитного излучения. К тому же психиатры, как теоретики, так и клиницисты, используют очень узкую понятийную структуру, ограниченную послеродовой биографией и фрейдовским индивидуальным бессознательным. Они утверждают, что восприятие архетипических существ и миров есть патологический продукт мозговой деятельности, который необходимо лечить транквилизаторами.

Еще одно большое препятствие, мешающее относиться к астрологии серьезно, — это детерминистский склад мышления, присущий всей западной науке. Критики астрологии обычно рассматривают вселенную как цепочку причин и следствий и считают принцип причинности обязательным для всех процессов во вселенной. Вполне естественно, что для них идея непосредственного физического влияния планет на человеческую психику и на весь мир неправдоподобна и абсурдна. Те, кто рассматривает причинность как единственный связующий принцип во вселенной, склонны пренебрегать такими неудобными проблемами, как вопросы о происхождении вселенной и о «причинах всех причин». К тому же в этой полемике они не учитывают открытий квантово-релятивистской физики.

В конечном счете первостепенное значение, которое астрология придает моменту рождения, не имеет никакого смысла для теоретической психологии и психиатрии, поскольку они не рассматривают биологическое рождение как психологически важное событие и не признают перинатальный уровень бессознательного. Их позиция основана на весьма спорном предположении, что мозг новорожденного якобы не способен регистрировать травмирующее воздействие рождения, поскольку к моменту рождения процесс миелинизации (формирования жировых миелиновых оболочек, покрывающих нейроны) в его мозгу еще не завершен.

За несколько десятилетий систематического исследования холотропных состояний накоплен большой объем информации, которая сокрушает эти основные положения материалистической науки и предоставляет факты в поддержку астрологии. Эти наблюдения обнаруживают следующее:

- 1) существование надличностных переживаний, которые указывают на одушевленный космос, пронизанный сознанием и творческим космическим разумом;
- 2) возможность непосредственного восприятия духовных реальностей, в том числе архетипических персонажей, сюжетов и мров, а также эмпирической оценки достоверности этих переживаний;

- 3) существование синхронностей, представляющих собой важную и жизнеспособную альтернативу принципу причинности;
- 4) чрезвычайная психодинамическая важность переживания процесса рождения для психологического развития и жизни человека;
- 5) огромный потенциал астрологических транзитов для прогнозирования природы, временных характеристик и содержания холотропных состояний сознания.

1. *Факты, подтверждающие одушевленность космоса.* Исследование холотропных состояний сознания предоставило убедительные доказательства того, что надличностные переживания нельзя отбрасывать как бесполезные продукты больной психики. То, что такие состояния обеспечивают доступ к новой точной информации о различных аспектах бытия, не оставляет сомнения: эти явления, образно говоря, бросают вызов большинству основных положений материалистической науки. Эти состояния предлагают понимание вселенной как единой сети происходящих в сознании событий — сети, которая пронизана высшим разумом и отражает некий высший порядок.

Кроме того, эти переживания эмпирически доказывают, что психика отдельного человека не имеет границ и, в сущности, соизмерима со всем его бытием. Таким образом они подтверждают основной принцип многих эзотерических систем, включая астрологию, который гласит, что микрокосм служит отражением макрокосма. Это представление, которое, с точки зрения механистической науки и Аристотелевой логики казалось совершенно абсурдным, в последние десятилетия получило неожиданную поддержку со стороны еще одной области знания: развитие лазеров и оптической голографии показало принципиально новые возможности связи части и целого (Talbot, 1991).

2. *Эмпирические факты в пользу существования архетипов.* Холотропные состояния обеспечивают непосредственный эмпирический доступ к чудесным (нуминозным) измерениям бытия, в том числе и к архетипам. Это очень важно, потому что принцип архетипов составляет сущность астрологии. В двадцатом веке К.Г. Юнг возродил древнюю идею архетипов и ввел их в современную глубинную психологию в виде психологических принципов, изначальных организующих структур психики (Jung, 1959).

Юнг и его последователи исследовали и очень подробно описали важную роль, которую архетипы играют в жизни отдельных людей, народов и природы. Во многих научных статьях и книгах, а в также в популярных произведениях авторов, имеющих юнговскую ориентацию, утверждается, что наши личные качества и поведение отражают динамику мощных архетипических принципов (Hillman, 1975; Shinoda Bolen, 1984, 1989) и что мы воплощаем эти характерные архетипические темы в своей повседневной жизни (Campbell, 1972).

Важная особенность архетипов — это то, что они не привязаны к человеческому мозгу, но, скорее, действуют из запредельных сфер и производят синхронное влияние как на психику отдельного человека, так и на происходящие в мире события. Союз научной астрологии и архетипической психологии, основанный на трудах К.Г. Юнга, обеспечивает невиданный прогресс обеих этих областей. Он привносит математическую точность астрономии в творческий и образный мир глубинной психологии, существенно обогащая возможности как теоретических гипотез, так и клинических прогнозов.

Психологи-теоретики и психиатры и поныне считают идею Юнга об архетипах ни на чем не обоснованной и умозрительной и отказываются принимать ее всерьез. Однако современные исследования сознания подтверждают несомненное существование архетипов, указывая, что эти архетипы можно непосредственно пережить в холотропных состояниях сознания. В других своих

трудах я приводил различные истории, иллюстрирующие то, как трансперсональные переживания, связанные с архетипами, могут давать новую информацию о мифологических реальностях культур, о которых переживший их человек раньше не знал, а также открывают новые терапевтические возможности (Grof, 1985, 1988).

3. *Открытие синхронности.* Склонность мыслить с позиции причинности — вот одно из главных оснований того, почему астрологию так неистово отвергают. Я вспоминаю одну из бесед о трансперсональной психологии с Карлом Саганом, во время которой он, между прочим, выпалил: «Астрология — полнейшая чушь: ведь я, стоя здесь, влияю на тебя куда больше, чем Плутон». Совершенно ясно, что он рассматривал эту тему сквозь призму таких понятий, как массы, расстояния, силы тяготения и другие физические величины. Но такой подход совершенно упускает из виду главное. Критики астрологии, в том числе и Карл Саган, не понимают, что астрологи используют сложную парадигму, которая утверждает существование синхронной связи между планетами, человеческой психикой и внешними событиями. Чтобы постичь астрологию, нужно мыслить с позиции синхронности.

Ричард Тарнас и я совместно излагали наши открытия, касающиеся связи между психикой и космосом, на многочисленных курсах для специалистов в Калифорнийском институте интегральных исследований (КИИИ), а также на учебных семинарах по трансперсональной психологии и в выступлениях для широкой публики. Первое, что мы всегда старались прояснить перед каждым обсуждением данного материала, — это то, что, говоря о взаимосвязи переживаний и событий с движением и аспектами планет, мы никоим образом не имеем в виду причинное влияние небесных тел на человеческую психику или на события в материальном мире.

Более правильное понимание астрологии можно проиллюстрировать на одном простом примере. Когда я смотрю на свои часы, показывающие точное время, и вижу, что на них семь, я могу сделать вывод, что все точные часы в этом же часовом поясе тоже будут показывать семь часов. Далее я могу с достаточной уверенностью предположить, что, включив телевизор, смогу увидеть новости, которые передают в семь часов, или что в ресторане, где я заказал ужин на семь часов, к моему приходу будет накрыт стол.

Это, разумеется, не означает, что мои часы оказывают непосредственное влияние на все другие часы, вызывают показ новостей по телевизору или влияют на сознание обслуживающего персонала ресторана. Просто все эти события синхронны по отношению к астрономическому времени — скрытому измерению, которое действует «за кулисами» и не может восприниматься непосредственно.

Точно так же понимание, лежащее в основе астрологии, предполагает, что во вселенском порядке вещей движения планет и геометрические аспекты, которые они образуют друг с другом, соотносятся со скрытыми архетипическими движущими силами, которые определяют события во внешнем мире. Поскольку планеты видимы, их можно использовать для того, чтобы предположить, что происходит в мире архетипов или, используя вышеописанный пример, что показывают «часы» в этом архетипическом мире. Угловое соотношение расположения планет в то или иное время и расположения планет в нашем натальном гороскопе (*транзиты*) указывает на то, как данная ситуация может проявиться в нашей личной жизни.

*Принцип синхронности* как существенная альтернатива линейной причинно-следственной связи был впервые подробно описан К.Г. Юнгом. Согласно Юнгу, синхронность не причинно-следственный связующий принцип, который относится к важным совпадениям событий, разделенных во времени и пространстве (Jung, 1960). Юнга, который вообще интересовался странными совпадениями, главным образом интересовали те совпадения, в которых различные

внешние события имели осмысленную связь с внутренними переживаниями, например, со снами, фантазиями и видениями.

Именно эти совпадения, самые разнообразные и необычные, Юнг назвал синхронностью. Он определял такую синхронность как «одновременное наступление того или иного психического состояния и одного или нескольких внешних событий, проявляющихся как осмысленные параллели субъективному состоянию, имевшему место в тот момент» (Jung, 1960). Синхронности могут принимать множество различных форм: одни связывают людей и события, разделенные расстоянием, другие — временем.

Из-за глубоко укоренившегося в современном мире убеждения, что основным законом природы является причинность, Юнг долгие годы не решался публиковать свои наблюдения тех событий, которые не вписывались в эту схему. Он откладывал издание своей книги, написанной на эту тему, до тех пор, пока вместе с другими учеными не собрал буквально сотни убедительных примеров синхронности и не смог с полной уверенностью сказать, что собирается изложить вполне обоснованные факты. Кроме того, для него было важно, что его принцип синхронности получил поддержку со стороны двух первооткрывателей современной физики: Альберта Эйнштейна и Вольфганга Паули. С точки зрения нашего исследования интересен тот факт, что в своем революционном очерке *«Синхронность: некаузальный связующий принцип»* (Jung, 1960) Юнг отводит особое место астрологии.

В работе с холотропными состояниями случаи поразительной синхронности настолько обычны, что не остается никаких сомнений, что она является важной альтернативой причинности как связующего принципа. В медитативных практиках, терапии с применением психоделиков, холотропном дыхании и спонтанных психодуховных кризисах содержимое, возникающее из подсознания, часто вступает в сложное творческое взаимодействие с различными сторонами общепринятой реальности. Это бросает вызов самым основным нашим предположениям о реальности и полностью стирает то четкое различие, которое мы делаем между внутренним миром и внешним.

Типичным примером служит явление удивительных синхронностей в жизни людей, занимающихся переживанием и сознательным воссозданием воспоминаний о биологическом рождении. Когда в процессе внутреннего исследования эти люди близко подступают к переживанию смерти эго, но не проходят его до конца, они в повседневной жизни часто сталкиваются с поразительным скоплением опасных ситуаций, травм и несчастных случаев. Важно подчеркнуть, что здесь я имею в виду события, которые вызваны другими людьми или внешними обстоятельствами, а не являются следствием саморазрушительных склонностей самих пострадавших.

Когда эти люди переживают в своих глубинных процессах смерть эго и психодуховное рождение, такие ситуации имеют тенденцию раскрываться так же магически, как они развились. По-видимому, на этой стадии личного преображения человеку приходится иметь дело с темой разрушения и потери, но у него есть выбор: пережить это как внутренний процесс или как событие реальной жизни. Это как раз то, что астрологи наблюдают в отношении влияния тяжелых планетарных транзитов.

Столь же удивительные синхронности бывают связаны с различными видами надличностных переживаний. Синхронные события часто сопровождают переживание опыта прошлой жизни, а также очень часто возникают во время внутренней встречи с архетипическими персонажами и мотивами. Например, когда человек переживает интенсивный внутренний процесс, связанный с темами Анимуса, Анимы, Мудрого Старца либо Великой или Пожирающей Матери, в их повседневной жизни часто появляются люди, воплощающие в себе черты этих персонажей.

Аналогичным образом, когда у человека возникает сильное шаманское переживание, в котором участвует дух-проводник в облике животного, то это животное может неожиданно и по-разному появляться в жизни этого человека, причем с частотой, не укладывающейся в рамки разумной вероятности. Кроме того, многим людям, бескорыстно участвовавшим в проектах, которые вдохновлялись трансперсональными сферами психики, доводилось переживать необычные синхронности, удивительно облегчавшие их работу.

4. *Психологическое значение рождения.* Работа с холотропными состояниями позволила исправить поразительное заблуждение психиатров-теоретиков, которые полагали, что биологическое рождение может отразиться на душевном состоянии, эмоциональной жизни и поведении человека только в том случае, если оно вызвало необратимое повреждение клеток мозга. Мне много раз довелось наблюдать, что это критическое переживание оставляет сильный отпечаток душевных чувств и телесных ощущений, которые, взаимодействуя с событиями после рождения, определяют развитие различных душевных и психосоматических расстройств. К тому же общая картина нашего рождения часто отражается на том, как мы справляемся с превратностями судьбы и подходим к важным задачам и проектам. Есть также впечатляющие доказательства того, что в психике отдельных людей перинатальные матрицы могут играть важную роль, определяя участие этих людей в коллективных общественно-политических событиях и культурных движениях (de Mause, 1982; Grof, 1998).

Эти наблюдения становятся существенной поддержкой для астрологии, которая давно придавала большое значение моменту рождения как символическому предшественнику всей картины жизни. Они также связаны с еще одним основополагающим принципом астрологии, который точно определяет связь между глобальными событиями и тем, что происходит в жизни отдельных людей. Это предполагает, что важные движения и события, имевшие место в человеческой истории, связаны с расположением планет и их взаимоотношениями. Таким образом, степень и природа участия людей в коллективных событиях, а также конкретные случаи в их жизни являются отражениями их личных планетарных транзитов. Они, в свою очередь, выражают связь между мировыми транзитами и личными натальными картами. Мы вернемся к этой теме позднее, когда будем рассматривать основные принципы астрологии.

