

ТЕКСТЫ ТРАНСПЕРСОНАЛЬНОЙ ПСИХОЛОГИИ



Кристина ГРОФ
Станислав ГРОФ

ДУХОВНЫЙ КРИЗИС

Когда преобразование личности становится кризисом

Тексты трансперсональной психологии

Коллектив авторов

**Духовный кризис. Когда
преобразование личности
становится кризисом**

«Ipraktik»

Коллектив авторов

Духовный кризис. Когда преобразование личности становится кризисом / Коллектив авторов — «Ipraktik», — (Тексты трансперсональной психологии)

ISBN 5-17-018323-2

Сегодня все большее число людей, вовлеченных в процесс личностной трансформации, испытывает эпизоды духовного кризиса, когда процесс роста и перемен становится хаотическим и захлестывающим. К сожалению, современная психиатрия путает такие эпизоды с психиатрическими заболеваниями и применяет для их подавления стандартные психиатрические процедуры и лекарства. Однако существует и альтернативный подход, который рассматривает такой кризис как величайшую возможность для исцеления.

ISBN 5-17-018323-2

© Коллектив авторов
© Ipraktik

Содержание

Предисловие	5
Введение	7
Часть первая. Священное безумие: психология, духовность и психоз	13
Станислав Гроф, Кристина Гроф	13
Обещания и опасности духовного кризиса	16
Спусковые механизмы трансформирующего кризиса	17
Внутренние карты духовного кризиса	17
Формы духовного кризиса	21
Шаманский кризис	21
Пробуждение Кундалини	22
Конец ознакомительного фрагмента.	23

Кристина Гроф, Станислав Гроф

Духовный кризис. Когда преобразование личности становится кризисом

Предисловие

Сегодня все большее число людей, вовлеченных в процесс личностной трансформации, испытывают духовный кризис, когда процесс роста и изменения становится хаотическим и подавляющим. Люди, переживающие такие эпизоды, могут чувствовать, что их привычный мир рушится, что их прежние системы ценностей теряют смысл и что сама основа их личной реальности претерпевает радикальные перемены. Во многих случаях в их жизнь неожиданно и драматически врываются новые сферы духовного и мистического опыта, порождая страх и смятение. Такие люди могут переживать глубокую тревогу, испытывать трудности в повседневной жизни, работе и взаимоотношениях с окружающими и даже бояться за собственное душевное здоровье.

К сожалению, современная психиатрия не делает различия между такими эпизодами и психическими заболеваниями. В результате кризисы преображения нередко подавляются с использованием стандартных мер психиатрической помощи, фармакологических препаратов и даже госпитализации.

Однако существует и новая точка зрения, распространенная среди многих профессионалов в области психического здоровья и исследователей духовного развития, согласно которой такой кризис является стремительным духовным преображением и может содержать в себе огромные возможности для физического и эмоционального исцеления. При правильном понимании и необходимой поддержке духовный кризис может стать вратами к более высоким уровням и новым способам бытия.

Это понимание применимо не только к неврозам и психосоматическим расстройствам, но также и ко многим ситуациям, которые классические психиатры диагностировали как психотические и рассматривали как проявление серьезных психических заболеваний. Неспособность опознать целительный потенциал таких экстремальных состояний отражает узкую концептуальную рамку западной психиатрии, которая ограничена постнатальной биографией и индивидуальным бессознательным. Переживания, которым эта рамка не дает логических объяснений, относятся к патологическим процессам неизвестного происхождения. Расширенная картография психики, которая включает околородовую и надличностную области, дает естественное объяснение для интенсивности и содержания таких экстремальных состояний.

Возникновение депрессивных симптомов, которые не имеют органики, может быть рассмотрено как указание на то, что жизнь дошла до той точки, где становится очевидным, что старые способы жизни более не работают и их пора изменить. По мере коллапсирования жизненной ситуации содержание бессознательного начинает прорываться в сознание. Этот прорыв может возникать в таких областях, как семейная и сексуальная жизнь, профессиональные сферы, или влиять одновременно на всю человеческую жизнь. Содержание и глубина этого прорыва коррелируют с развитием невротических и психотических явлений. Результирующая ситуация представляет собой кризис или даже катастрофу, но также и великую возможность.

Множество состояний, диагностируемых сегодня как психозы и лечимых медикаментозными средствами, согласно авторам этой книги, являются в действительности кризисами духовного роста и психодуховной трансформации. Если правильно понять их смысл и поддер-

живать его раскрытие, то они могут развиваться в процесс эмоционального и психосоматического исцеления, личностного роста и развития.

Хочет того человек или нет, приходит время, когда он стоит перед величайшим вызовом своей жизни: станет ли он целостным. Если мы посмотрим составляющие эту книгу взгляды различных психотерапевтических школ и духовных традиций на эту тему, все они сходятся в том, что в это время человек находится перед величайшим вызовом своей жизни, когда он должен войти в мир настолько новый, что это оказывается для него катастрофой. Ужасен сам процесс вхождения, приносящий обновление, который стал смертью для прежней личности.

Сколько десятков тысяч людей в данное время в России являются пленниками своего собственного безумия, и никто не может им помочь, потому что в психиатрических клиниках им предложат дозу галапиридола, аминазина и, высосав из них всю энергию, лишат их тех голов, которые готовы прорваться. Сколь много так называемого безумия есть не что иное, как духовный кризис. Человек хочет измениться, хочет родиться заново, проходит через интенсивный процесс трансформации, который напоминает безумие. Но, не получив поддержки, застревает на одной из стадий этого процесса. Ищет в этой замороженности нового знания, нового языка, утратив на время контакт с окружением, которое считает его безумцем и нормализует, лишает энергии и вменяет ему, что он должен мыслить, как он должен чувствовать.

Наше общество недостаточно гуманно по отношению к людям, испытывающим духовный кризис. Конечно же работа с такого рода людьми требует просто потрясающей преданности. Нужно создавать специальные центры по типу тех, которые сейчас созданы для помощи умирающим – хосписы, – где квалифицированный персонал может поддерживать людей в их личном бурном поиске. Когда такое будет создано, это будет являться одним из важнейших показателей того, что общество стало гуманным, милосердно относящимся к своим собственным героям, своим собственным безумцам. ... Гуманность любого общества можно проследить по его отношению к тем категориям граждан, которые не в состоянии защитить себя: к детям, к женщинам к преступникам, к безумцам, и отношению к пенсионерам и пожилым людям. По этим параметрам можно мгновенно поставить диагноз гуманности общества, что бы ни говорилось в заверениях правителей и в предвыборных речах.

В этой антологии выдающиеся психологи, психиатры и духовные учителя пытаются найти ответы на следующие вопросы: что такое духовный кризис? Каково взаимоотношение между духовностью, «безумием» и исцелением? В каких формах проявляется духовный кризис? Какие надежды и разочарования внутренне присущи духовной практике? Чем друзья, семья и профессионалы могут помочь людям, находящимся в духовном кризисе?

Леонид Кроль, канд. мед. наук, директор Института групповой и семейной терапии

Владимир Майков, канд. филос. наук, главный редактор серии «Тексты трансперсональной психологии»

Введение

Твоим усталым глазам я дал видение иного мира, такого нового, и чистого, и свежего, что ты забудешь боль и печаль, какие видел доселе. Но это видение таково, что ты должен делиться им с каждым, кого встретишь на пути, ибо иначе ты сам его не узрешь. Давать этот дар – значит обладать им.