5. *Связь между холотропными состояниями и планетарными транзитами.* В то время как все вышеописанные наблюдения указывают на мировоззрение и теорию личности, которые в основе своей созвучны астрологии, за время исследования холотропных состояний также накопилось много удивительных фактов, которые вполне конкретно подтверждают важные предположения, лежащие в основе астрологии. Было открыто существование систематической связи между природой и содержанием холотропных состояний сознания и планетарными транзитами людей, переживающих эти состояния.

Первым на возможность существования некой необычной связи между астрологией и моим исследованием холотропных состояний указал Ричард Тарнас, который осознал, что в моем описании феноменологии четырех базовых перинатальных матриц (БПМ) — эмпирических схем, связанных с этапами биологического рождения, — наблюдается поразительное сходство с четырьмя архетипами, которые астрологи эмпирически соотнесли с четырьмя внешними планетами Солнечной системы. Мое описание БПМ было основано на клинических наблюдениях, сделанных совершенно независимо, когда я еще ничего не знал об астрологии.

Положительные стороны первой перинатальной матрицы (БПМ-1) — переживание эпизодов безмятежной внутриутробной жизни, а также сопутствующие ощущения растворения границ, океанического блаженства, космических чувств единения, выхода за пределы времени и

пространства и осознания мистических измерений реальности — безошибочно отражают архетип, который астрологи связывают с Нептуном. То же самое справедливо и для отрицательной стороны БПМ-I, связанной с регрессивными переживаниями тревог, предшествующих рождению. Здесь растворение границ по своей природе является не мистическим, а психотическим: оно ведет к смятению, заблуждению, ощущению, что тебя травят химическими веществами, и параноидальному восприятию реальности. Эта матрица также имеет психодинамическую связь с алкогольной или наркотической интоксикацией и зависимостью. Все это качества, которые астрологи описывают как теневую сторону архетипа Нептуна.

Самые характерные особенности БПМ-II, связанной с «безвыходным» этапом рождения, когда матка сокращается, но ее шейка все еще остается закрытой, — это навязчивые мысли о старении и смерти, трудных испытаниях и тяжком труде, депрессии, гнет, нужде и голоде. Эта матрица также вызывает чувства неадекватности, неполноценности и вины. Она связана со скепсисом и глубоко пессимистическим взглядом на жизнь, с сокрушительным кризисом смысла, полной неспособностью радоваться, запутанностью в мире времени и материи и потерей всякой связи с божественным измерением реальности. В астрологии все эти качества приписываются отрицательной стороне архетипа Сатурна.

Особенно замечательно и удивительно точное астрологическое соответствие с эмпирическими сторонами, которое мы наблюдаем в БПМ-III, ибо эта матрица представляет собой необычное сочетание элементов, характерное для завершающего этапа биологического рождения. Сюда относится безжалостный натиск стихийных божественных сил, столкновение титанических энергий, дионисийский экстаз, рождение, секс, смерть-возрождение, уничтожение и скотология. Еще можно упомянуть переживания всей глубины жизни-и-смерти, а также мотивы извержения вулкана, очищающего пламени и подземного мира — геологические, урбанистические, криминальные, сексуальные, психологические или мифологические. С точки зрения астрологии всё это качества архетипа Плутона.

И наконец, феноменология БПМ-IV — переживание выхода из родового канала — тесно связана с архетипом Урана. Как я покажу дальше, это единственная планета, архетипическое значение которой существенно отклоняется от природы ее мифологического тезки. На самом деле архетип, связанный с Ураном, точно отражает основные черты греческого мифологического героя Прометея (Тарнас, 1995). Для него характерны такие качества, как освобождение, свобода от прежних ограничений, неожиданное разрешение трудной ситуации, прорыв границ и выход за их пределы, просветляющие озарения, прометеевское прозрение и экстаз, неожиданный подъем на новый уровень осознанности и сознания.

Еще более поразительным, чем эти удивительные параллели между феноменологией перинатальных матриц и планетарными архетипами, является сделанное Тарнасом открытие: в холотропных состояниях эмпирическое столкновение с этими матрицами регулярно происходит в те периоды, когда у людей, переживающих эти состояния, бывают важные транзиты соответствующих планет. Теперь, спустя годы, мы можем подтвердить этот факт тысячами конкретных наблюдений. Об этих необычных связях я расскажу ниже и проиллюстрирую их историями конкретных людей.

Натальная и транзитная астрология также помогли глубже понять еще один важный принцип, вытекающий из моих психоделических исследований. Еще в самом их начале я заметил, что эмоционально важные воспоминания моих пациентов хранятся в подсознании не как мозаика из отдельных отпечатков, но в виде сложных динамических групп. Я назвал эти совокупности воспоминаний СКО, что является сокращением от «системы конденсированного опыта». СКО состоит из воспоминаний, несущих сильный эмоциональный заряд и относящихся

к различным периодам нашей жизни, причем общим для этих воспоминаний является качество эмоциональных или телесных ощущений.

У каждой СКО есть своя основная тема, которая пронизывает все ее уровни и выражает их общий знаменатель. Отдельные уровни, в свою очередь, содержат вариации этой основной темы, которые имели место в различные периоды жизни человека. По-видимому, все группы СКО накладываются на травму рождения и коренятся в ней, а также имеют динамическую связь с одной из перинатальных матриц или с одним из ее конкретных элементов. Однако типичная СКО простирается еще дальше, своими самыми глубокими корнями уходя в различные виды надличностных явлений, таких, как переживания прошлых рождений или жизней предков, коллективных исторических эпизодов, сознательное отождествление с различными животными, юнговскими архетипами и многое другое.

Самым последним уточнением моего понимания динамики СКО стало удивительное открытие того факта, что природа важных систем СКО, их содержание в человеческой психике демонстрируют поразительное соотношение с основными планетарными аспектами его натальной астрологической карты. К тому же синхронизация биографических пластов СКО совпадает с периодами, когда эти натальные аспекты активизируются важными планетарными транзитами. Таким образом, эти открытия по-новому освещают динамические связи между биографическими, околородовыми и надличностными составляющими СКО, которые мне довелось неоднократно наблюдать в своей клинической работе.

Из-за этих удивительно точных соотношений астрология, особенно транзитная астрология, оказалась для исследований сознания тем самым долгожданным розеттским камнем\*, который дает ключ к пониманию природы и содержания настоящих, прошлых и будущих холотропных состояний, как спонтанных, так и искусственно вызванных. Открытие этих соотношений для прошлых переживаний представляет огромный теоретический интерес; они также дают возможность проникнуть взглядом в прошлое и согласовать с ним процесс исцеления и развития. Изучение текущих транзитов может дать важные принципы для психотерапевтической работы с людьми, переживающими духовные обострения и страдающими другими эмоциональными расстройствами. Возможность делать удивительно точные прогнозы, основанные на будущих транзитах, служит бесценным инструментом в планировании психоделических и холотропных сеансов.

Теперь, завершив общее вступление, я буду более конкретно исследовать астрологию как справочную систему для работы с холотропными состояниями. Полное и содержательное рассмотрение важности астрологии для исследования сознания, психиатрии и психологии выходит за пределы этого очерка. Однако эта тема так плодотворна и важна для работы с холотропными состояниями, что я дам, по крайней мере, краткое описание основных принципов астрологии и ее применения в этой области. Надеюсь, оно заинтересует тех читателей, которые не настолько знакомы с этой дисциплиной, чтобы искать более подробную информацию в богатой астрологической литературе. Чтобы найти убедительное подтверждение этому необычному средству, нужно познакомиться с астрологией лично — либо став клиентом опытного и сведущего астролога, либо, еще лучше, самому настолько освоить астрологию, чтобы научиться делать собственные наблюдения.

В приведенном ниже описании основных астрологических понятий я буду близко следовать неопубликованной статье Ричарда Тарнаса, которую он давал своим клиентам, чтобы подготовить их к лекциям по астрологии (Tarnas, 1987). Те, кто намерен серьезно заняться изучением этого предмета, найдут подробную информацию в книгах, написанных специалистами в этой области. Роберт Хэнд написал популярное руководство, помогающее понять планетарные транзиты (Hand, 1976). Книга Рейнольда Эбертина по планетарным

влияниям является классикой, которую многие астрологи используют в качестве стандартного справочника (Ebertin, 1972).

У шедевра Ричарда Тарнаса «*Страсть западного ума*» (Tarnas, 1991), посвященного развитию европейской мысли, от философов — предшественников Сократа до самых последних времен, есть чрезвычайно точное, строго документированное продолжение, которое называется «*Космос и психика: откровения нового мировоззрения, давшего этой книге астрологические корреляты*» (Tarnas, в печати). Удачно иллюстрирует подход Тарнаса к архетипической психологии и астрологии небольшая книга «*Прометей Пробуждающий*» (Tarnas, 1995), в которой автор исследует архетипическое значение планеты Уран и исторические события, совпавшие с расположением Урана в одну линию с другими планетами.

Основная справочная система, используемая астрологами, включает угловые отношения (*аспекты*) между Солнцем, Луной и восьмью остальными планетами в натальном гороскопе. Транзитная астрология изучает угловые отношения между натальными позициями этих же десяти небесных тел и позициями в то или иное время (*транзиты*). Кроме того, важную роль в астрологии играет расположение планет по отношению к системе координат, включающей в себя ось «асцендент — десцендент» и ось «зенит — надир».

Таким образом, мы говорим о весьма сложной системе понятий и связей. В контексте короткого очерка невозможно отдать должное этой захватывающей теме и раскрыть ее со всей полнотой. К тому же я полагаю, что многие читатели знакомы с астрологией лишь поверхностно, а некоторые не знакомы вообще. Поэтому придется отложить подробный рассказ о ней до следующей книги, посвященной именно этой теме, которую я надеюсь когда-нибудь написать вместе с Ричардом Тарнасом.

Натальная карта, или *гороскоп*, — это двумерное изображение ситуации в небе на момент рождения человека. Она представляет собой круг, разделенный горизонтальной и вертикальной осями на четыре квадранта. Периметр этого круга подразделяется на 360 градусов, образующих двенадцать 30-градусных сегментов, каждому из которых соответствует один из двенадцати знаков зодиака. Это общий «фон», на который в гороскопе показывают положения планет на момент рождения и угловые отношения между ними.

Планеты символизируют основные архетипические принципы или силы, а их угловые отношения, или *аспекты*, отражают взаимодействие между этими архетипами. В астрологии рассматривается десять «планет», поскольку понятие «планета» используется также для Солнца и Луны (это согласуется с первоначальным значением греческого слова *planetes*, которое означает «странник», то есть небесное тело, которое имеет свою автономную траекторию и не следует общему движению небесной сферы). Как и планеты, астрологические знаки связаны с определенными архетипическими темами и качествами.

Четыре точки, в которых координаты пересекаются с периметром круга, имеют особое значение. Они называются *асцендент*, *десцендент*, *зенит* и *надир*. Планета, восходящая над горизонтом во время рождения, на карте будет находиться рядом с асцендентом; планета, стоящая прямо над головой, будет находиться в зените, а та, которая заходит за горизонт, будет отмечена на десценденте. Планета, находящаяся в самом низу карты, будет стоять «под ногами», в невидимой части неба. Если в момент рождения человека одна из планет располагается очень близко к этим четырем точкам, соответствующий архетип, скорее всего, будет оказывать на жизнь этого человека особенно сильное влияние.

Теперь кратко остановлюсь на качествах архетипов, связанных с отдельными планетами, и на их особых энергиях, причем начну с двух светил — Солнца и Луны.

**Солнце** символизирует главный принцип жизненной энергии и личности человека, то есть самую суть его личности, или сознательного «я». Оно также управляет волей и склонностью



выражать себя в качестве независимой личности. Архетипическая энергия Солнца по природе своей мужская, или янская, и Солнце склонно отражать тех персонажей-мужчин, которые играют важную роль в жизни человека. Архетипы любых планет, образующих важные аспекты с Солнцем, будут оказывать особенно сильное влияние на жизнь человека и его характер.

**Луна**, напротив, символизирует те наши элементы, которые лежат в основе сознательного «я» и скрыты от него, и отражает психосоматическую основу личности. Она тесно связана с теми сторонами личности, которые эмоционально и инстинктивно реагируют на раздражение, а также с теми сторонами психики, которые мы не осознаём. Этот архетип показывает связь с женским принципом, или инь, с узами между матерью и ребенком в раннем возрасте и с детством, с женскими персонажами, играющими важную роль в жизни человека, с его домом и наследием предков. Архетипы планет, образующих важные аспекты с Луной, склонны иметь в жизни человека особое значение: они будут проявляться в тех сферах его жизни, которые управляются Луной.

Архетип **Меркурия** символизирует интеллект, рассудок или Логос. Он управляет умственной деятельностью, способностью воспринимать и учиться, формулировать и выражать идеи, а также пользоваться словами и языком. Кроме того, он связан со способностью передвигаться, переносить с места на место, устанавливать контакты с другими людьми, общаться с ними и обмениваться идеями. Главные аспекты между Меркурием и другими планетами отражают то, как человек получает и передает информацию, а также природу умственной деятельности и особенности воспитания. Мифологическое выражение этого архетипа — греческий бог Гермес (римский Меркурий), посланец богов.

Архетип **Венеры** связан прежде всего с принципом любви, или Эросом. Он находит свое выражение в иньском аспекте чувственности и сексуальности, в стремлении к романтической связи, партнерству и общественным отношениям, а также умении привлекать других и влечении к ним. Кроме того, Венера управляет эстетическим чувством и его выражением в художественной деятельности, а также поиском гармонии. Главные аспекты, соединяющие Венеру с другими планетами, показывают важную связь со способностью располагать к себе людей, самому испытывать расположение к ним, любить и быть любимым, связь с природой наших социальных взаимодействий, особенно с романтическими отношениями, а также с артистическими интересами, талантами, импульсами, способностью к самовыражению. Этот архетип находит свое мифологическое олицетворение в греческой Афродите (она же римская Венера), богине любви и красоты.