Курс Чудес

Центральная тема, исследуемая в этой книге в разных аспектах и разными авторами, – это идея о том, что некоторые драматические переживания и необычные состояния сознания, которые традиционная психиатрия диагностирует и лечит как душевные болезни, на самом деле являются кризисными ситуациями в личностной трансформации, иначе говоря, «духовными кризисами». Случаи такого рода описаны в религиозных текстах всех времен как результаты медитативных практик и как этапы мистического пути.

Когда такие состояния психики верно поняты и встречают поддержку, а не подавляются стандартными психиатрическими методами, они могут быть целительными и оказывать весьма благотворное воздействие на людей, их переживающих. Этот позитивный потенциал отражен в самом термине «духовный кризис», который по-английски является игрой слов, предполагающей как кризис, так и возможность подъема на новый уровень сознания или «духовное проявление»¹. Эта книга предназначена служить источником информации для людей, претерпевающих такой кризис, для их родственников и друзей, для священнослужителей, с которыми они, быть может, советуются, и для психотерапевтов, которые их лечат. Мы надеемся, что она сможет помочь превратить подобные кризисы в возможности для личностного роста.

Понятие духовного кризиса интегрирует достижения многих дисциплин, включая клиническую и экспериментальную психиатрию, современные исследования сознания, экспириенциальную психотерапию², полевые антропологические исследования, парапсихологию, танатологию, сравнительное изучение религий и мифологию. Данные всех этих областей знания свидетельствуют о том, что духовные кризисы имеют позитивный потенциал и их нельзя путать с болезнями, имеющими биологическую природу и нуждающимися в медицинском лечении. Как мы увидим в этой книге, такой подход соответствует и древней мудрости, и современной науке.

Эта книга сосредоточена в первую очередь, хотя и не исключительно, на тех переживаниях, которые имеют явно духовное содержание или смысл. На протяжении веков визионерские состояния играли исключительно важную роль. От экстатических трансов шаманов или знахарей до откровений основателей великих религий, пророков, святых и духовных учителей эти переживания служили источником удивительных исцелений, религиозного энтузиазма и художественного вдохновения. Все древние и доиндустриальные культуры придавали большое значение необычным состояниям сознания как важным средствам изучения скрытых аспектов мира и связей с духовными измерениями бытия.

Промышленная и научная революция драматически изменила эту ситуацию. Рациональность становилась высшим мерилом всех вещей, быстро сменяя духовность и религиозные

¹ По-английски «кризис», «критическая ситуация» – emergency, «возникновение», «появление», «всплытие на поверхность» – emergence; оба существительных происходят от одного и того же глагола emerge – появляться, выныривать. – *Примеч. ред.*

² Experiential psychotherapy – в дословном переводе «психотерапия с помощью переживаний», или «психотерапия опытом». Во избежание путаницы с русским понятием «опытный» (в смысле экспериментальный) нам кажется целесообразным использовать кальку «экспириенциальная психотерапия». – *Примеч. ред.*

верования. В ходе научной революции на Западе все даже отдаленно связанное с мистицизмом оказалось дискредитированным как наследие Темных Веков. Визионерские состояния теперь рассматривались не как существенное дополнение обычных состояний сознания, которое может давать ценную информацию о душе и реальности, а просто как патологические нарушения умственной деятельности. Это отразилось в том факте, что современная психиатрия пытается подавлять эти состояния, вместо того чтобы поддерживать их и позволить им идти естественным путем.

Когда стратегия современной медицины была применена к психиатрии, исследователи смогли найти биологическое объяснение некоторых расстройств с проявлениями психического дисбаланса. Как выяснилось, многие из них имели органические причины, такие, как инфекция, опухоль, авитаминоз, сосудистые или дегенеративные заболевания мозга. Вдобавок к этому медицински ориентированная психиатрия обнаружила способы контроля симптомов тех состояний, для которых не было выявлено никаких биологических причин.

Этого было достаточно, чтобы рассматривать психиатрию как область медицины, хотя для большинства проблем, с которыми сталкиваются психиатры, пока не найдено никаких органических оснований. В результате этого исторического процесса люди с различными эмоциональными и психосоматическими расстройствами автоматически считаются психиатрическими пациентами, а трудности, с которыми они сталкиваются, рассматриваются в качестве заболеваний неизвестного происхождения, даже хотя клинические и экспериментальные данные никоим образом не оправдывают навешивание подобных ярлыков.

Кроме того, традиционная психиатрия не проводит никакого различия между психозом и мистицизмом и склонна «лечить» все необычные состояния сознания путем медикаментозного подавления. Такое положение вещей создало в западной культуре своеобразный раскол. Иудео-христианская религиозная традиция официально считается основой и фундаментом западной цивилизации. В каждой комнате любой гостиницы в ящике ночного столика есть Библия, и высокопоставленные политики в своих речах упоминают Бога. Однако если у члена религиозной общины возникнут мощные духовные переживания, подобные тем, которые испытали многие значимые в истории христианства личности, священник, скорее всего, направит такого человека к психиатру.

В течение нескольких последних десятилетий эта ситуация начала быстро изменяться. 60-е годы породили волну интереса к духовности и исследованиям сознания, которая проявлялась множеством различных путей – от возрождения античных и восточных духовных практик до экспириенциальной психотерапии и самоэкспериментирования с психоделическими веществами. В то время многие люди были увлечены занятиями медитацией и иными формами духовной практики либо самостоятельно, либо под руководством учителя.

Поскольку подобные техники специально ориентированы на духовное самораскрытие, для многих людей духовность стала сферой личного опыта, а не просто чем-то, о чем они слышали или читали. С 60-х годов число тех, кто пережил мистические или паранормальные состояния, постоянно возрастало. Как показал анонимный опрос, проведенный священником и писателем Андрэ Грили и Джорджем Гэллапом, существенная часть населения сейчас признает себя имеющими опыт таких переживаний. Хотя не существует надежных статистических данных, возникает впечатление, что от года к году растет и число трудностей, связанных с духовными переживаниями.

Однако вместо того чтобы из видимого роста числа случаев необычных состояний и мистических переживаний делать вывод о том, что мы находимся в разгаре глобальной эпидемии психических заболеваний, нам следует заново оценить взаимоотношения между психиатрией, духовностью и психозом. К нашему удивлению, мы начинаем понимать, что, отнеся мистический опыт к области патологии, мы, видимо, выплеснули вместе с водой и ребенка. Шаг за шагом духовность возвращается как в современную психиатрию, так и в науку в целом.

Среди профессионалов, имеющих дело с психическими расстройствами, в университетской среде и у широких кругов неспециалистов быстро растет популярность пионерских работ швейцарского психиатра К. Г. Юнга, заложившего краеугольный камень нового подхода к духовности. То же относится и к трансперсональной психологии, новой дисциплине, наводящей мосты между наукой и духовными традициями. Конвергенция революционных исследований современной науки и мировоззрения мистических школ была темой многих популярных и профессиональных книг, нашедших широкий круг читателей. То здоровое мистическое ядро, которое вдохновляло и питало все великие духовные системы, теперь заново открывается и по-новому формулируется в терминах современной науки.