Архетип **Марса** символизирует принцип динамической энергии, иницирующий и движущий импульсы. Он связан с архетипом воина, с жизненной энергией и атлетической доблестью, а также с янской стороной сексуальности. В психике он правит честолюбием, самоуверенностью, духом соперничества, смелостью, гневом и яростью. Важные аспекты и транзиты, в которые входит Марс, часто совпадают с самоуверенным и агрессивным поведением, конфликтами и противостоянием, а также с предрасположенностью к импульсивному поведению и травмам. В мифологии Марс (римский Арес) — это бог войны.

**Юпитер** — это архетип, который связывают с ростом, расширением, успехом, счастьем и удачей. Он управляет склонностью к оптимизму, ощущением изобилия, стремлением к тому, что лучше или выше, щедростью и великодушием. Кроме того, он связан с открытостью ума, далеко идущими перспективами, высокими нравственными нормами и философскими идеалами, богатым интеллектом и широтой культурного кругозора. Благодаря этим качествам Юпитер часто называют Великим Благодетелем. Его обратная сторона — это чрезмерная снисходительность к себе, самолюбование, всяческие преувеличения и излишества. Юпитер (греческий Зевс) — высшее божество в римском пантеоне и глава олимпийских богов.

Планетарный архетип **Сатурна** во многом диаметрально противоположен Юпитеру. Сатурн, который часто называют Великим Злодеем, в своем отрицательном проявлении символизирует утеснение, ограничение, скудость, нехватку, подавление, гнет, вину и депрессию. В мифологии римское божество Сатурн часто отождествляли с греческим богом Кроносом, поэтому он связан с непостоянством, старением, смертью, концом всего, Отцом-Временем и Беспощадным Жнецом.

Однако у архетипа Сатурна есть и важная положительная функция — принцип, необходимый для того, чтобы наша повседневная жизнь не была оторвана от земли, потому что он управляет структурой, материальной реальностью всех вещей, порядком и линейной последовательностью событий. По отношению к процессу биологического рождения (и психодуховного процесса смерти-возрождения) он символизирует ту стадию, когда сокращающаяся матка периодически сжимает ребенка, но ее шейка все закрыта, и кажется, что выхода нет.

В личной жизни Сатурн олицетворяет надежность, выносливость, зрелость, ответственность и верность. Он также являет собой принцип, который заставляет нас сталкиваться с последствиями наших поступков в этой жизни, а также в прошлых воплощениях и представляет элемент суперэго, нравственных норм, совести и правосудия. Главные аспекты Сатурна указывают на решающие испытания, которые нам предстоит вынести, но также определяют ту работу, которую мы должны выполнить в этом мире, и предлагают важные возможности для роста. Транзиты, в которые входит Сатурн, обычно отмечают критические периоды развития в жизни человека и времена «тяжких трудов». Они приносят трудные личные испытания и невзгоды, но также выковывают прочные структуры и ведут к важным свершениям.

По сравнению со всеми вышеперечисленными планетами, включая Сатурн, архетип, связанный с планетой **Уран**, не демонстрирует большого сходства со своим греко-римским тезкой Ураном (Небо), который ненавидел своих детей и по просьбе Геи был оскотлен Кроносом. Как убедительно показал нам Ричард Тарнас (1995), свойства планетарного архетипа Урана можно лучше всего понять, если обратиться к такому мифологическому персонажу, как Прометей. Этот титан похитил огонь с небес, чтобы дать человечеству большую свободу.

Уран олицетворяет принцип неожиданного удивления, бунта против существующего положения вещей, революционной деятельности, освобождения, духовного пробуждения, а также эмоционального и интеллектуального прорыва. Кроме того, он управляет внезапным разрушением установленных структур, индивидуализмом и оригинальностью, революционным прозрением, творческим гением, изобретательством и техникой. По отношению к процессу биологического рождения Уран наиболее тесно связан с последней стадией рождения, на которой дискомфорт и давление достигают кульминации и завершаются бурным освобождением.

Теневая сторона архетипа Урана (Прометея) находит свое выражение в анархии, бесплодной эксцентричности и неразборчивых действиях, направленных против любых ограничений и законов. У людей со слабой психологической и духовной интуицией, которые пытаются противиться воздействию этого архетипа, он также может быть связан разрушительными переменами в жизни, когда человек выступает не страстным носителем перемены, а пассивной и беспомощной жертвой. Когда Уран образует важный аспект с какой-либо другой планетой, он стремится дать этому планетарному архетипу полную свободу выражения, зачастую самого неожиданного, необычного, удивительного и волнующего.

Архетип **Нептуна** связан с исчезновением границ — между «я» и другими, «я» и природой, «я» и вселенной, между материальным миром и другими реальностями, между «я» и Богом. Это архетип мистического единства, космического сознания, а также мира воображения и духа.

Однако исчезновение границ не обязательно означает выход за их пределы. Обратная сторона Нептуна связывает его с отрывом от земли, бегством от повседневной реальности в фантазии, с самообманом, иллюзиями, заблуждениями, психотическим искажением реальности и спутанностью сознания, свойственной алкоголикам и наркоманам.

Нептун находит свое выражение в запредельном блаженстве мистика, но еще и в божественной игре *майи*, которая держит нас в западне сансарного мира. Он может проявляться как в величайшей ясности мистического переживания, так и в спутанности сознания — следствии психоза. Он лежит в основе бескорыстия святых и йогов, но может приводить к потере индивидуальности, влекущей за собой потерю ориентации и беспомощность.

Нептун — архетип идеалистических мечтаний и стремлений, телесного и психологического целительства, духовных поисков, повышенной интуиции, экстрасенсорного восприятия и творческого воображения. Когда какая-нибудь планета образует важный аспект с Нептуном, ее архетип склонен ослабевать, приобретает идеальные или духовные черты. Как и предполагает мифологическая природа Нептуна, римского бога водной стихии (греческий Посейдон), этот архетип тесно связан с водой, будь то околоплодная среда матки, жидкости, присутствующие в организме человека, реки, озера или океаны.

**Плутон** служит архетипом первозданной энергии стихий — динамического принципа, стоящего за сотворением космоса, вселенской жизненной силы, которая движет эволюцией в природе и человеческом обществе (Кундалини Шакти), а также энергии разрушения (Пожирающая Богиня-Мать Кали). Он управляет основными биологическими процессами рождения, половой жизни и смерти, преобразующим процессом психодуховной смерти и возрождения, а также инстинктивными силами тела и психики человека (фрейдовский Ид). Плутон отражает хтонические стихии, подземный мир, как в буквальном, физическом смысле (метро, инфраструктура крупных городов), так и в метафорическом (районы красных фонарей, организованная преступность), психологическом (подсознание) или архетипическом-мифологическом смысле.

Что касается биологического рождения и его психодуховного аналога, процесса смерти-возрождения, то здесь Плутон управляет всем процессом рождения, но особенно соответствует стадии, на которой ребенок принудительно изгоняется из материнского чрева и пребывает в родовом канале, в борьбе не на жизнь, а на смерть. В это время высвобождаются мощные психические и инстинктивные энергии (относящиеся к либидо и агрессивности). С мифологической точки зрения Плутон (греческий Гадес) — греческий бог подземного мира. Когда Плутон образует аспекты с другой планетой, он склонен усиливать и активизировать архетип этой планеты до такой степени, что тот начинает оказывать важное влияние или даже становится в жизни человека некой понуждающей силой. Это может приводить к борьбе за власть, конфликтам и разрушительному поведению, но также и к глубокому преображению.

Помимо особых индивидуальных качеств архетипов, связанных с десятью планетами, астрологов также интересуют *аспекты*, то есть угловые отношения между планетами в натальной карте, а также углы, образуемые позициями проходящих планет в тот или иной период жизни человека и позициями тех же планет в натальной карте (*транзиты*). В зависимости от природы этих угловых отношений планеты аспекты и транзиты отражают гармоничное или напряженное взаимодействие между соответствующими архетипами.

Натальная карта показывает общую архетипическую конфигурацию, которая управляет нашей личностью и нашей жизнью в целом. Она указывает, где нам ожидать напряженных отношений и трений между входящими в нее архетипическими принципами или, наоборот, гармоничных отношений между ними. Однако натальный гороскоп остается тем же самым на протяжении всей жизни и сам по себе не дает нам никакой информации о тех изменениях,

которые мы претерпеваем на различных этапах и в различные периоды жизни. Как мы знаем, качество нашего жизненного опыта сильно меняется из года в год, из месяца в месяц и даже изо дня в день. Астрология утверждает, что перемены, которые со временем происходят в архетипических сферах, управляющих нашей жизнью, соотносятся с движениями планет и, таким образом, могут быть предсказаны. Эти соотношения являются предметом отдельного направления астрологии, называемого транзитной астрологией.

*Транзитная астрология* предполагает, что конкретное раскрытие потенциала, запечатленного в натальной карте, управляется *планетарными транзитами*, то есть отношением между современными позициями планет в конкретное время и их позициями в натальном гороскопе. Эти отношения совершенно удивительны по своей сложности и динамической природе и могут быть использованы как четкая и строго определенная справочная система. В отличие от некоторых общепринятых методов, таких, как традиционные психологические тесты, она явно соответствует меркурианской природе нашего повседневного опыта, а также богатству и разнообразию содержания холотропных состояний сознания.

Продолжительность транзитов зависит от орбит и скорости планет. Основанный на транзитах прогноз архетипического влияния на дела людские можно, таким образом, дать на периоды различной длительности, начиная от часов (Луна), дней (Солнце, Меркурий, Венера, Марс) и заканчивая месяцами и даже годами (внешние планеты). Именно транзиты внешних планет — Сатурна, Урана, Нептуна и Плутона — имеют наиболее значение, поскольку отражают влияния, формирующие нашу жизнь и особенно динамику нашего психодуховного развития и эволюцию сознания.

Характер взаимодействия между двумя или несколькими планетарными архетипами отражается в угловых отношениях этих планет (измеряемых в градусах небесной долготы вдоль эклиптики). Обычно, чем точнее это отношение, тем глубже архетипическое взаимодействие. Характер этих отношений основан на принципах, которые сформулировал Пифагор в своей теории чисел и музыки. Самые важные аспекты получаются при делении 360 градусов на целые числа 1, 2, 3, 4 и 6, соответственно. Таким образом, характер этих аспектов определяется, исходя из значений соответствующих цифр, выведенных Пифагором.

*Конъюнкция* (приблизительно 0 градусов) характеризуется мощным слиянием двух планетарных архетипов, включая как положительный их потенциал, так и отрицательный. *Оппозиция* и *квадрат* (180 и 90 градусов) выражают напряженное и зачастую конфликтное («жесткое») взаимодействие, тогда как *трин* и *секстиль* приносят гармоничное и плавное («мягкое») взаимодействия. Еще одна важная ситуация, которая объединяет архетипические влияния, — *срединная точка*: этот термин используется, когда планета расположена точно посередине между двумя другими.

Есть много других переменных величин, используемых в астрологической практике, например расположение планет в знаках зодиака и «дома», которые подразделяют гороскоп на двенадцать тридцатиградусных сегментов, имеющих определенное значение. Кроме того, можно использовать различные дополнительные методы предсказаний: прогрессии, направления солнечной дуги, возвращения Солнца и Луны, гармоника, афро-картографию и другие. Однако отдельно взятая система, которую я здесь вкратце описал, может обеспечить необычайно точные и конкретные прогнозы относительно различных сторон бытия. Как и юнговские архетипы, она может быть использована для более глубокого понимания людей — их личностей, шаблонов поведения и того, как разворачиваются события в их жизни, — а также культурных движений и развития исторических событий, затрагивающих множество людей.

Важно понимать, что астрологию можно использовать только для архетипических прогнозов, но никак не для предсказания тех или иных конкретных ситуаций. Она может

описывать, какое из архетипических качеств или какой из вселенских принципов будет действовать в определенное время, указывать на природу этого взаимодействия и определять их влияние на натальную карту человека. Какими бы замечательными ни были эти предсказания, их общий диапазон оставляет достаточно места для того, чтобы космическая творческая способность смогла выразить этот архетипический потенциал в виде конкретных событий и поступков. Даже лучший астролог не сможет с определенностью «прочитать» в гороскопе, что именно в этот день нас уволят с работы или что мы потеряем деньги на бирже, встретим свою суженую, выиграем в лотерею или попадаем в полицию.

Когда мы пользуемся астрологией в работе с холотропными состояниями, сложность толкований возрастает вместе с числом планетарных транзитов, имеющих место в одно и то же время, и количеством участвующих в них планет. Во многих случаях два или несколько важных транзитов могут действовать одновременно, и их энергии могут вступать в конфликт друг с другом. Исчерпывающее толкование требует от астролога опыта и умения оценивать конкретную ситуацию, а также рассматривать натальную карту и транзиты как единое поле и целостную структуру.

После этого общего введения мне бы хотелось проиллюстрировать эти замечательные взаимосвязи между природой и содержанием холотропных состояний и планетарных транзитов двумя короткими историями. Первый пример — это необычайно яркий эпизод из сеанса с применением большой дозы ЛСД, второй же отражает спонтанный психодуховный кризис.

## Флора

Когда я работал в Мэрилендском центре психиатрических исследований, меня пригласили в Государственную больницу Спринг-Гроув на конференцию для персонала. Один из психиатров рассказал историю болезни Флоры, двадцативосьмилетней незамужней пациентки, которая к тому времени пробыла взаперти больше восьми месяцев. На ней испробовали все возможные виды лечения, в том числе транквилизаторы, антидепрессанты, психотерапию и трудотерапию, но безуспешно, и ее собирались перевести в палату хроников.

У Флоры было одно из самых запутанных и сложных сочетаний симптомов и проблем, которые мне приходилось встречать в своей психиатрической практике. Когда ей было шестнадцать лет, она входила в банду, которая совершила вооруженное ограбление и убила ночного охранника. Поскольку Флора вела машину, на которой преступники удирали, ей пришлось четыре года отсидеть в тюрьме. Потом ее условно освободили до завершения срока приговора. Последовали годы бурной жизни, в итоге девушка пристрастилась к разным наркотикам. Она стала алкоголичкой, кололась героином и часто принимала большие дозы психостимуляторов и барбитуратов. Ее тяжелая депрессия была связана с сильными суицидальными наклонностями: она часто ощущала непреодолимое желание направить машину к краю обрыва или прямо в лоб другому автомобилю.

Кроме того, Флора страдала от приступов истерической рвоты, которые легко возникали в ситуациях, вызывавших у нее эмоциональное возбуждение. Но больше всего ее мучила невралгия тройничного нерва, болезненная судорога лица, так что нейрохирург из центра Джона Хопкинса предложил ей сделать операцию на мозге, чтобы рассечь пораженные нервы. Флора была лесбиянкой и за всю жизнь не имела ни одной гетеросексуальной связи, что вызывало серьезные внутренние конфликты и чувство вины. Еще больше осложняло ее ситуацию то обстоятельство, что она находилась под следствием, поскольку серьезно ранила свою подружку и сожительницу,

когда, находясь под действием героина, пыталась почистить пистолет.

В конце конференции в Спринг-Гроув лечащий психиатр спросил у доктора Чарльза Сэвиджа и у меня, не хотим ли мы назначить Флоре курс ЛСД-терапии. Нам было чрезвычайно трудно принять такое решение, особенно потому, что это было время общенародной истерии по поводу ЛСД. У Флоры было криминальное прошлое, она и раньше владела оружием и проявляла серьезные суицидальные наклонности. Мы хорошо осознавали, что, проведи мы при таких обстоятельствах сеанс лечения ЛСД, все неудачи свалили бы на наркотик и наше вмешательство, невзирая на историю болезни пациентки. С другой стороны, все предыдущие попытки оказались безуспешными, и Флоре грозила перспектива провести всю жизнь в палате для хроников. После некоторых размышлений мы решили рискнуть и взять ее в программу ЛСД-терапии, чувствуя, что этот риск оправдан ее отчаянной ситуацией.

Первые два сеанса с высокой дозой ЛСД, которые я провел с Флорой, ненамного отличались от многих других сеансов, проведенных мною раньше. Девушке пришлось столкнуться с рядом ситуаций из ее бурного детства, и она неоднократно переживала эпизоды борьбы в родовом канале. Она смогла связать свои неистовые суицидальные наклонности и болезненные лицевые судороги с некоторыми аспектами родовой травмы и разрядить множество сильных эмоций и физическое напряжение. Несмотря на это, терапевтический эффект казался минимальным. На третьем сеансе ЛСД в течение первых двух часов не произошло ничего из ряда вон выходящего: переживания Флоры не отличались от тех, которые она испытала во время первых двух сеансов. Вдруг она стала жаловаться, что болезненные лицевые судороги становятся невыносимыми. На наших глазах искажавшие ее лицо спазмы невероятно усилились, и оно превратилось в застывшую маску, для которой больше всего подошло бы название «маска зла».

Девушка заговорила низким мужским голосом, и все в ней так изменилось, что я не мог усмотреть никакой связи между ее теперешней внешностью и прежним «я». Глаза выражали неопишемую злобу, руки судорожно сжались и стали походить на когтистые лапы. Энергия, завладевшая ее телом и голосом, приняла персонифицированную форму и предстала в обличье дьявола. «Он» обратился ко мне и велел, чтобы я отстал от Флоры и отказался от попыток ей помочь. Она принадлежала ему, и он обещал покарать любого, кто осмелится вторгнуться на его территорию. Далее последовал явный шантаж — череда зловещих описаний того, что ждет меня, моих коллег и всю программу, вздумай я не подчиниться. Трудно описать жуткую атмосферу, которая сопровождала эту сцену: в комнате почти ощущалось неуловимое присутствие чего-то враждебного. Шантаж усугублялся тем, что содержал конкретную информацию, к которой пациентка в своей повседневной жизни не может иметь доступа.

Хотя я на некоторых сеансах ЛСД-терапии и наблюдал подобные проявления, они не были столь реалистичными и убедительными. Я сам испытал сильный эмоциональный стресс, затрагивавший метафизические измерения. Мне было трудно сдерживать страх и стремление вступить в активную схватку с таинственной силой, которую я так живо ощущал. Я стремительно прокручивал в мыслях все возможности, пытаюсь выбрать для этой ситуации наилучшую стратегию. В какой-то момент я поймал себя на том, что всерьез думаю о необходимости пополнить наш терапевтический арсенал распятием. Я обосновывал это тем, что мы явно имеем дело с проявлением юнговского архетипа, и в этих обстоятельствах крест мог бы сыграть роль особого архетипического средства.

Вскоре мне стало ясно, что мои эмоции, будь то страх или агрессия, делают это существо еще более реальным. На ум невольно приходили некоторые сцены из «Звездного пути», популярной американской научно-фантастической телепередачи, в которой действует некий пришелец, питающийся эмоциями. В конце концов я понял, что главное — оставаться

спокойным и сосредоточенным. Я решил войти в состояние медитации и, держа скрюченную руку Флоры, постарался говорить с ней так, будто она та же, какой знал ее прежде. В то же время я старался зрительно представлять световой кокон, обволакивающий нас обоих, поскольку интуитивно чувствовал, что это самый лучший метод. Такая ситуация длилась больше двух часов, но если исходить из субъективного ощущения времени, эти два часа были самыми длинными из всех, которые мне довелось пережить, не считая моих собственных исследовательских сеансов.

Наконец руки Флоры разжались, а лицо приняло прежнее выражение. Эти изменения произошли так же резко, как возникло это особое состояние. Вскоре я обнаружил, что она не помнит ничего из того, что произошло за эти два часа. Позднее в своем отчете она описала первые часы сеанса и период, последовавший за «состоянием одержимости». Я очень сомневался, обсуждать ли с ней период амнезии, и решил, что не стоит. Мне казалось, что нет никаких оснований вводить в сознательный ум Флоры такую жуткую тему.

К моему великому удивлению, результатом этого сеанса стал удивительный прорыв. Флора утратила суицидальные наклонности, у нее развилось новое отношение к жизни. Она отказалась от алкоголя, героина и барбитуратов и стала с энтузиазмом посещать встречи небольшой религиозной группы в Кэтонсвилле. Лицевые судороги почти совсем прекратились: казалось, что лежавшая в их основе энергия исчерпала себя в «маске зла», сохранявшейся в течение двух часов. Иногда боли возвращались, но бывали совсем слабыми, так что она даже обходилась без лекарств.

Кроме того, Флора стала экспериментировать с гетеросексуальными связями и в конце концов вышла замуж. Правда, ее сексуальная адаптация оставляла желать лучшего: Флора была способна к половому акту, но находила его болезненным и не очень приятным. Брак продержался три месяца, после чего Флора вернулась к лесбийским отношениям, но на этот раз с меньшим чувством вины. Ее состояние настолько улучшилось, что ее приняли на работу в качестве водителя такси. И хотя в последующие годы у нее бывали взлеты и падения, она никогда не возвращалась в психиатрическую больницу, которая прежде могла бы стать для нее постоянным местом обитания.

Даже беглое знакомство с натальной картой Флоры и ее транзитами, которые пришлось на время сеанса, без учета точного времени рождения, раскрывает поразительное соответствие с природой и содержанием этого эпизода. Самая заметная часть ее натальной карты — стеллиум, образованный четырьмя планетами, расположенными в пределах одиннадцати градусов (Нептун, Меркурий, Солнце и Марс), где Нептун находится в шести с половиной градусах от Солнца.

Если архетип Солнца символизирует принцип человеческой личности и индивидуальности, Нептун стремится ослабить функции эго и стереть психологические границы: он делает их проницаемыми для притока элементов из надличностных измерений и коллективного бессознательного. Аспекты Солнце — Нептун характерны для мистиков и духовных учителей (таких, например, как Мехер Баба или К.Г. Юнг), но, в более проблематичных случаях, эти же аспекты можно обнаружить в людях со слабой структурой эго и потенциальной психологической уязвимостью к вторжению иных реальностей, личностей и влияний. Участие Марса в натальном стеллиуме Флоры придает этой связке отчетливо агрессивное качество, тогда как Меркурий привносит элемент разума и общения.

Сеанс с Флорой произошел в 1968 году и совпал с конъюнкцией трех планет: Плутона, Урана и Юпитера, которая в 1968–1969 годах произошла на всем мировом небосводе (единственный раз за всё двадцатое столетие). Это соединение четко проходило через ее натальный стеллиум описанных выше конъюнкций. Такое сочетание Юпитера, Урана и Плутона

— одна из самых мощных, преобразующих и потенциально освобождающих конфигураций, существующих в астрологии. Присутствие всех трех планет в сочетании с солнечным стеллиумом натальной карты Флоры, то есть с самой важной частью ее гороскопа, — это транзит, который выпадает раз в жизни и несет в себе огромную потенциальную возможность психологической перемены и освобождения.

Таким образом, Флора переживала как сильный личный транзит конъюнкцию Плутона с Ураном, которая, являя собой коллективный мировой транзит, была связана с общей атмосферой поразительного культурного, социального, сексуального и духовного освобождения шестидесятых, а также с дионисийским духом того времени. Конъюнкция Урана и Плутона в 1968 и 1969 годах совпала с повсеместным и успешным высвобождением стихийных раскрепощающих энергий. В частности, проходящий Юпитер в сочетании с ее Солнцем — это транзит, который имеет тенденцию вызывать события и переживания, приносящие большую удачу и развитие.

Конъюнкция проходящего Плутона с натальным Нептуном Флоры — сама по себе очень мощная комбинация. Она регулярно совпадает с яркими изменениями сознания, притоком информации из подсознания, важными мистическими переживаниями и духовными обострениями, происходящими в результате глубокого психодуховного преобразования. Плутон усиливает действие любого планетарного архетипа, с которым образует важные угловые отношения, придавая ему потенциально разрушительную силу, которая в конечном итоге несет преобразование. В случае Флоры это означало усиление освобождающего влияния Урана, а также усиление притока в сознание надличностных энергий и проницаемость личностных границ, что связано с Нептуном.

Такое освобождение демонического и через демоническое, как и волнующее освобождение «я», можно приписать к влиянию архетипа Плутона в сочетании с Ураном, проходящим через натальный солнечный стеллиум Флоры. Пример интереса к сатанинским энергиям, присущего теневой стороне шестидесятых, — убийства, совершенные Чарльзом Мэнсоном, и убийство Шерон Тэйт, которые произошли примерно в то же время, что и сеанс Флоры. В ее случае полное проявление демонической стороны архетипа Плутона (тесно связанного с БПМ-III) может объясняться необычайно выраженным ослаблением границ индивидуального эго в сочетании с травмирующим характером ее биографии.

Что же касается способности демонического существа использовать для шантажа информацию, которой сама Флора не располагала, то здесь интересно упомянуть, что конъюнкция Нептун — Меркурий часто присутствует у людей, обладающих необычным психическим даром, а также способностью добывать и передавать информацию за счет ясновидения, как, например, Рудольф Штайнер и современный американский медиум Энн Армстронг. Также представляется значимым и тот факт, что транзит Плутона к натальному Меркурию часто связывают с усилением речевого выражения, словесной агрессией и использованием непристойных слов, а также с доступом к секретной информации и с попытками шантажа.

Транзитный Нептун, образующий оппозицию с натальным Ураном Флоры, — это конфигурация, совпадающая с неожиданным духовным откровением. Такой коллективный транзит происходил во время Иисусова пастырства и начала христианства. Это особенно интересно, если учесть, что переживание Флоры повлекло за собой обращение к религии, которое привело ее в кэтонсвиллскую христианскую общину.

Во время сеанса Флоре было двадцать восемь лет, и этот момент совпал с началом возвращения ее Сатурна, которое происходит у всех людей между двадцатью восемью и тридцатью годами. Возвращение Сатурна бывает отмечено завершением целого жизненного



цикла, которое характеризуется ощущением сжатия и тяжести, чрезвычайно важными событиями и переживаниями, имеющими большое значение для наступления зрелости, а иногда и встречей со смертью. За всем этим следует завершение, высвобождение и переход к другому жизненному циклу. В сочетании с мощными транзитами, которые описаны выше, возвращение Сатурна придает наступающим в итоге переменам большую структурную глубину и делает их более прочными.

В момент сеанса в гороскопе Флоры присутствовали некоторые дополнительные аспекты и транзиты, существенно связанные с ее биографией в целом и с содержанием сеанса в частности. Конъюнкцию Венера — Плутон часто соотносят с запретной сексуальностью и связанным с ней стыдом. Это также архетип тяги к темному, архетип любовника, принадлежащего к преступному миру, а в крайнем своем выражении — демонического любовника. В мифологии этот мотив находит выражение в истории о том, как Гадес похитил Персефону и забрал ее в свое подземное царство («она принадлежит мне»). Конъюнкция Венера — Уран в натальном гороскопе Флоры также является значимой, если учесть ее тягу к преступному миру.

В натальной карте Флоры есть и другой стеллиум — тройное соединение, включающее в себя Уран, Юпитер и Сатурн. Уран в сочетании с Юпитером образует архетип бунтовщика — представителя контркультуры. Конъюнкция Уран — Сатурн вызывает беспокойную депрессию, неистовые импульсы, которые способны привести к повреждению структуры (побуждение столкнуться с другой машиной или броситься с обрыва), а также склонность к несчастным случаям (выстрел в подругу). Ее натальное соединение Марс — Нептун характерно для сильной наркотической зависимости и восприимчивости к агрессивным вторжениям из подсознания. Есть и другие натальные аспекты и транзиты, которые имеют отношение к Флориному случаю, но и это краткое изложение самых основных аспектов может дать хорошее представление об основных влияниях.

Рассмотрев следующую историю болезни и ее астрологические связи, можно увидеть сходства и различия между этими двумя случаями. Эта история также показывает, что конкретные проявления тех же самых архетипов и их сочетаний не являются строго определенными. Астрологические архетипы могут находить разные выражения, оставаясь верными своей коренной природе. Если мы открыты для принципа, выраженного в индийском понятии *лила* и подразумевающего, что вселенная — это игра Вселенского Разума, то многоплановость архетипов оставляет значительное место для творческих вариаций в пределах архетипических границ.