Все больше и больше людей, судя по всему, отдают себе отчет, что подлинная духовность основана на личном переживании и является крайне важным и жизненно необходимым аспектом жизни. Быть может, мы платим огромную цену за то, что отвергли и оставили без внимания силу, которая питает человеческую жизнь, придавая ей энергию и смысл. На индивидуальном уровне результатом этого может быть обедненный, несчастливый и не удовлетворяющий образ жизни, равно как и растущее число эмоциональных и психосоматических проблем. В коллективном масштабе утрата духовности может оказаться существенным фактором существующего опасного глобального кризиса, угрожающего выживанию человечества и всей жизни на этой планете. Учитывая эту ситуацию, мы считаем важным оказывать поддержку людям, переживающим кризис духовного самораскрытия, и создавать условия, в которых может быть полностью реализован положительный потенциал этих переживаний.

Однако представляется необходимым высказать кое-какие предостережения. Проявления необычных состояний сознания охватывают очень широкий спектр, от чисто духовных состояний без всяких признаков патологии до явно биологически обусловленных расстройств, требующих медицинского вмешательства. Крайне важно использовать сбалансированный подход и быть в состоянии отличить духовные кризисы от подлинных психозов. В то время как традиционные подходы имеют тенденцию патологизировать мистические состояния, существует и противоположная опасность – спиритуализировать психотические состояния и возвеличивать патологию или, что даже еще хуже, не замечать лежащую в ее основе органическую проблему.

Трансперсональное консультирование непригодно для состояний явно психотической природы, характеризующихся утратой ясности сознания, параноидальным бредом, галлюцинациями и экстравагантными формами поведения. Кандидатами для применения нового подхода явно не могут быть люди с хроническими расстройствами и длительной историей стационарного лечения, нуждающиеся в больших дозах транквилизаторов. Однако, несмотря на возможные ошибочные применения категории духовного кризиса, мы чувствуем, что польза для тех, кто действительно претерпевает кризис трансформации, может быть столь значительной, что наши усилия имеют смысл. Тема различения патологических состояний и надличностных кризисов будет рассмотрена подробнее в нашей вступительной статье «Духовный кризис: понимание эволюционного кризиса».

Наш интерес к этой области является очень личным и тесно связан с нашей индивидуальной историей. Станислав начинал свою профессиональную карьеру как традиционный психиатр и фрейдистски ориентированный аналитик. Глубокие переживания в ходе психоделического сеанса, проводившегося в образовательных целях, привлекли его внимание к необычным состояниям сознания. Более чем тридцатилетние исследования и наблюдения необычных переживаний – своих собственных и других, – индуцированных самыми разными средствами, убедили его, что существующее в настоящее время понимание человеческой психики является поверхностным и не адекватным задаче объяснения всех наблюдавшихся им феноменов. Он также понял, что многие из состояний, которые в психиатрии считались проявлениями психических заболеваний неизвестной природы, в действительности являются выра-

жением процесса самоисцеления души и тела. Это побудило его посвятить всю свою жизнь исследованию терапевтического потенциала таких состояний и их теоретических следствий.

Интерес Кристины к области духовного кризиса также связан с глубокой личной мотивацией. Во время родов она пережила спонтанное и совершенно неожиданное духовное пробуждение, за которым последовали многие годы драматических внутренних поисков и переживаний – от адских до экстатических. После многолетних поисков она обнаружила, что ее затруднения в точности соответствовали характеристикам «пробуждения Кундалини», процесса духовного раскрытия, описанного в индийских священных текстах (Ли Саннелла подробно рассматривает этот феномен в статье «Кундалини: классический и клинический подходы», во второй части данной книги).

В 1980 г., пытаясь облегчить участь людей, оказавшихся в подобных ситуациях, Кристина основала «Сеть поддержки в духовном кризисе» (*Spiritual Emergency Network, SEN*), международную организацию, которая помогает индивидам в духовных кризисных ситуациях, снабжая их информацией, дающей возможность нового понимания психических процессов, и рекомендует им новые альтернативные способы лечения. Принципы работы SEN более полно описаны в очерке Женен Прево и Рассы Парка «Сеть поддержки в духовном кризисе» в заключительной части этой книги.

Это издание – неотъемлемая часть наших усилий. Оно является сборником статей разных авторов, предлагающих новое понимание неординарных переживаний и состояний сознания и исследующих их позитивный потенциал и конструктивные способы работы с ними. Статьи разделены на четыре широкие категории, которые образуют основные разделы этой книги.

Первая часть, «Священное безумие: психология, духовность и психоз», посвящена исследованию взаимоотношения между психологией, духовностью и психозом. Она открывается нашей статьей «Духовный кризис: понимание эволюционного кризиса», в которой кратко очерчена главная тема книги. В статье вводится понятие духовного кризиса (*spiritual emergency*), описываются его различные формы и обсуждается новая карта психики, основанная на современных исследованиях сознания, которая может дать необходимую ориентацию человеку, находящемуся в кризисе.

Роберто Ассаджиоли, итальянский психиатр и основатель оригинальной психотерапевтической школы, названной психосинтезом, был подлинным пионером в сфере трансперсональной психологии. Как и Юнг, он подчеркивал роль духовности в человеческой жизни и сформулировал множество идей, весьма существенных для концепции духовного кризиса. Его статья «Самореализация и психологические нарушения», описывающая эмоциональные проблемы, предшествующие духовному раскрытию, сопровождающие его и следующие за ним, представляет собой документ огромной исторической ценности и важного теоретического, равно как и практического значения.

Р. Д. Лэйнг в течение многих лет был одной из наиболее стимулирующих и противоречивых фигур в современной психиатрии. Бросая вызов как традиционной психиатрии, так и западному обществу в целом, он утверждал, что душевное здоровье нашей культуры является в лучшем случае «псевдоздоровьем» и что то, что называется «душевной болезнью», в действительности не является безумием. Вклад Лэйнга в эту антологию – статья «Трансцендентный опыт и его отношение к религии и психозам» особенно интересна тем, что выражает его позицию по отношению к мистическим переживаниям и духовности.

Вторая часть, «Многообразие духовного кризиса», более конкретно сосредоточивается на различных формах личного эволюционного кризиса. В статье Джона Пэрри «Духовный кризис и обновление» обсуждается важный тип трансформационного кризиса, затрагивающего само ядро структуры личности, который он наблюдал в течение многолетних занятий интенсивной психотерапией со своими клиентами. Пэрри также обобщает свой опыт работы в экспериментальной клинике в Сан-Франциско, где пациентов, переживавших эпизоды, которые

традиционно характеризовались бы как психотические, лечили без применения психотропных препаратов.

Статья психолога и антрополога Холджера Колвейта «Когда безумие благословенно: Послание шаманизма» исследует наиболее древнее религиозное и целительское искусство – шаманизм. Колвейт показывает, что определенные формы страдания и болезни имеют потенциал самоисцеления и трансформации. Известные любой из племенных культур во все времена, эти знания были утрачены современным западным обществом.

Идея пробуждения Кундалини, драматической и впечатляющей формы духовного раскрытия, стала очень популярной на Западе благодаря плодотворным работам Гопи Кришны, пандита из Кашмира, который сам испытал яркое и побуждающее духовное преобразование такого рода. В нашей книге эта тема представлена очерком «Кундалини: классический и клинический подходы» психиатра и офтальмолога Ли Саннелла, заслугой которого является ознакомление профессиональной западной аудитории с феноменом Кундалини. В своей статье он дополняет традиционный подход к этой теме медицинской и научной перспективой.

В статье «Вызов психического раскрытия: Личная история» экстрасенс и трансперсональный консультант Энн Армстронг описывает эмоциональные потрясения и психосоматические трудности, сопровождавшие раскрытие ее собственного уникального психического дара, результатом которого стало драматическое самоисцеление.

Проблемы людей, имевших «встречи с НЛО» или переживавших иные формы внеземных контактов, настолько сходны с теми, что связаны с кризисом трансформации, что также могут рассматриваться как духовный кризис. Эта проблема обсуждается в статье Кейта Томпсона «Опыт встречи с НЛО как кризис трансформации».

В третьей части, «Бурные поиски себя: проблемы духовный исканий», обсуждаются проблемы, с которыми духовные искатели могут сталкиваться в ходе систематической практики. Мистическая литература всех времен и культур предлагает множество примеров тех проблем и затруднений, с которыми мы можем встретиться, когда предпринимаем духовное путешествие. Эту тему подробно рассматривают два широко известных и высококомпетентных духовных наставника. Очерк Джека Корнфилда «Препятствия и превратности в духовной практике» основан на буддистской традиции с отдельными экскурсами в другие религиозные системы. Ричард Алперт, более известный под своим духовным именем Рам Дасс, в своей статье «Обещания и ловушки духовного пути» описывает некоторые из плодов собственного богатого и поразительного поиска, который продолжается уже четверть века.

Четвертая часть, «Помощь людям, переживающим духовный кризис», сосредоточивается на практических аспектах помощи индивидам, переживающим психодуховный кризис. В нашей собственной статье «Поддержка в духовном кризисе» мы исследуем различные формы помощи, которая может быть оказана семьей, друзьями, духовными учителями и общинами, а также профессиональными психотерапевтами.

Более трети людей, испытывавших неожиданное столкновение со смертью, пережили глубокое и уникальное духовное раскрытие, которое может оказаться очень трудно ассимилировать. Возможные методы помощи в случае кризисов такого типа рассматриваются в статье «Консультирование людей, переживших околосмертный опыт», написанной Брюсом Грейсоном и Барбарой Харрис, выдающимися исследователями в области танатологии. Хотя статья адресована прежде всего профессиональным помощникам, общие принципы, отмеченные авторами, могут оказаться весьма ценными и для тех, кто находится в контакте с людьми, переживающими любые формы духовного кризиса.

Статья Пола Ребилло «Путешествие героя: ритуализация мистерии» вводит мифологическую перспективу и показывает ее причастность к проблеме духовного кризиса. Черпая вдохновение в собственном трансформационном кризисе и в классической работе Джозефа Кэмпбелла «Герой с тысячей лиц», Ребилло разработал современный ритуал, в котором симво-

лический целительный кризис экспериментально вызывается с помощью направленного воображения, психодрамы, музыки и групповой игры.

Заключительная часть, «Сеть поддержки в духовном кризисе (SEN)», написана Женен Прево, директором этой организации, и Рассом Парком, докторантом-исследователем, глубоко вовлеченным в данную проблематику. Они описывают историю и функции этой международной сети, основанной Кристиной Гроф в 1980 г. с целью поддержки людей, претерпевающих кризис духовного раскрытия.

В эпилоге мы попытались показать феномен духовного кризиса в контексте глобальных проблем, стоящих перед современным человечеством. Мы твердо верим, что духовный кризис – преобразование сознания человечества в целом – одна из немногих действительно обнадеживающих тенденций в сегодняшнем мире.

В приложении даются рекомендации по дальнейшему знакомству с литературой для тех, кто хотел бы получить более подробную информацию по различным темам, затронутым в этой книге. В нем также дана обширная библиография по духовному кризису и связанным с ним вопросам.

Мы надеемся на то, что этот сборник статей и очерков снабдит важной информацией тех, кто претерпевает психодуховный кризис и нуждается в понимании и лечении, поддерживающем позитивный потенциал подобных состояний.

Станислав Гроф, Кристина Гроф
Милл Вэлли, Калифорния, август 1989 г.

Часть первая. Священное безумие: психология, духовность и психоз

Станислав Гроф, Кристина Гроф Духовный кризис: понимание эволюционного кризиса

*Мистик, одаренный природными талантами... и следующий... указаниям учителя, входит в воду и обнаруживает, что может плавать, в то время как шизофреник – неподготовленный, без дара и руководства – упал или намеренно бросился в воду и тонет.
Джозеф Кэмпбелл. Мифы, в которых нам жить.*

Чувство единства со всей Вселенной. Образы и видения отдаленных мест и времен. Ощущения вибрирующих потоков энергии в теле, сопровождающиеся спазмами и сильной дрожью. Видения богов, полубогов и демонов. Ослепительные вспышки яркого света всех цветов радуги. Страх надвигающегося безумия и даже смерти...

Любого, кто переживает подобные экстремальные психические и умственные феномены, большинство современных цивилизованных людей немедленно объявит психотиком. Вместе с тем все большее число людей, судя по всему, проходят через необычные переживания, подобные описанным выше, и вместо необратимого погружения в безумие нередко возвращаются из этих экстраординарных состояний ума с возросшим чувством благополучия и более высоким уровнем функционирования в повседневной жизни. Во многих случаях в ходе этого процесса излечиваются застарелые эмоциональные, умственные и физические проблемы и болезни.

Мы находим много параллелей подобным ситуациям в жизнеописаниях святых, йогов, мистиков и шаманов. Фактически духовная литература и духовные традиции во всем мире придают огромное значение трансформирующей силе подобных переживаний для тех, кто через них прошел. Почему же тогда людей, которые испытывают такие переживания, в сегодняшнем мире почти неизменно рассматривают как душевнобольных?!

Хотя и существует множество индивидуальных исключений, основные направления современной психиатрии и психологии в целом не делают никакого различия между мистицизмом и душевной болезнью. Эти направления официально не признают, что великие духовные традиции, на протяжении тысячелетий связанные с систематическими исследованиями человеческого сознания, могут что-либо предложить современному человеку. Поэтому концепции и практические методы, разработанные в буддизме, индуизме, христианстве, суфизме и других мистических традициях, игнорируются или полностью отбрасываются.

В этом очерке мы будем развивать идею о том, что многие эпизоды неординарных состояний ума, даже драматические и достигающие психотических масштабов, не обязательно являются симптомами болезни в медицинском смысле этого слова. Мы рассматриваем их как критические ситуации в эволюции сознания, как «духовные кризисы», сравнимые с состояниями, описанными в мистических традициях всего мира.

Прежде чем детально обсуждать понятие духовного кризиса, давайте более внимательно взглянем на взаимоотношения между психозом, душевной болезнью и мистицизмом, а также на тот исторический процесс, в результате которого духовные и мистические переживания стали рассматриваться современной наукой и психиатрией как симптомы душевной болезни.

Мировоззрение, созданное традиционной западной наукой и доминирующее сегодня в нашей культуре, строго говоря, вообще несовместимо ни с каким понятием о духовности. В

мире, где реально только осязаемое, материальное и доступное измерению, все формы религиозной и мистической активности рассматриваются как отражение предрассудков, неведения, иррациональности или же эмоциональной незрелости. Поэтому непосредственные переживания духовных реальностей интерпретируются как «психотические», как проявления умственного расстройства.