## *Карен*

Карен изящная молодая женщина лет тридцати, гибкая и светловолосая, лучилась мягкой, мечтательной красотой. Внешне она казалась довольно застенчивой и молчаливой, но на самом деле была очень умной и психически активной. У нее было трудное детство: когда Карен было три года, ее мать покончила с собой, и ее растил отец-алкоголик со своей второй женой. Она ушла из дома совсем юной девушкой, почти подростком, и время от времени то впадала в депрессию, то боролась с тягой к неудержимому обжорству.

Карен путешествовала, училась и обожала джазовый танец; она научилась так хорошо танцевать, что время от времени даже давала уроки танца. Еще она любила петь и достигла профессиональных высот в искусстве массажа. Карен поселилась в сельской местности, где и встретила Питера, ласкового и любящего, с которым стала жить. И хотя они не состояли в браке,

у них была дочь Эрин, в которой они оба души не чаяли.

История Карен представляет самый драматический полюс спектра, который простирается между постепенным, мягким проявлением духовного обострения и духовным обострением, развивающимся в острейший кризис. И вместе с тем многое из того, что она пережила, может быть применимо к любому человеку, проходящему процесс преобразования. Большинство из того, о чем мы сейчас расскажем, нам довелось наблюдать воочию.

Кризис Карен содержал в себе все элементы настоящего духовного обострения. Он длился три с половиной недели и нарушил обычную жизнь Карен, потребовав непрерывного круглосуточного внимания. После того как она пробыла в состоянии психодуховного кризиса несколько дней, ее друзья, которые знали о наших интересах в этой области, попросили нас подключиться к заботе о ней. Последние две с половиной недели критического состояния мы видели ее почти каждый день.

Как и во многих случаях духовных обострений, кризис начался стремительно и неожиданно, и переживания настолько захватили и ошеломили Карен, что она не могла заботиться о себе и о своей трехлетней дочери, которая оставалась с отцом. Ее друзья из городка, где она жила, решили, что не станут класть ее в больницу, а будут сами ухаживать за ней двадцать четыре часа в сутки.

Карен забрали из дома и поселили в отдельной комнате у друзей. Затем друзья организовали дежурство и круглые сутки находились при ней по двое, чередуясь каждые три-четыре часа. Перед входом в ее комнату лежал блокнот, в котором дежурные отмечали приход и уход и записывали свои впечатления о состоянии Карен: что она говорила, делала, что пила и ела, — чтобы следующая пара дежурных знала, какого поведения можно ожидать.

В один из первых дней кризиса Карен отметила, что ее зрение внезапно прояснилось и стало не таким «слабым и нечетким», как прежде. Она слышала женские голоса, говорящие ей, что она на пороге важных и благотворных переживаний. В течение многих дней Карен ощущала, как все тело пышет сильным жаром, видела огонь и пространства, пылающие красным, а иногда чувствовала, что ее пожирает пламя. Чтобы утолить нестерпимую жажду, которую вызывали эти огненные ощущения, она пила очень много воды.

Казалось, через эти переживания ее влекла какая-то мощная энергия, в ней, нося по многим уровням подсознания, а также воспоминаний, эмоций и других чувств и ощущений, которые в нем содержались. Приобретя сходство с ребенком, она пережила такие события из прошлого, как самоубийство матери и последующее жестокое обращение мачехи. Один раз детские воспоминания о том, как ее пороли ремнем, быстро сменились другим переживанием: она ощутила страдания африканского негра, которого пороли на палубе набитого рабами корабля.

Карен претерпевала физические и душевные муки, которыми сопровождалось ее биологическое рождение, и не раз пережила роды, в результате которых на свет появилась ее дочь. Она многократно и многообразно пережила смерть и то, как ее захватил процесс умирания, заставила сиделок опасаться возможной попытки самоубийства. Однако безопасная обстановка и бдительность ее друзей помогли избежать беды. Все дежурные не спускали с нее глаз ни на секунду и постоянно были с ней, убеждая удерживать переживания в себе, а не воплощать в действие.

Время от времени Карен ощущала связь с покойной матерью, а также с другом, который год назад погиб в автомобильной катастрофе. Она говорила, что скучает по ним и жаждет с ними воссоединиться. Порой она чувствовала, что наблюдает, как умирают другие люди или как умирает она сама.

Говоря, что можно пережить смерть символически и при этом остаться в живых, сиделки просили ее держать глаза закрытыми и убеждали полностью пережить процесс умирания и

выразить сопровождающие его тяжелые чувства. Карен согласилась и вскоре перешла от напряженной схватки со смертью к другим переживаниям.

На пару дней ее захватили последовательные переживания, окрашенные элементами зла. Временами она видела себя древней колдуньей, участницей магических жертвенных обрядов, а иногда ощущала у себя внутри какое-то ужасное чудовище. Когда это дьявольское существо проявляло свои демонические энергии, девушка наполняла комнату злобными воплями и каталась по полу, строя злобные гримасы. Ее сиделки, понимая, что все эти выходки направлены не на них, оберегали ее, чтобы она не поранилась, и поощряли к полному и безопасному выражению этих импульсов.

Иногда ее переживания сосредотачивались вокруг сексуальности. Заново пережив некоторые травматические воспоминания из своего сексуального прошлого, Карен обнаружила у себя мощный источник энергии, расположенный в тазовой области. Прежнее отношение к сексуальности как к низменному инстинктивному импульсу сменилось глубоким духовым переживанием, в котором ей открылось то же прозрение, о котором говорят некоторые эзотерические традиции, в частности тантра: сексуальный импульс — это не просто биологическая тяга, но и божественная и духовная сила. Она чувствовала себя первой женщиной, которой было ниспослано такое осознание, и благоговела перед своей мистической ролью матери, дарующей жизнь.

В другой период Карен чувствовала единство с Землей и живущими на ней людьми и страх, что им грозит уничтожение. Она предчувствовала, что планета и все ее население идут к гибели, и высказывала ясные и мудрые прозрения по поводу ситуации в мире. Она видела образы советских и американских вождей, держащих палец на «кнопке», и делала точные и зачастую полные юмора комментарии по поводу внешней политики.

В течение нескольких дней Карен напрямую подключалась к мощному потоку творческой энергии, выражая многие свои переживания в песнях. Наблюдать это было удивительно: как только та или иная внутренняя тема всплывала в ее сознании, она либо сочиняла на эту же тему песню, либо извлекала ее из памяти, с упоением изливая то, что ощущала на этой стадии процесса.

Карен демонстрировала сверхъестественное восприятие и чрезвычайную чувствительность и была чутко настроена на происходящее вокруг. Она могла видеть людей «насквозь» и часто предугадывала их слова и действия. Один из дежурных говорил о Карен перед тем, как войти к ней, а войдя, был поражен тем, как точно она воспроизвела его беседу. Ставя окружающих в неловкое положение, она весьма откровенно высказывалась о любых межличностных играх, которые замечала, и мгновенно давала отпор любому, кто проявлял излишнюю властность или жесткость, отказываясь иметь с ним дело.

Недели через две некоторые тяжелые, мучительные состояния начали ослабевать, и у Карен стали возникать все более благодатные и светлые переживания; она все сильнее ощущала связь с божественным истоком. Карен видела у себя внутри священную драгоценность, сияющую жемчужину, чувствовала, что эта драгоценность символизирует ее доподлинную суть, и проводила много времени, нежно разговаривая с ней и лелея ее. Из некоего внутреннего источника Карен получала наставления о том, как любить себя и как заботиться о себе, и чувствовала, что душевные раны, которые она носила в душе и теле, исцелились. Она говорила, что теперь чувствует себя по-особому, что «заново родилась», пройдя через «второе рождение», и признавалась: «Я открываюсь жизни, любви, свету и самой себе».

По мере прохождения через свои переживания Карен все меньше и меньше замыкалась на своем внутреннем мире и начинала больше интересоваться дочерью и другими окружающими ее людьми. Она начала есть и спать более регулярно и все лучше могла справляться с некоторыми

из повседневных дел. Она хотела довести свои переживания до конца и вернуться домой, ей стало ясно, что окружающие тоже готовы к завершению эпизода. Между Карен и ее помощниками было достигнуто соглашение, что она постарается возобновить свои повседневные дела, в том числе начнет сама обслуживать себя и свою дочь.

С тех пор нам удавалось несколько раз поговорить с Карен, и мы очень радовались, видя, что перемены к лучшему имеют устойчивый характер. Ее настроение улучшилось, и она остается более уверенной в себе и уживчивой. Благодаря тому, что Карен стала больше доверять себе, она теперь может петь на публике.

Как и в случае Флоры, в гороскопе Карен преобладающее влияние оказывает мощный стеллиум из четырех планет (Венера, Меркурий, Марс и Плутон), сходящихся в узком диапазоне 8 градусов; Солнце и Уран, тоже находятся в близкой конъюнкции, и все эти шесть планет расположены во Льве. Удивительно, что за долгие годы, предшествовавшие этому эпизоду, колоссальная энергия, присущая этому гороскопу, не была особенно заметной — так продолжалось вплоть до того момента, пока гороскоп Карен не привел в действие важные транзиты внешних планет, высвободив его необычный потенциал. Драматический и разрушительный характер этого освобождения объясняется очень важным транзитом, который бывает один раз в жизни, — транзитом Плутона, который в то время образовал квадрат с ее натальной конъюнкцией Солнце — Уран.

Восприимчивость Карен к массивному притоку глубинного подсознательного материала, характеризующая эпизод ее духовного обострения, была отчасти связана с квадратом между Солнцем и Нептуном в ее натальной карте. Подобно соединению Солнца и Нептуна в карте Флоры, у Карен квадрат Солнца и Нептуна был отражен в очень «проницаемом» эго, уязвимом к вторжению материала из надличностных областей. И снова, как и в случае Флоры, проходящий Плутон, образующий квадрат с натальной конъюнкцией Солнце — Уран активизировал у Карен эту натальную конфигурацию. Одновременно транзитный Уран высвобождал объединенные архетипические энергии конъюнкции стеллиума, образованной четырьмя планетами.

В октябре и ноябре 1986 года, как раз во время этого эпизода, транзит Плутона через конъюнкцию Солнце — Уран совпал с очень яркими переживанием смерти и возрождения, дав толчок яркому и необычайно творческому самовыражению, а также множеству других возможностей для того, чтобы мощные и порой неистовые преобразующие переживания стали неожиданным и поразительно освобождающимся, переходя в сознательную осведомленность. Натальная архетипическая комбинация Меркурий — Венера — Марс обрела свободу и нашла свое выражение в потоке идей, безудержном словоизвержении, остроумных неологизмах, каламбурах, игре слов и совершенно новым песням. Карен часто сопровождала свои песни и тирады весьма оригинальными жестами, гримасами и танцами.

Необычайно агрессивный заряд натальной конъюнкции Марс — Плутон выразился у Карен в переживаниях, рисовавших многочисленные сцены жестокого обращения, относящиеся к ее детству, младенчеству и прошлым жизням, а также в словесных оскорблениях, адресованных окружающим. Ее саркастический юмор был блестящим и острым, он безжалостно высмеивал слабости и пороки, которые эти люди пытались скрыть или даже не осознавали. Ее речь изобиловала непристойностями, имеющими скотологическую и сексуальную природу. Все эти проявления характеризует сочетание Плутона, Марса и Меркурия. Архетип Венеры обрел выражение в пении, танцах и эротических импульсах Карен.

В переживании Карен транзит Плутона через ее натальную карту выразился во всех элементах БПМ-III, вызвав такие проявления, как высвобождение мощных вулканических энергий, волны жара, ощущение отождествления с диким зверем, демонические проявления и сексуальные импульсы, которые охватывали широкий спектр — от непристойных жестов до

пробуждения Кундалини и тантрийских переживаний. Ее комбинация Плутон — Венера — Марс — это архетипическая группа, характерная для сексуальной агрессии, которую Карен неоднократно проявляла.

Еще один важный астрологический фактор в ситуации Карен — это то, что ей тогда было 29 лет и этот эпизод совпал по времени с возвращением ее Сатурна (транзитный Сатурн находился всего лишь в одном градусе от ее натального Сатурна). Как и в случае Флоры, это указывает на завершение целого жизненного цикла и начало нового. Такое завершение цикла часто включает в себя подведение итогов прошлого и встречу с его нерешенным материалом переживаний. Этот транзит также вызвал устойчивые перемены, обусловленные этим психологическим преображением.

Перед вами лишь два примера удивительной связи между холотропными переживаниями и планетарными транзитами, которую мы наблюдали у сотен людей, переживших разные формы холотропных состояний сознания. Я не питаю иллюзий, что эти иллюстрации, изъятые из контекста сложных астрологических карт и к тому же оторванные от живых холотропных переживаний, убедят тех читателей, которые еще не знакомы с астрологией. Современная европейская и американская цивилизация находится под сильным влиянием материалистической науки, поэтому прежде чем удастся снять его заклятье и принять те коренные изменения, которые необходимо внести в понимание человеческой психики и природы реальности, чтобы усвоить эту новую информацию, потребуются многолетние исследования холотропных состояний и активное личное знакомство с ними.

Неудивительно, что этот процесс так труден и что он встречает такое сопротивление. Весь этот колоссальный объем многообещающих наблюдений, полученных на основе холотропных состояний и астрологии, невозможно ввести в обиход, слегка подлатав основную теоретическую базу и сделав кое-какие косметические поправки с помощью несущественных и надуманных гипотез. Для этого необходимо радикально, до основания, пересмотреть самые основные метафизические допущения и убеждения материалистической науки, заменив их новыми. Конкретные задачи психологии и психиатрии выходят далеко за пределы того, что мы обсуждали ранее: это создание гораздо более широкой модели психики, намного более сложной, многоуровневой структуры эмоциональных и психосоматических расстройств, теории внутреннего радара, это доказательство существования и терапевтическое использование внутреннего целительского разума и многое другое.