Наш собственный опыт и наблюдения в ходе многолетнего участия в различных формах глубинной экспириенциальной психотерапии привели нас к убеждению о необходимости по-новому взглянуть на эту ситуацию в современной психиатрии и в нашем мировоззрении и переоценить ее в свете исторических свидетельств и современных данных. Радикальный пересмотр позиции по отношению к мистицизму и психозу уже давно назрел. Ясное различение этих феноменов имеет далеко идущие последствия для людей, имеющих опыт неординарных состояний сознания, в особенности с духовной акцентуацией. Важно распознавать духовный кризис и лечить его соответствующим образом, с учетом его огромного позитивного потенциала для исцеления и личностного роста, того потенциала, который обычно подавляется рутинным медикаментозным лечением.

Группа умственных расстройств, известных как психозы, представляет собой величайший вызов и загадку для западной психиатрии и психологии. Эти состояния характеризуются глубоким нарушением способностей «нормально» воспринимать мир, мыслить и эмоционально реагировать культурно и социально приемлемым образом, вести себя и общаться, как принято.

Для некоторых расстройств из категории *психозов* современная наука нашла внутренние причины в анатомических, физиологических или биохимических изменениях в мозге либо других частях организма. Это подгруппа так называемых *органических психозов*, безусловно принадлежащих к области медицины. Однако для многих других психотических состояний, несмотря на упорные попытки нескольких поколений исследователей из различных областей знания, не было найдено никакого медицинского объяснения. Вопреки практическому отсутствию результатов поиска специфических медицинских причин, эти так называемые *функциональные психозы* обычно относят к категории умственных болезней, причина которых неизвестна. Именно эта подгруппа психозов нас сейчас интересует.

Ввиду отсутствия ясного консенсуса в понимании причин функциональных психозов было бы уместнее и честнее признать наше полное неведение в отношении их природы и происхождения и использовать термин «болезнь» только для тех состояний, для которых можно найти конкретную физическую причину. Таким образом, мы можем открыть путь для новых подходов, по крайней мере, к некоторым функциональным психозам, получая новую перспективу, которая и теоретически, и практически отличается от медицинского подхода к ним как к болезни. Фактически, подобные альтернативные подходы уже разработаны, в частности, в контексте так называемой глубинной психологии. Это разнообразные психологические теории и психотерапевтические стратегии, вдохновленные пионерскими работами Зигмунда Фрейда.

Хотя подходы глубинной психологии обсуждаются и изучаются в академических кругах, в понимании и лечении функциональных психозов в современной психиатрии доминирует, по ряду причин, медицинский стиль мышления. Исторически психиатрия смогла по-настоящему утвердить себя только как медицинская дисциплина. Она обнаружила органическую основу некоторых психотических состояний и в некоторых случаях даже смогла найти эффективные способы их лечения. К тому же она была способна успешно контролировать симптомы психотических состояний неизвестной природы с помощью транквилизаторов, антидепрессантов, успокаивающих средств и снотворных. Поэтому могло казаться правильным и логичным продолжать эту линию и ожидать успехов в таком же подходе к тем расстройствам, происхождение которых не установлено и эффективные способы лечения которых пока не найдены.

Имеются и дополнительные факты, убедительно свидетельствующие в пользу медицинской или психиатрической перспективы. Психиатрия прослеживает причины психотических состояний и поведенческих проявлений к физическим и физиологическим факторам, в то время как глубинная психология стремится найти причину умственных проблем в событиях и обстоятельствах жизни пациента, обычно связанных с его детством. Таким образом, традиционная психология ограничивает источники содержания ума обозримыми аспектами личной истории клиента. Мы называем это «биографической моделью» психоза. Поэтому психотические формы поведения и состояния ума, для которых невозможно найти причину в личной истории, казалось бы, свидетельствуют в пользу медицинской модели.

Действительно, существуют значимые аспекты многих психозов, которые нельзя объяснить с помощью психологического метода нахождения причины умственного расстройства в жизненной истории пациента. Некоторые из них связаны с определенными экстремальными эмоциями и физическими ощущениями, которые нелегко понять с точки зрения истории детства или последующих событий. Сюда, например, относятся видения и переживания космического поглощения, дьявольских пыток, распада личности или даже разрушения всего мироздания. Сходным образом чувства безмерной вины, ощущение вечного проклятия или же неконтролируемые и беспричинные импульсы агрессии во многих случаях не могут быть объяснены обстоятельствами жизни пациента. Можно было бы легко допустить, что эти чуждые элементы присутствуют в психике по причине патологических процессов, прямо или косвенно затрагивающих мозг.

Есть и другие типы переживаний, которые представляют проблему для «биографической модели» не только из-за их интенсивности, но и в силу самой их природы. Переживания богов и демонов, мифических ландшафтов и героев, внеземных пейзажей или инфернальных областей не могут быть рационально осмыслены в мире, каким его видит западная наука. Поэтому кажется вполне уместным предположить, как это делает медицинская психиатрия, что все это — следствия каких-то неизвестных патологических процессов на уровне тела. Мистическая природа многих переживаний в неординарных состояниях сознания автоматически переводит их в категорию патологии, поскольку духовность не является законным измерением бытия в исключительно материальной вселенной традиционной науки.

Однако последние достижения психологии позволяют предположить, что источники этих необычных переживаний лежат за пределами как медицинской патологии, так и личной жизненной истории. Исторически первым прорывом в этой области были работы швейцарского психиатра К. Г. Юнга. Юнг существенно расширил биографическую модель, введя понятие коллективного бессознательного. Путем тщательного анализа своих собственных сновидений и сновидений своих клиентов, а также галлюцинаций, фантазий и иллюзий психотиков Юнг обнаружил, что человеческая психика обладает доступом к поистине универсальным образам и мотивам. Их можно найти в мифологии, фольклоре, искусстве и культуре не только по всему миру, но и на протяжении всей истории человечества.

Эти архетипы, как назвал их Юнг, с поразительной закономерностью выявляются даже у тех индивидов, чье образование и жизненная история исключают прямое знакомство с их разнообразными культурными и историческими проявлениями. Это наблюдение привело Юнга к выводу, что в дополнение к индивидуальному бессознательному существует расовое или коллективное бессознательное, общее для всего человечества. Он считал сравнительное изучение религий и мифологии ценнейшими источниками информации об этих коллективных аспектах бессознательного. В модели Юнга многие переживания, лишённые смысла в контексте биографических событий, такие, как видения божеств и демонов, могут рассматриваться как всплытие содержания коллективного бессознательного.

Хотя теории Юнга известны уже многие десятилетия, вначале они не имели существенного влияния за пределами узкого круга преданных последователей. Эти идеи слишком опе-

редили свое время и должны были ожидать дополнительного импульса, чтобы обрести силу. Эта ситуация начала меняться с начала 60-х годов, когда возродился интерес к дальним горизонтам человеческого сознания. Новая эра внутренних изысканий началась с клинического исследования воздействия психоделических веществ, проводимых профессионалами, и личных экспериментов той части общества, которая в течение некоторого времени была известна под названием контркультуры. Эти искания породили лавину экспириенциальных психотерапевтических техник и всевозможных духовных практик – от гештальт-терапии до трансцендентальной медитации – среди терапевтов и непрофессионалов в 70-х и 80-х годах.