Поскольку переживания пациентов как в обычных, так и в холотропных состояниях показывают глубокую связь с энергиями архетипов транзитных планет в то или иное время, эти переживания подвержены постоянным изменениям. Я упоминал ранее о разочаровании тех теоретиков, которые пытаются установить жесткую систему классификации психиатрических диагнозов. Сейчас мы пользуемся данными официального четвертого переработанного издания «Диагностическое и статистическое руководство по душевным болезням» (DSM-IV), и клиницисты постоянно говорят, что разочарованы несоответствием между описаниями диагностических категорий и реальными клиническими картинками, которые они наблюдают у своих пациентов. С астрологической точки зрения, такое непостоянство клинической картины отражает постоянно меняющиеся угловые отношения между планетами.

В разные исторические периоды две или несколько планет образуют в небе важные аспекты; они бывают особенно важными и продолжительными, если включают в себя внешние планеты от Юпитера до Плутона. Объединенное архетипическое поле, связанное с этими планетами, придает тому или иному периоду определенный эмпирический оттенок, определяя дух времени. Например, как я уже упоминал, весь период 1960–1972 гг. совпал с конъюнкцией, образованной Ураном и Плутоном, единственной за весь двадцатый век. Это архетипическое

сочетание точно соответствовало периоду напряженной психодуховной революции дионисийского толка, который был отмечен общественными переворотами, борьбой за гражданские права, триумфом науки и техники, радикальным новаторством в музыке и искусстве, сексуальной революцией, феминистским движением, студенческими волнениями и широко распространенной деятельностью и творчеством представителей контркультуры.

Всему этому в противовес на протяжении девяностых годов главное архетипическое влияние оказывала конъюнкция Уран — Нептун. То был период глубоких, но, как правило, ненасильственных духовных и общественных перемен, «бархатная революция», примерами которой можно назвать воссоединение Германии, освобождение западноевропейских стран и мирный распад Советского Союза, опасной сверхдержавы. В это время юнговская психология, нептуновская по своему характеру, обрела большое признание и в список бестселлеров вошло множество книг, посвященных духовным вопросам. Трансперсональные темы проникли в кино. Мифология, переживания на пороге и после смерти, случаи похищения людей НЛО, телепатическая связь и виртуальная реальность привлекли огромное внимание как специалистов, так и широких масс.

В периоды, когда сочетания планет оказывают влияние на весь мир, это влияние приобретает личную окраску для тех людей, в чьих натальных картах они образуют важные транзиты с конкретными планетами. Тогда эти схождения выражаются в склонностях к определенным эмоциональным и психосоматическим расстройствам. В результате психиатры, работающие в тот или иной исторический период, видят явления, отличные от тех, которые наблюдают их коллеги из более ранних или поздних времен. Возможно, именно поэтому создание постоянного справочника DSM-IV на все времена кажется чрезвычайно проблематичным.

Но это еще не все. На ежегодных курсах, которые Ричард Гарнас и я проводим в Калифорнийском институте интегральных исследований (КИИИ) в Сан-Франциско, мы обсуждаем основные школы глубинной психологии и анализируем астрологические карты их основателей. Скоро станет очевидно, что эти новаторы не были способны объективно подходить к изучению психики своих пациентов и делать общие выводы, которые будут всегда оставаться верными. Они неизбежно втискивали недуги пациентов в свои субъективные схемы или рассматривали их через свою преломляющую призму, что было обусловлено влиянием их собственных аспектов и транзитов в момент наблюдения.

В качестве объекта изучения психиатрия не имеет никакого установленного набора явлений, кроме нарушений, обусловленных органическими причинами. Таким образом, результат любого исследования эмоциональных и психосоматических расстройств, не имеющих органической природы, определяется сложным взаимодействием ряда факторов, к которым относятся: астрологическая карта исследователя и его транзиты в период наблюдения, планетарные аспекты, влияющие на весь мир и определяющие дух времени определенного периода, натальные карты и транзиты пациентов, придающие их переживаниям ту или иную окраску.

Образ психиатрии как дисциплины, располагающей исчерпывающими описаниями навязчивых и непредсказуемых патологических состояний и арсеналом конкретных медикаментов и методов лечения, — это иллюзия. В этих обстоятельствах единственный жизнеспособный подход — это описание психиатрических расстройств с учетом отношений и средств, которые можно использовать, чтобы проанализировать ситуацию в любой конкретный момент и описать ее с позиции феноменологии переживаний пациента и ее связи с его натальной картой и планетарными транзитами. Точности ради необходимо также принимать во внимание глобальные планетарные аспекты, собственную карту исследователя и его транзиты.

Я убежден, что связи, открытые астрологией, являются настолько сложными, неоднозначными и творческими, что не оставляют сомнения в своем божественном происхождении. Они дают убедительные факты существования в основе творения некоего глубинного мудрого порядка и высшего космического разума, который его породил. Отсюда вытекает очень интересный вопрос: существует ли некое всеобъемлющее мировоззрение, способное дать приют астрологии и вобрать ее открытия? С течением времени и не без борьбы и тягот я пришел к заключению, что есть такое мировоззрение, способное вместить в себя и объяснить мои переживания и наблюдения, сделанные в результате исследования сознания, а также приветить астрологию. Однако оно диаметрально противоположно системе убеждений, господствующей в западной цивилизации.

Я описал это мировоззрение в своей книге *«Космическая игра: исследование рубежей человеческого сознания»* (Grof, 1998). Это видение реальности основано на переживаниях и прозрениях холотропных состояний и изображает вселенную не как материальную систему, но как бесконечно сложную игру Абсолютного Сознания. Древние индуистские тексты изображают подобное видение космоса, называя события, происходящие в мире явлений, *лилой*, божественной игрой. В своих предыдущих публикациях я попытался показать, что это видение вселенной становится все более совместимо с различными революционными достижениями в науке новой парадигмы (Grof, 1995, 1998).

Если космос — не супермашина, создавшая самоё себя, но творение высшего разума, то становится правдоподобным то, что астрология может быть одним из множества различных порядков, встроенных во вселенскую канву. Ее можно рассматривать не как некую непримиримую соперницу научного мировоззрения, а как важное дополнение к миру науки. Если открыть свой ум такой возможности, можно было бы использовать огромный потенциал, которым владеет астрология, как клиническое и исследовательское средство в психиатрии, психологии и психотерапии, а также во многих других дисциплинах.

# Библиография

- Abraham, K. 1927. **A Short Study of the Development of the Libido**. Selected Papers London: Institute of Psychoanalysis and Hogarth Press.
- Adler, A. 1932. **The Practice and Theory of Individual Psychology**. New York: Harcourt, Brace & Co.
- Alexander, F. 1931. Buddhist Training As Artificial Catatonia. **Psychoanalyt. Rev.** 18:129.
- Alexander, F. 1950. **Psychosomatic Medicine**. New York: W.W.Norton.
- Anonymous. 1975. **A Course in Miracles**. New York: Foundation for Inner Peace.
- Ardrey, R. 1961. **African Genesis**. New York: Atheneum.
- Assagioli, R. 1976. **Psychosynthesis**. New York: Penguin Books.
- Assagioli, R. 1977. Self-Realization and Psychological Disturbances. **Synthesis** 3–4. Also in S. Grof and C. Grof (eds). **Spiritual Emergency: When Personal Transformation Becomes a Crisis**. Los Angeles, CA: J. P. Tarcher.
- Aurobindo, Shri. 1977. **The Life Divine**. New York: India Library Society.
- Bache, C. M. 1988. **Lifecycles: Reincarnation and the Web of Life**. New York: Paragon House.
- Bache, C. 1999. **Dark Night, Early Dawn: Steps to a Deep Ecology of Mind**. Albany, N.Y.: State University New York Press.
- Bacon, F. 1870. De Dignitate and The Great Restauration, vol. 4., **The Collected Works of Francis Bacon**, eds. (J. Spedding, L. Ellis, and D. D. S. Heath, eds.). London: Longmans Green.
- Bastians, A. 1955. Man in the Concentration Camp and the Concentration Camp in Man. Unpublished manuscript, Leyden, Holland.
- Bateson, G. 1979. **Mind and Nature: A Necessary Unity**. New York: E. P. Dutton.
- Becker, E. 1973. **The Denial of Death**. New York: The Free Press.
- Benson, H. et al. 1982. Body Temperature Changes during the Practice of g Tummo Yoga. **Nature** 295:232.
- Blanck, G. and Blanck, R. 1974. **Ego Psychology I: Theory and Practice**. New York: Columbia University Press.
- Blanck, G. and Blanck, R. 1979. **Ego Psychology II: Psychoanalytic Developmental Psychology**. New York: Columbia University Press.
- Bohm, D. 1980. **Wholeness and the Implicate Order**. London: Routledge & Kegan Paul.
- Bolen, J. S. 1984. **Goddesses in Everywoman. A New Psychology of Women**. San Francisco: Harper and Row.
- Bolen, J. S. 1989. **Gods in Everyman: A New Psychology of Men's Lives and Loves**. San Francisco: Harper and Row.
- Bozzano, E. 1948. **Dei Fenomeni di Telekinesia in Rapporto con Eventi di Morti (Phenomena of Telekinesis Related to Events Involving the Dead)**. Casa Editrice Europa.
- Brun, A. 1953. Ueber Freuds Hypothese vom Todestrieb (Apropos of Freud's Theory of the Death Instinct). **Psyche** 17:81.
- Campbell, J. 1968. **The Hero with A Thousand Faces**. Princeton: Princeton University Press.
- Campbell, J. 1972. **Myths to Live By**. New York: Bantam.
- Campbell, J. 1984. **The Way of the Animal Powers**. New York: Harper and Row.
- Capra, F. 1996. **The Web of Life: A New Scientific Understanding of Living Systems**. New York: Doubleday.



Cicero, M. T. 1977. **De Legibus**. Libri Tres. New York: Georg Olms Publishers.

Cobbe, F. P. 1877. The Peak in Darien: The Riddle of Death. **Linell's Living Age and New Quarterly Review** 134:374.

Cohen, S. 1965. LSD and the Anguish of Dying. **Harper's Magazine** 231: 69, 77.

Cohn, C. 1987. Sex and Death in the Rational World of the Defense Intellectuals. **Journal of Women in Culture and Society** 12:687–718.

Dalman, C. et al. 1999. Obstetric Complications and the Risk of Schizophrenia: A Longitudinal Study of a National Birth Cohort. **Arch. Gen. Psychiat.** 56:234–240.

Dante, A. 1990. **Il Convivio**. (R. H. Lansing, transl.). New York: Garland.

Darwin, C. 1952. **The Origin of Species and the Descent of Man**. In: Great Books of the Western World. Encyclopaedia Britannica, Chicago. (Original work published 1859.)

Dawkins, R. 1976. **The Selfish Gene**. New York: Oxford University Press.

Delacour, J. B. 1974. **Glimpses of the Beyond**. New York: Delacorte Press.

Dollard, J. et al. 1939. **Frustration and Aggression**. New Haven, Conn: Yale University Press.

Eliade, M. 1964. **Shamanism: The Archaic Techniques of Ecstasy**. New York: Pantheon Books.

Fenichel, O. 1945. **The Psychoanalytic Theory of Neurosis**. New York: W. W. Norton.

Fisher, G. 1970. Psychotherapy for the Dying: Principles and Illustrative Cases with Special Reference to the Use of LSD. **Omega** 1:3.

Foerster, H. von. 1965. Memory without a Record. In: **The Anatomy of Memory** (D. P. Kimble, ed.). Palo Alto: Science and Behavior Books.

Flynn, C. P. 1986. **After the Beyond: Human Transformation and the Near-Death Experience**. Englewood Cliffs, N.J.: Prentice-Hall.

Freud, S. 1953. **Three Essays on the Theory of Sexuality**. Standard Edition, vol. 7. London: The Hogarth Press & The Institute of Psychoanalysis.

Freud, S. 1955. **Beyond the Pleasure Principle**. The Standard Edition of the Complete Works of Sigmund Freud, Vol. 18. (J. Strachey, ed.), London: The Hogarth Press & The Institute of Psychoanalysis.

Freud, S. 1961. **Civilization and Its Discontents**. Standard Edition, vol. 21. London: The Hogarth Press & The Institute of Psychoanalysis.

Freud, S. 1964. **An Outline of Psychoanalysis**. Standard Edition, vol. 23. London: The Hogarth Press & The Institute of Psychoanalysis.

Freud, S. and Breuer, J. 1936. **Studies in Hysteria**. New York: Nervous and Mental Diseases Publication Company.

Fried, R. 1987. **The Hyperventilation Syndrome: Research and Clinical Treatment**. Baltimore, MD.: Johns Hopkins Series in Contemporary Medicine and Mental Health.

Fromm, E. 1973. **Anatomy of Human Destructiveness**. New York: Holt, Rinehart & Winston.

Gennep, A. van. 1960. **The Rites of Passage**. Chicago, IL.: The University of Chicago Press.

Goleman, D. 1996. **Spiritual Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ?** New York: Bantam.

Gormsen, K., and Lumbye, J. 1979. «A Comparative Study of Stanislav Grof's and L. Ron Hubbard's Models of Consciousness.» Presented at the Fifth International Transpersonal Conference, Boston, MA, November, 1979.

Green, E. E. and Green, A. M. 1978. **Beyond Biofeedback**. New York: Delacorte Press.

Grey, M. 1985. **Return from Death: An Exploration of the Near-Death Experience**. London: Arcana.

Greyson, B. and Flynn, C. P. (eds.) 1984. **The Near-Death Experience: Problems, Prospects,**

**Perspectives.** Springfield, Ill.: Charles C. Thomas.

Grof, C. and Grof, S.1990. **The Stormy Search for the Self: A Guide to Personal Growth through Transformational Crisis.** Los Angeles, CA: J. P. Tarcher.

Grof, C. 1993. **The Thirst for Wholeness: Attachment, Addiction, and the Spiritual Path.** San Francisco, CA: Harper.

Grof, S. 1972. LSD and the Cosmic Game: Outline of Psychedelic Cosmology and Ontology. **Journal for the Study of Consciousness** 5:165.

Grof, S. 1975. **Realms of the Human Unconscious.** New York: Viking Press.

Grof, S., and Halifax, J. 1977. **The Human Encounter with Death.** New York: E.P. Dutton.

Grof, S. 1980. **LSD Psychotherapy.** Pomona, CA: Hunter House.

Grof, S., and Grof, C. 1982. **Beyond Death.** London: Thames & Hudson.

Grof, S. 1985. **Beyond the Brain: Birth, Death, and Transcendence in Psychotherapy.** Albany, N.Y.: State University of New York Press.

Grof, S. 1987. Spirituality, Addiction, and Western Science. **Re-Vision Journal** 10:5–18.

Grof, S. 1988. **The Adventure of Self-Discovery.** Albany, N.Y.: State University of New York Press.

Grof, S. and Grof, C. (eds.)1989. **Spiritual Emergency: When Personal Transformation Becomes a Crisis.** Los Angeles, CA: J. P. Tarcher.

Grof, S. (with Bennett, H. Z.) 1992. **The Holotropic Mind.** San Francisco, CA.: Harper Publications.

Grof, S. 1994. **Books of the Dead.** London: Thames and Hudson.

Grof, S. 1998. **The Cosmic Game: Explorations of the Frontiers of Human Consciousness.** Albany, N.Y.: State University New York of Press.

Grosso, M. 1994. The Status of Survival Research: Evidence, Problems, Paradigms. A paper presented at the Institute of Noetic Sciences Symposium The Survival of Consciousness After Death, Chicago, IL., July 1994.

Group for the Advancement of Psychiatry, Committee on Psychiatry and Religion.1976. «Mysticism: Spiritual Quest or Psychic Disorder?» Washington, D.C.

Hand, R. 1976. **Planets in Transit: Life Cycles for Living.** Gloucester, MA: Para Research.

Harman, W. 1984. **Higher Creativity: Liberating the Unconscious for Breakthrough Insights.** Los Angeles, CA: J. P.Tarcher.

Harner, M. 1980. **The Way of the Shaman: A Guide to Power and Healing.** New York: Harper & Row.

Harrington, A. 1969. **The Immortalist.** Milbrae, CA: Celestial Arts.

Hines, B. 1996. **God's Whisper, Creation's Thunder: Echoes of Ultimate Reality in the New Physics.** Brattleboro, VT.: Threshold Books.

Hubbard, L.R. 1950. **Dianetics: The Modern Science of Mental Health.** East Grinstead, Sussex, England: Hubbard College of Scientology.

Huxley, A. 1945. **Perennial Philosophy.** New York and London: Harper and Brothers.

Huxley, A. 1963. **Island.** New York: Bantam.

Huxley, L. A. 1968. **This Timeless Moment.** New York: Farrar, Straus, and Giroux.

Jacobson, B. et al. 1987. Perinatal Origin of Adult Self-Destructive Behavior. **Acta psychiat. Scand.** 76:364–371.

James, W. 1961. **The Varieties of Religious Experience.** New York: Collier.

- Janus, S., Bess, B., and Saltus, C. 1977. **A Sexual Profile of Men in Power**. Englewood Cliffs, N.J.: Prentice-Hall.
- Jilek, W. G. 1974. **Salish Indian Mental Health and Culture Change: Psychohygienic and Therapeutic Aspects of the Guardian Spirit Ceremonial**. Toronto and Montreal: Holt, Rinehart, and Winston of Canada.
- Jung, C. G. 1956. **Symbols of Transformation**. Collected Works, vol. 5, Bollingen Series XX, Princeton, N.J.: Princeton University Press.
- Jung, C.G. 1958. Psychological Commentary on the Tibetan Book of the Great Liberation. **Collected Works**, vol. 11. Bollingen Series XX, Princeton, N.J.: Princeton University Press.
- Jung, C. G. 1959. The Archetypes and the Collective Unconscious. **Collected Works**, vol. 9,1. Bollingen Series XX, Princeton, N.J.: Princeton University Press.
- Jung, C. G. 1960a. Synchronicity: An Acausal Connecting Principle. **Collected Works**, vol. 8, Bollingen Series XX. Princeton: Princeton University Press.
- Jung, C. G. 1960b. A Review of the Complex Theory. **Collected Works**, vol. 8, Bollingen Series XX. Princeton: Princeton University Press.
- Jung, C.G. 1960c. **The Psychogenesis of Mental Disease**. Collected Works, vol. 3. Bollingen Series XX. Princeton: Princeton University Press.
- Jung, C.G. 1964. Flying Saucers: A Modern Myth of Things Seen in the Skies. In: **Collected Works**, vol. 10. Bollingen Series XX. Princeton: Princeton University Press.
- Jung, C. G. 1996. **The Psychology of Kundalini Yoga: Notes on the Seminars Given in 1932 by C. G. Jung** (Soma Shamdasani, ed.). Bollingen Series XCIX. Princeton: Princeton University Press.
- Kane, J. M. 1999. Schizophrenia: How Far Have We Come? **Current Opinion in Psychiatry** 12:17.
- Kaplan, H. S. and Kaplan, H. I. 1967. Current Concepts of Psychosomatic Medicine. In: **Comprehensive Textbook of Psychiatry**. Baltimore: The Williams & Wilkins Co.
- Kast, E. C. 1963. The Analgesic Action of Lysergic Acid Compared with Dihydromorphinone and Meperidine. **Bull. Drug Addiction Narcotics, App.** 27:3517.
- Kast, E. C. and Collins, V. J. 1964. A Study of Lysergic Acid Diethylamid as an Analgesic Agent. **Anaesth. Analg. Curr. Res.** 43:285.
- Kast, E. C. and Collins, V. J. 1966. LSD and the Dying Patient. **Chicago Med. Sch. Quart.** 26:80.
- Katz, R. 1976. The Painful Ecstasy of Healing. **Psychology Today**, December issue.
- Ka-Tzetnik 135633. 1955. **The House of Dolls**. New York: Pyramid Books.
- Ka-Tzetnik 135633. 1977. **Sunrise over Hell**. London: W.A. Allen.
- Ka-Tzetnik 135633. 1989. **Shivitti: A Vision**. San Francisco, CA.: Harper & Row.
- Keen, S. 1988. **Faces of the Enemy: Reflections of the Hostile Imagination**. San Francisco: Harper.
- Kübler-Ross, E. 1969. **On Death and Dying**. London: Collier-Macmillan Ltd.
- Kučera, O. 1959. On Teething. **Dig. Neurol. Psychiat.** 27:296.
- Kurland, A. A., Pahnke, W. N., Unger, S., Savage, C., and Goodman, L. E. 1968. Psychedelic Psychotherapy (LSD) in the Treatment of the Patient with A Malignancy. Excerpta Medica International Congress Series No. 180. **The Present Status of Psychotropic Drugs 180**. Proceedings of the Sixth International Congress of the CINP in Tarragona, Spain (April).
- LaBerge, S. 1985. **Lucid Dreaming: Power of Being Awake and Aware in Your Dreams**. New York: Ballantine.
- Laszlo, E. 1993. **The Creative Cosmos**. Edinburgh: Floris Books.
- Lavin, T. 1987. Jungian Perspectives on Alcoholism and Addiction. Paper presented at the month-long seminar The Mystical Quest, Attachment, and Addiction. Presentation at a monthlong seminar at the Esalen Institute, Big Sur, CA.

- Lawson, A. 1984. Perinatal Imagery In UFO Abduction Reports. **Journal of Psychohistory** 12:211.
- Leary, T., Alpert, R. and Metzner, R. 1964. **Psychedelic Experience: Manual Based on the Tibetan Book of the Dead**. New Hyde Park, N.Y.: University Books.
- Lee, R.B. and DeVore, I. (eds). 1976. **Kalahari Hunter-Gatherers: Studies of!Kung San and Their Neighbors**. Cambridge, MA.: Harvard University Press.
- Leuner, H. 1962. **Experimentelle Psychose**. Berlin: Springer Series #95.
- Lilly, J. C. 1977. **Deep Self: Profound Relaxation and the Tank Isolation Technique**. New York: Simon and Schuster.
- Lorenz, K. 1963. **On Aggression**. New York: Harcourt, Brace and World.
- Mack, J. 1994. **Abductions: Human Encounters with Aliens**. New York: Charles Scribner Sons.
- Mack, J. 1999. **Passport to the Cosmos: Human Transformation and Alien Encounters**. New York: Crown Publishers.
- MacLean, P. 1973. A Triune Concept of the Brain and Behavior. Lecture I. Man's Reptilian and Limbic Inheritance; Lecture II. Man's Limbic System and the Psychoses; Lecture III. New Trends in Man's Evolution. In: **The Hincks Memorial Lectures** (T. Boag and D. Campbell, eds.). Toronto: University of Toronto Press.
- Mahler, M. 1961. On Sadness and Grief in Infancy and Childhood: Loss and Restoration of the Symbiotic Love Object. **The Psychoanalytic Study of the Child**. 16:332–351.
- Maslow, A. 1962. **Toward A Psychology of Being**. Princeton, N. J.: Van Nostrand.
- Maslow, A. 1964. **Religions, Values, and Peak Experiences**. Cleveland, OH.: Ohio State University.
- Maslow, A. 1969. A Theory of Metamotivation: The Biological Rooting of the Value of Life. In : **Readings in Humanistic Psychology**, (A.J. Sutich and M.A. Vich, eds.). New York: The Free Press.
- Mause, L. de. 1975. The Independence of Psychohistory. In: **The New Psychohistory**. New York: The Psychohistory Press.
- McGee, D. et al. 1984. Unexperienced Experience: A Critical Reappraisal of the Theory of Repression and Traumatic Neurosis. **Irish Journal of Psychotherapy** 3:7.
- Mc Kenna, T. 1992. **Food of the Gods: The Search for the Original Tree of Knowledge**. New York: Bantam Books.
- Melzack, R. 1950. **The Puzzle of Pain**. New York: Basic Books.
- Melzack, R. and Wall, P. D. 1965. Pain Mechanisms: A New Theory. **Science** 150:971.
- Monroe, R. A. 1971. **Journeys Out of the Body**. New York: Doubleday and Co.
- Monroe, R. A. 1985. **Far Journeys**. New York: Doubleday and Co.
- Monroe, R. A. 1994. **Ultimate Journey**. New York: Doubleday and Co.
- Moody, R.A. 1975. **Life After Life**. New York: Bantam.
- Moody, R.A. 1993. **Reunions: Visionary Encounters with Departed Loved Ones**. New York: Villard Books.
- Mookerjee, A. and Khanna, M.. 1977. **The Tantric Way**. London: Thames and Hudson.
- Morris, D.1967. **The Naked Ape**. New York: McGraw-Hill.
- Neher, A. 1961. Auditory Driving Observed with Scalp Electrodes in Normal Subjects. **Electroencephalography and Clinical Neurophysiology** 13:449.
- Neher, A. 1962. A Physiological Explanation of Unusual Behavior Involving Drums. **Human Biology** 34:151.
- Odent, M. 1995. «Prevention of Violence or Genesis of Love? Which Perspective?» Presentation at

the Fourteenth International Transpersonal Conference in Santa Clara, California, June.

Origenes Adamantius (Father Origen) 1973. **De Principiis (On First Principles)**. G.T. Butterworth (trans.), Gloucester, MA: Peter Smith.

Osis, K. et al. 1961. **Deathbed Observations of Physicians and Nurses**. New York: Parapsychology Foundation.

Osis, K. and McCormick, D. 1980. Kinetic Effects at the Ostensible Location of an Out-of-Body Projection During Perceptual Testing. **Journal of the American Society for Psychical Research**. 74:319–24.

Pahnke, W. N. and Richards, W. E. 1966. Implications of LSD and Experimental Mysticism. **Journal of Religion and Health**. 5:175.

Pahnke, W. N., Kurland, A. A., Unger, S., Savage, C. and Grof, S. 1970. The Experimental Use of Psychedelic (LSD) Psychotherapy. **J. Amer. Med. Assoc.** 212:1856.

Perls, F. 1976. **Gestalt Therapy Verbatim**. New York: Bantam Books.

Perry, J. W. 1953. **The Self in the Psychotic Process**. Dallas, Texas: Spring Publications.

Perry, J. W. 1966. **Lord of the Four Quarters**. New York: Braziller.

Perry, J. W. 1974. **The Far Side of Madness**. Englewood Cliffs, N.J.: Prentice Hall.

Perry, J. W. 1976. **Roots of Renewal in Myth and Madness**. San Francisco, CA.: Jossey-Bass Publications.

Plotinus. 1991. **The Enneads**. London: Penguin Books.

Prus, T. des. 1976. **The Survivor: An Anatomy of Life in the Death Camp**. Oxford: Oxford University Press.

Pribram, K. 1981. Non-Locality and Localization: A Review of the Place of the Holographic Hypothesis of Brain Function in Perception and Memory. Preprint for the Tenth ICUS, November.

Rank, O. 1929. **The Trauma of Birth**. New York: Harcourt Brace.

Rappaport, M. et al. 1978. Are There Schizophrenics for Whom Drugs Might Be Unnecessary or Contraindicated? **International Pharmacopsychiatry** 13:100.

Raudive, K. 1971. **Breakthrough**. New York: Lancer Books.

Reich, W. 1949. **Character — Analysis**. New York: Noonday Press.

Reich, W. 1961. **The Function of the Orgasm: Sex-Economic Problems of Biological Energy**. New York: Farrar, Strauss & Giroux.

Reich, W. 1970. **The Mass Psychology of Fascism**. New York: Simon & Schuster.

Richards, W. A. 1975. Counseling, Peak Experiences, and the Human Encounter with Death: An Empirical Study of the Efficacy of DPT-Assisted Counseling in Enhancing the Quality of Life of Persons with Terminal Cancer and Their Closest Family Members. Ph.D. Dissertation, School of Education, Catholic University of America, Washington, D.C.