По мере того как многие люди начали переживать все виды образов и символов, которые Юнг относил к области коллективного бессознательного, равно как и классические эпизоды мистической природы, эта волна стала серьезным свидетельством в поддержку идей Юнга и мощным подтверждением значимости мировых мистических традиций, как восточных, так и западных. В то время многим из тех, кто был вовлечен в эти исследования, стало ясно, что мы нуждаемся в новой модели, включающей в себя не только биографическое измерение Фрейда, но и коллективное бессознательное Юнга, и духовное измерение.

Если думать о разуме в этой бесконечно расширенной перспективе, то содержание переживаний, возникающих в различных неординарных состояниях сознания, уже не кажется случайным или произвольным продуктом нарушений деятельности мозга. Скорее, его следует считать проявлением глубоких слоев человеческой психики, которые обычно недоступны сознанию. И выход на поверхность этого бессознательного материала может быть действительно целительным и трансформирующим, если он происходит в подходящей ситуации. Различные духовные дисциплины и мистические традиции, от шаманизма до дзен, представляют богатый спектр ценных знаний, относящихся к этим более глубоким областям ума. На протяжении столетий было известно, что в ходе духовной практики могут возникать драматические и трудные эпизоды и что путь к просветлению может быть суровым и бурным.

Таким образом, достижения глубинной психологии и древнее духовное наследие дают основу для нового понимания некоторых психотических состояний, для которых нельзя найти никаких биологических причин. Вызов, который бросают современной психиатрии обе эти сферы знаний, показывает нам корни идеи духовного кризиса – концепции, которую мы теперь обсудим более подробно.

Обещания и опасности духовного кризиса

Китайская пиктограмма, символизирующая *кризис*, замечательно отражает идею духовного кризиса. Она состоит из двух основных знаков, или радикалов, один из которых означает «опасность», а другой – «возможность». Таким образом, хотя прохождение через подобного рода состояние часто бывает трудным и пугающим, оно обладает огромным эволюционным и целительным потенциалом. Правильно понятый и рассматриваемый в качестве трудной стадии естественного развития, духовный кризис может привести к спонтанному исцелению различных эмоциональных и психосоматических расстройств, к благоприятным изменениям личности, к разрешению важных жизненных проблем и к эволюции в направлении того, что порой называют «высшим сознанием».

Из-за сопутствующих опасностей, равно как и позитивного потенциала этих состояний, люди, переживающие духовный кризис, нуждаются в квалифицированном руководстве со стороны тех, кто имеет личный и профессиональный опыт необычных состояний сознания и знает, как работать с ними и как поддерживать человека в этих ситуациях. Постановка таким людям диагноза патологии и безответственное применение по отношению к ним различных подавляющих мер, включая медикаментозный контроль симптомов, могут существенно помешать реализации позитивного потенциала процесса. Являющиеся следствием традиционного лечения

долговременная зависимость от транквилизаторов с их общеизвестными побочными эффектами, утрата жизненности и компромиссный образ жизни представляют собой печальный контраст по сравнению с теми редкими случаями, когда трансформационный кризис человека встречает поддержку и понимание и может без помех достичь завершения. Поэтому нельзя переоценить важность правильного понимания духовного кризиса и разработки всеобъемлющих и эффективных подходов к его лечению и адекватных систем поддержки. (Вопрос «лечения» более подробно обсуждается в нашей статье «Поддержка в духовном кризисе».)

Спусковые механизмы трансформирующего кризиса

В некоторых случаях возможно идентифицировать ситуацию, которая, судя по всему, послужила спусковым крючком духовного кризиса. Это может быть чисто физический фактор, например болезнь, несчастный случай или операция. В другой раз непосредственным толчком могут оказаться крайнее физическое истощение или недостаток сна. У женщин это могут быть аборт, роды или выкидыш; нам также известны ситуации, когда начало процесса совпадало с исключительно мощными сексуальными переживаниями.

Иногда начало духовного кризиса следует за сильными эмоциональными переживаниями. Это может быть утрата важных взаимоотношений, например смерть ребенка либо другого близкого родственника, конец любовного романа, развод. Сходным образом ряд неудач, увольнение с работы или утрата собственности также могут послужить причиной для начала кризиса. Для индивидов, предрасположенных к кризису, «последней каплей» может быть опыт с психоделиками или сессия экспириенциальной психотерапии.

Однако одним из наиболее важных катализаторов духовного кризиса нам представляется вовлеченность в различные формы медитации и духовной практики. Эти методы специально задуманы для активации духовных переживаний. Мы неоднократно встречались с людьми, чьи необычные переживания случались во время практики дзен, випассаны, Кундалини-йоги, суфийских упражнений или христианской молитвы. По мере быстрого роста популярности различных восточных и западных духовных дисциплин все большее число людей начинают испытывать надличностный кризис – вот еще одна причина того, что правильное понимание и правильный подход к духовному кризису день ото дня приобретают все большую важность.

Внутренние карты духовного кризиса

Спектр переживаний в состоянии духовного кризиса чрезвычайно широк: он включает в себя интенсивные эмоции, видения и другие изменения восприятия и необычные мыслительные процессы, а также различные соматические симптомы – от дрожи до чувства удушья. Однако мы установили, что содержание этих переживаний, судя по всему, распадается на три основные категории. Первая группа включает в себя переживания, тесно связанные с историей жизни индивидуума, – это *биографическая* категория. Переживания, относящиеся ко второй категории, сосредоточиваются на проблемах смерти и возрождения; из-за тесной взаимосвязи с травмой биологического рождения эта категория получила название *околородовой*. Переживания третьей категории выходят далеко за рамки обычного человеческого опыта и тесно связаны с коллективным бессознательным Юнга; мы называем эти переживания надличностными, поскольку они включают в себя мотивы и образы, источник которых находится вне индивидуальной жизненной истории.

Биографические аспекты духовного кризиса включают в себя повторное проживание и излечение травматических событий жизненной истории. Критические ситуации детства, такие, как физическое или сексуальное насилие, утрата родителя или любимого человека, близкое соприкосновение со смертью, болезнь или хирургическая операция, и другие драматические

события порой могут играть важную роль в кризисе трансформации. Эта область детально изучена и описана «биографически» ориентированными психотерапевтами и поэтому далее обсуждаться не будет.

Следующий уровень переживаний в духовном кризисе – перинатальный (от греческого *peri* – «возле, около» и латинского *natal*, означающего «относящийся к рождению»). Этот аспект духовного кризиса сосредоточен вокруг тем умирания и возрождения и разворачивается в структурах, столь тесно связанных со стадиями биологического рождения, что кажется относящимся к пробуждению памяти о собственном появлении на свет.

Так как большинство из нас сознательно не помнят собственное рождение, мы с трудом можем поверить, что переживание собственного рождения оказывает какое бы то ни было формирующее воздействие на человека. Недавние исследования, однако, предполагают обратное. Набирающее силу перинатальное движение в психологии, имеющее своим истоком теории Отто Ранка, ученика Фрейда, и получившее новый импульс в исследованиях Дэвида Чемберлена и других, убедительно демонстрирует, что глубинная память о родовой травме обладает мощным воздействием на психику и может выходить на поверхность в последующей жизни.

Пробуждение памяти о собственном рождении нередко приводит к появлению навязчивых мыслей и образов, связанных со смертью, что отражает, с одной стороны, тот факт, что рождение – это драматическое и угрожающее жизни событие, а с другой – что оно само является «смертью» по отношению к перинатальному периоду существования, единственному виду жизни, опыт которого имеется у плода. Люди, заново переживающие травму рождения, чувствуют биологическую угрозу своей жизни; это чередуется или совпадает с переживанием борьбы за то, чтобы родиться или освободиться от каких-то очень дискомфортных форм скованности. Страх безумия, утраты контроля или даже неминуемой смерти может становиться в этом состоянии столь ярко выраженным, что оно напоминает психоз.

Эти эпизоды нередко имеют глубокие духовные обертоны, переживаемые как мистическое раскрытие и воссоединение с Божественным. Они часто переплетаются с мифологическими мотивами из коллективного бессознательного, описанными Юнгом в качестве архетипов, что наводит на интригующее предположение о возможной функции околородового уровня разума как своеобразного интерфейса между индивидуальным и коллективным бессознательным. Хотя многие удивительные темы и аспекты этой категории духовного кризиса и ее взаимосвязи с биологическим рождением выходят за рамки данной статьи, их более широкое и подробное обсуждение можно найти в книге Станислава Грофа «The Adventure of Self-Discovery»³.

В дополнение к биографической и околородовой темам во многих случаях духовного кризиса присутствует еще один важный компонент переживаний, относящийся к третьей категории, – эпизоды, имеющие отчетливо духовное или «надличностное» содержание. Понятие «надличностный» обозначает трансцендирование или выход за пределы обычных границ личности и включает в себя многие переживания, которые были названы духовными, мистическими, религиозными, магическими, оккультными или паранормальными. Поскольку эти термины ассоциируются со многими популярными заблуждениями, верное понимание надличностной сферы крайне важно для правильной оценки проблем, связанных с духовным кризисом.

Лучше всего начать обсуждение этой сферы опыта с определения факторов, связывающих и ограничивающих нас в повседневной жизни и мешающих нам войти в контакт с надличностным измерением. В обычном состоянии сознания мы переживаем самих себя как физические существа, материальные тела, заключенные в оболочку нашей кожи. Алан Уотс, знаменитый философ, популяризовавший восточные религиозные учения для западной

³ Гроф Ст. Путешествие в поисках себя. М., 1994.

аудитории, описывал эту ситуацию как «отождествление с «эго», заключенным в тело». При помощи пяти обычных чувств мы никогда не можем воспринимать что-либо, кроме того, что происходит «здесь и теперь», вещей и событий, присутствующих в нашем непосредственном окружении. Мы не можем видеть, что происходит в месте, от которого нас отделяет гора, слышать разговор, происходящий в отдаленном городе, или ощущать мягкость шкуры ягненка, не прикасаясь к нему.

В неординарных состояниях сознания эти ограничения, по-видимому, не действуют. Когда мы выходим на надличностную сцену, мы можем переживать географически или исторически отдаленные события так же живо, как если бы они происходили здесь и теперь. Мы можем принимать участие в событиях, происходивших с нашими предками, животными предшественниками или даже с людьми иных времен и культур, не связанными с нами отношениями родства.

Может казаться, что границы нашей личности тают и мы можем отождествляться с другими людьми, социальными группами или всем человечеством. Мы можем действительно чувствовать, что стали вещами, которые обычно воспринимаются нами как объекты, находящиеся вне нас самих, например животными, деревьями или другими людьми. В надличностных состояниях могут иметь место очень точные и реалистические переживания отождествления с различными формами жизни и даже неорганическими процессами, такими, как субатомные явления, описываемые в квантовой физике.

Но содержание надличностных переживаний не ограничивается миром вещей, относящихся к объективной реальности. Оно включает в себя элементы, которые западная культура вообще не воспринимает как объективную реальность; мы можем соприкоснуться с божеествами или демонами, духами-проводниками, с обитателями иных вселенных или с мифологическими фигурами, которые будут казаться нам столь же реальными, как и вещи, с которыми мы сталкиваемся в повседневной жизни. Таким образом, в надличностном состоянии мы не можем провести разграничение между миром «конвенциональной реальности» – миром нашей повседневной социальной жизни – и мифологической реальностью архетипических форм.

Вышеизложенное может показаться абсурдным скептическому читателю, воспитанному в традициях западной науки. Почему эти переживания важны и какое отношение они имеют к проблеме духовного кризиса? Тот факт, что надличностные феномены *кажутся* реальными и убедительными, вовсе не означает, что их следует принимать всерьез. Наш мозг обладает фантастической способностью хранить с фотографической точностью все, что мы слышали, читали, видели в кино или по телевидению. Почему не может быть так, что мы просто составляем из этого невообразимо богатого материала бесчисленные последовательности образов, не имеющих какого бы то ни было более глубокого смысла или значения? И не будет ли пустой тратой времени уделять столь много внимания этим феноменам?

Эта точка зрения, сколь логичной она бы ни казалась, не выдерживает проверки существующими данными. Исследователи, серьезно изучавшие надличностные переживания, пришли к выводу, что это замечательные феномены, бросающие вызов самим основам традиционного западного мировоззрения. Надличностные переживания не могут быть объяснены как результаты нейрофизиологических процессов в рамках традиционного научного подхода, полагающего, что сознание пребывает исключительно в биологическом органе, находящемся у нас в голове.

Главным основанием для такого вывода являются неоднократные наблюдения того факта, что в такого рода переживаниях мы способны без помощи органов чувств непосредственно черпать информацию о мире из источников, находящихся вне конвенционально определяемого диапазона индивидуальной психики. Переживания, связанные с нашими предками или с событиями из истории нашей расы, с эпизодами жизни в иных культурах и памятью «прошлых жизней», часто содержат точные и специфические подробности об одежде, оружии,

ритуалах и архитектуре тех социальных структур и исторических периодов, с которыми мы лично никогда не были знакомы.

Переживания отождествления с различными животными или нашими животными предками могут привести к экстраординарным догадкам относительно психологии животных, их инстинктов, привычек и правил поведения. Совершенно новая и удивительная информация часто возникает в переживаниях, относящихся к растениям и неорганическим процессам. Эта информация, как правило, значительно превосходит уровень знаний человека, получившего ее.

Однако наиболее убедительные свидетельства в пользу подлинности надличностных феноменов дает изучение внетелесных переживаний, при которых возникает ощущение, что сознание человека отделяется от тела и может, путешествуя, наблюдать события в различных местах. Точность наблюдений, сделанных во внетелесных состояниях, неоднократно подтверждалась исследованиями околосмертных переживаний, которые часто влекут за собой внетелесные феномены.

Наиболее удивительно то обстоятельство, что даже надличностные переживания, включающие в себя сущности и области, которые с точки зрения западного мировоззрения не являются объективно реальными, могут давать абсолютно новую информацию. Например, в неординарных состояниях многие люди сталкивались с божествами и мифологическими пространствами тех культур, о которых у них не было никаких собственных знаний. Точность деталей таких переживаний подтверждалась исследованиями соответствующих мифологий. (Как мы уже отмечали выше, именно такие наблюдения и привели Юнга к выводу о существовании коллективного бессознательного.)