Richards, W. A., Grof, S., Goodman, L. E. and Kurland, A. A. 1972. LSD-Assisted Psychotherapy and the Human Encounter with Death. **J. Transpersonal Psychol.** 4:121.

Riedlinger, T. 1982. Sartre's Rite of Passage. **Journal of Transpersonal Psychol.** 14: 105.

Ring, K. 1982. **Life at Death: A Scientific Investigation of the Near-Death Experience**. New York: Quill.

Ring, K. 1985. **Heading toward Omega: In Search of the Meaning of the Near-Death Experience**. New York: Quill.

Ring, K. and Valarino, E. E. 1998. **Lessons from the Light: What We Can Learn from the Near-Death Experience**. New York: Plenum Press.

Ring, K. and Cooper, S. 1999. **Mindsight: Near-Death and Out-of-Body Experiences in the**

- Blind.** Palo Alto, CA: William James Center for Consciousness Studies.
- Roberts, J. 1973. **The Education of Oversoul** — 7. Englewood Cliffs, N.J.: Prentice-Hall.
- Ross, C. A. 1989. **Multiple Personality Disorder: Diagnosis, Clinical Features, and Treatment.** New York: John Wiley.
- Sabom, Michael. 1982. **Recollections of Death: A Medical Investigation.** New York: Harper & Row.
- Sannella, L. 1987. **The Kundalini Experience: Psychosis or Transcendence?** Lower Lake, CA: Integral Publishing.
- Saunders, C. M. 1967. **The Management of Terminal Illness.** London: Hospital Medicine Publications.
- Savage, C. and McCabe, O. L. 1971. Psychedelic (LSD) Therapy of Drug Addiction. In: **The Drug Abuse Controversy** (Brown, C. C. and Savage, C., eds.) Baltimore, MD.: Friends of Medical Science Research Center.
- Schultes, R.E. and Hofmann, A. 1979. **Plants of the Gods: Origin of Hallucinogenic Use.** New York: McGraw Hill Book Company.
- Senkowski, E. 1994. Instrumental Transcommunication (ITC). An Institute for Noetic Sciences lecture at the Corte Madera Inn, Corte Madera, CA, July.
- Sheldrake, R. 1981. **A New Science of Life.** Los Angeles: J. P. Tarcher.
- Sheldrake, R. 1990. Can Our Memories Survive the Death of Our Brains? In: **What Survives? Contemporary Explorations of Life After Death.** (G. Doore, ed.) Los Angeles: J. P. Tarcher.
- Sidgwick, H. et al. 1894. **Report on the Census of Hallucinations.** Proc. S.P.R., vol. 10, 245–51.
- Silverman, J. 1967. Shamans and Acute Schizophrenia. **American Anthropologist** 69: 21.
- Sparks, T. 1993. **The Wide Open Door: The Twelve Steps, Spiritual Tradition, and the New Psychology.** Center City, MN.: Hazelden Educational Materials.
- Stevenson, I. 1966. **Twenty Cases Suggestive of Reincarnation.** Charlottesville, VA.: University of Virginia Press.
- Stevenson, I. 1984. **Unlearned Languages.** Charlottesville, VA.: University of Virginia Press.
- Stevenson, I. 1987. **Children Who Remember Previous Lives.** Charlottesville, VA: University of Virginia Press.
- Stevenson, I. 1997. **Reincarnation and Biology: A Contribution to the Etiology of Birthmarks and Birth Defects.** Westport, CT.: Praeger.
- Tafoya, T. 1994. Completing the Circle: One Heart, Two Spirits, and Beyond. Lecture at the Annual Conference of the Association for Transpersonal Psychology, August, Asilomar, California.
- Talbot, M. 1991. **The Holographic Universe.** New York: Harper Collins Publishers.
- Tarnas, R. 1991. **The Passion of the Western Mind.** New York: Harmony Books.
- Tarnas, R. 1995. **Prometheus the Awakener: An Essay on the Archetypal Meaning of the Planet Uranus.** Woodstock, CT.: Spring Publications.
- Tarnas, R. in press. **Psyche and Cosmos: Intimations of a New World View.** New York: Random House.
- Tart, C. 1968. A Psychophysiological Study of Out-of-Body Phenomena. **Journal of the Society for Psychical Research** 62:3–27.
- Tausk, V. 1933. On the Origin of the Influencing Machine in Schizophrenia. **Psychoanalyt. Quart.** 11.
- Tinbergen, N. 1965. **Animal Behavior.** New York: Time-Life.
- Tomatis, A.A. 1991. **The Conscious Ear.** Barrytown, N.Y.: Station Hill Press.

- Ulansey, D. 1989. **Origins of the Mithraic Mysteries: Cosmology and Salvation in the Ancient World**. Oxford: Oxford University Press.
- Vaughan, F. 1979. Transpersonal Psychotherapy: Context, Content, and Process. **Journal of Transpersonal Psychology**, 11:101–110.
- Verdoux, H. and Murray, R. M. 1998. What Is the Role of Obstetric Complications in Schizophrenia? **Harv. Ment. Health Lett.**
- Verny, T. and Kelly, J. 1981. **The Secret Life of the Unborn Child**. Toronto: Collins Publishers.
- Vithoulkas, G. 1980. **The Science of Homeopathy**. New York: Grove Press.
- Warner, R. 1999. New Directions for Environmental Intervention in Schizophrenia: I. The Individual and the Domestic Level. **Mental Health Services #83**, pp. 61–70.
- Wasson, R.G., Hofmann, A., and Ruck, C.A.P. 1978. **The Road to Eleusis: Unveiling the Secret of the Mysteries**. New York: Harcourt, Brace Jovanovich.
- Wasson, V. P. 1957. An interview in **This Week**, Baltimore, May 19.
- Watts, A. 1966. **The Book About the Taboo against Knowing Who You Are**. New York: Vintage Books.
- Weil, A. 1972. **The Natural Mind**. Boston: Houghton Mifflin.
- Weisse, J. E. 1972. **The Vestibule**. Port Washington, N.Y.: Ashley Books.
- Whitwell, G. E. 1999. **Life Before Birth: Prenatal Sound and Music**. Internet column reviewing the literature on prenatal effects of sound, <http://www.birthpsychology.com>.
- Wilber, K. 1977. **The Spectrum of Consciousness**. Wheaton, Illinois.: Theosophical Publishing House.
- Wilber, K. 1980. **The Atman Project: A Transpersonal View of Human Development**. Wheaton, Illinois.: Theosophical Publishing House.
- Wilber, K. 1995. **Sex, Ecology, and Spirituality: The Spirit of Evolution**. Boston, MA.: Shambhala Publications.
- Wilson, W. and Jung, C. G. 1963. Letters republished in: Grof, S. (ed.): *Mystical Quest, Attachment, and Addiction*. Special edition of the **Re-Vision Journal** 10 (2):1987.
- Wrangham, R. and Peterson, D. 1996. **Demonic Males: Apes and the Origins of Human Violence**. New York: Houghton Mifflin Company.
- Wright, P. et al. 1997. Maternal Influenza, Obstetric Complications, and Schizophrenia. **Amer. J. Psychiat.** 154: 292.

**Доктор медицины Станислав Гроф** — врач и учёный, отдавший более сорока лет исследованиям необычных состояний сознания и духовного роста. Он родился в Праге, 1 июля 1931 года. В 1956 году получил диплом врача от Медицинской школы Карлова университета в Праге и степень доктора наук от Чехословацкой академии наук. С 1956 по 1967 г. С. Гроф — практикующий психиатр-клиницист. В этот же период он активно изучает основы психоанализа и принимает участие в новаторских научно-исследовательских проектах. В 1959 году он удостоивается премии Кюфнера — национальной Чехословацкой награды, ежегодно вручаемой за наиболее выдающийся вклад в области психиатрии. Начиная с 1961 года он возглавляет исследования применения ЛСД и других психоделиков для лечения психических расстройств.

В 1967 году, как стипендиат Фонда поощрений психиатрических исследований (США), он получил возможность пройти двухлетнюю стажировку в Университете Джона Хопкинса. Затем продолжил научно-исследовательскую деятельность в Мэрилендском центре психиатрических исследований. С 1973 по 1987 год С. Гроф живёт и работает в Эсаленском институте (Биг-Сур, Калифорния, США). В этот период вместе с женой Кристиной он разрабатывает технику холотропного дыхания — уникальный метод психотерапии, самопознания и личностного роста.

Станислав Гроф является одним из основателей Международной трансперсональной ассоциации (ИТА), долгое время являлся ее президентом. Он также выступал в качестве организатора и координатора международных конференций в США, Индии, Австралии, Чехословакии и Бразилии. В настоящее время С. Гроф — профессор факультета психологии Калифорнийского института интегральных исследований, где преподаёт на двух факультетах: психологии и межкультурных исследований. Кроме того, он проводит обучающие семинары для профессионалов («Трансперсональные тренинги Грофа»), а также выступает с лекциями и семинарами по всему миру.

Станислав Гроф — автор и соавтор более ста статей и шестнадцати книг. Его тексты неизменно привлекают внимание как профессионалов, так и всех тех, кто интересуется самоисследованием и духовным ростом. Книги и статьи Грофа переведены на двенадцать языков, включая немецкий, итальянский, испанский, португальский, голландский, шведский, датский, русский, чешский, польский, китайский и японский.



# Список работ

1. «Области человеческого бессознательного»/Realms of the Human Unconscious: Observations from LSD Research. Viking Press, New York, 1975. Paperback: E. P. Dutton, New York, 1976/.
2. «Человек перед лицом смерти» (вместе с Джоан Хэлифакс) /The Human Encounter with Death. E. P. Dutton, New York, 1977 (with Joan Halifax)/.
3. «ЛСД-психотерапия» /LSD Psychotherapy. Hunter House, Pomona, California, 1980/.
4. «По ту сторону смерти» (вместе с К. Гроф) /Beyond Death: Gates of Consciousness. Thames & Hudson, London, 1980 (with Christina Grof)/.
5. «Древняя мудрость и современная наука» (редактор-составитель) /Ancient Wisdom and Modern Science. State University New York (SUNY) Press, 1984 (ed.)/.
6. «За пределами мозга» /Beyond the Brain: Birth, Death, and Transcendence in Psychotherapy. State University New York (SUNY) Press, New York, 1985/.
7. «Путешествие в поисках себя» /The Adventure of Self-Discovery. State University New York (SUNY) Press, 1987/.
8. «Выживание человечества и эволюция сознания» (редактор-составитель) / Human Survival and Consciousness Evolution. State University New York (SUNY) Press, 1988 (ed.)/.
9. «Духовный кризис: когда личное преобразование становится кризисом» (редактор-составитель, вместе с К. Гроф) /Spiritual Emergency: When Personal Transformation Becomes a Crisis. J. P. Tarcher, Los Angeles, 1989 (ed. with Christina Grof)/.
10. «Неистовый поиск себя» (вместе с К. Гроф) / The Stormy Search for the Self: A Guide to Personal Growth Through Transformational Crises. J. P. Tarcher, Los Angeles, 1991 (with Christina Grof)/.
11. «Холотропное сознание: три уровня сознания и как они дают форму нашим жизням» (вместе с Хэл Беннетт) / The Holotropic Mind: The Three Levels of Consciousness and How They Shape Our Lives. Harper Collins (1992), (with Hal Zina Bennett)/.
12. «Книга мертвых: учебник жизни и смерти»/ Books of the Dead: Manuals for Living and Dying. Thames and Hudson, 1994/.
13. Космическая игра: исследование рубежей человеческого сознания/ The Cosmic Game: Explorations of the Frontiers of Human Consciousness. Albany, N.Y.: State University New York Press, 1998/.
14. «Надличностное воззрение: исцеляющие возможности необычных состояний сознания» / The Transpersonal Vision: The Healing Potential of Nonordinary States of Consciousness. Sounds True, Boulder, Colo., 1998/.
15. Революция сознания: трансатлантический диалог / The Consciousness Revolution: A Transatlantic Dialogue. Element Book, Rockport, Mass., 1999 (with E. Laszlo and P. Russell)/.
16. Психология будущего: уроки современных исследований сознания / Psychology of the Future: Lessons from Modern Consciousness Research. State University of New York Press, Albany, 2000/.
17. Зов Ягуара / Call of the Jaguar (научно-фантастические новеллы, в печати)/.

# Что такое трансперсональная психология

Трансперсональная психология — одно из направлений современной психологии, которое начало оформляться как самостоятельная область исследований в конце 60-х годов в США. Основателями этого направления выступили широко известные психологи, психотерапевты и мыслители: А. Маслоу, С. Гроф, А. Уотс, Э. Сьютич, М. Мерфи, С. Криппнер и др. Трансперсональная психология имеет глубокие корни в истории культуры и религии, в мировых духовных практиках, которые научно обоснованы в классической и современной психологии. Лидерами современной трансперсональной психологии являются **С. Гроф**, К. Уилбер, Ч. Тарт, А. Минделл, С. Криппнер и другие, каждый из которых развивает свое направление исследований, методы и школу.

Трансперсональная психология изучает сознание в широком спектре его проявлений: множественность состояний сознания, духовный кризис, околосмертные переживания, развитие интуиции, творчества, высшие состояния сознания, личностные ресурсы, парапсихологические феномены. Она опирается на целостное видение человека в перспективе его духовного роста, классическую и неклассическую философскую антропологию, мировые духовные традиции, разнообразные способы самопознания и психотерапии, такие, как медитация, холотропное дыхание, телесно ориентированная психотерапия, терапия искусством, работа со сновидениями, активное воображение, самогипноз и т. д.

Прикладное значение трансперсональной психологии состоит в том, что она предлагает **новый взгляд на психическое здоровье и патологию**, обеспечивая интегративный, многоаспектный подход к человеку. Трансперсональные (надличностные) переживания обладают особо мощными целительными возможностями, имеют огромное значение для творчества, эстетического и этического развития. Особую актуальность приобретает трансперсональный подход в лечении наркомании и алкоголизма как видов духовного кризиса, психотерапии неврозов и психозов, в психологическом оздоровлении общества.