Хотя в рамках этой работы мы не можем вдаваться в подробное обсуждение имеющихся данных и приводить конкретные примеры, мы надеемся, что приведенный выше краткий обзор позволил нам показать, что надличностные переживания, играющие критическую роль в духовном кризисе, – это экстраординарные события, заслуживающие серьезного исследования. (Интересующиеся этими исследованиями могут найти более полную информацию в книгах Станислава Грофа «Beyond the Brain»⁴ и «The Adventure of Self-Discovery».) Было бы непростительной ошибкой рассматривать эти состояния ума как не имеющие значения побочные продукты патологии мозга.

С практической точки зрения более важным, чем подлинность информации, получаемой в надличностных состояниях, представляется их замечательный терапевтический и преобразующий потенциал. Многие эмоциональные и психологические проблемы вызываются вытесненными и забытыми воспоминаниями о травмирующих событиях жизненной истории. Однако другие осложнения, по-видимому, происходят от пугающей или угрожающей информации, лежащей непосредственно под порогом осознания в околородовой или надличностной областях. Сюда относятся многие травмирующие эпизоды из опыта рождения, переживания «прошлых жизней», отождествление с ранеными животными, демоническими архетипами и многие другие феномены. Когда при помощи тех или иных техник мы позволяем такого рода материалу всплыть в сознание, чтобы быть полностью пережитым и детально изученным, он утрачивает свою деструктивную силу, в ином случае нарушающую естественное течение нашей жизни, и это может приводить к полному исцелению хронических психологических и физических проблем, происхождение которых ранее было неизвестно.

Подобным же образом глубокие позитивные и освобождающие переживания, такие, как возвращение блаженных внутриутробных воспоминаний или чувств единства с природой, другими людьми или с божественным, обладают замечательным целительным воздействием. Они часто дают нам большее ощущение благополучия, обновленную точку зрения на текущие про-

⁴ Гроф Ст. За пределами мозга. М., 2001.

блемы и большее чувство цели и смысла в жизни. Эти экстраординарные возможности побуждают нас относиться к духовному кризису с огромным уважением и полностью содействовать реализации его целительного и преображающего потенциала.

Формы духовного кризиса

Проявления эволюционного кризиса сугубо индивидуальны, и нет двух схожих случаев его переживания. Внутри человеческой психики нет отчетливых границ; все ее содержание образует единый неделимый континуум. К тому же фрейдовское индивидуальное бессознательное четко не отделено от юнгианского коллективного бессознательного. Поэтому не следует ожидать, что различные типы духовного кризиса можно будет легко рассортировать по диагностическим ячейкам, явно отличающимся друг от друга.

Однако наша работа с людьми, переживающими кризис, дискуссии с коллегами, занятыми сходной работой, и чтение соответствующей литературы убедили нас в возможности и полезности определения некоторых главных форм духовного кризиса, которые обладают специфическими признаками, отличающими их от других. Естественно, что их границы несколько расплывчаты и сочетания и перекрывания различных типов являются скорее правилом, чем исключением.

Вначале мы приведем список наиболее важных разновидностей «духовного кризиса», а затем дадим краткое описание каждой из них. (Более подробное обсуждение некоторых из этих состояний можно найти во второй части данной книги «Многообразие духовного кризиса».)

1. Шаманский кризис.
2. Пробуждение Кундалини.
3. Эпизоды сознания единства («пиковые переживания»).
4. Психологическое обновление? через возвращение к центру.
5. Кризис психического раскрытия.
6. Переживание «прошлых жизней».
7. Общение с духами-проводниками и контактерство.
8. Околосмертные переживания.
9. Переживания близких контактов с НЛО.
10. Состояния одержимости.

Шаманский кризис

Шаманизм является наиболее древней религией и целительской практикой человечества. Это универсальный феномен, возникший, скорее всего, еще в палеолите и сохранившийся до нашего времени в большинстве доиндустриальных культур. Поэтому он явно связан с какими-то очень фундаментальными и изначальными аспектами психики человека.

Карьера многих шаманов – знахарей или целителей – в различных культурах начинается с драматического эпизода непроизвольных мистических видений, которые антропологи называют «шаманской болезнью». В течение этого времени будущие шаманы практически утрачивают контакт с окружением и испытывают мощные внутренние переживания, включающие в себя путешествие в «нижний мир» и нападение демонов, которые подвергают их неопишущим пыткам и испытаниям. Кульминацией этого нередко бывают переживания смерти и расчленения тела, за которыми следуют возрождение и восхождение в небесные сферы.

Когда эти эпизоды успешно завершаются, они могут оказывать глубокое целительное воздействие – не только эмоциональное состояние, но и физическое здоровье будущего шамана часто резко улучшается в результате подобного психодуховного кризиса. После такого кризиса человек становился шаманом и возвращался в сообщество в качестве его полноправного и

почитаемого члена. (Более подробно эта тема обсуждается в этой книге в эссе Холджера Колвейта «Когда безумие благословенно: Послание шаманизма».)

Мы сталкивались со случаями, когда современные американцы, европейцы, австралийцы и азиаты переживали эпизоды, очень напоминавшие шаманский кризис. Кроме физических и эмоциональных мучений, смерти и возрождения такие состояния включают в себя переживания связи с животными, растениями и элементарными силами или сущностями природы⁵. Люди, переживающие подобные кризисы, могут проявлять спонтанные тенденции к созданию ритуалов, тождественных ритуалам практикующих шаманов.

Пробуждение Кундалини

Проявления этой формы кризиса напоминают описания пробуждения «змеиной силы», или Кундалини, которые можно найти в древней индийской литературе. Согласно йоге, Кундалини – это форма творческой космической энергии, которая в латентной форме пребывает в основании позвоночника человека. Она может активизироваться с помощью медитации, специальных упражнений, в результате непосредственного воздействия опытного духовного учителя, а иногда и по неизвестным причинам.

Активизированная Кундалини поднимается по каналам в «тонком теле», которое описано в йогической литературе как некое поле нефизической энергии, окружающее и пронизывающее физическое тело. По мере подъема эта энергия очищает тело от скрытых травматических образований и открывает центры психической энергии, называемые *чакрами*. Хотя в йогической традиции этот процесс высоко ценится и считается благотворным, он небезопасен и требует квалифицированного руководства гуру, у которого Кундалини полностью пробуждена и стабилизирована.

Наиболее драматичными знаками пробуждения Кундалини являются физиологические и психологические проявления, называемые *крийя*. Это могут быть интенсивные ощущения потоков энергии и тепла, идущих вверх по спине, и связанные с ними спазмы, дрожь и скручивающие тело движения. Мощные волны, казалось бы, немотивированных эмоций, таких, как гнев, досада, возбуждение, радость и экстатический восторг, могут выходить на поверхность и на время захватывать психику. Часто это сопровождается видениями яркого света или различных архетипических существ, разнообразными внутренне воспринимаемыми звуками, а также переживаниями эпизодов, по-видимому связанных с памятью о «прошлых жизнях». Общую картину довершают непроизвольные и часто неконтролируемые поведенческие проявления: «говорение языками»⁶

⁵ Элементали – мифологические сущности, являющиеся духами стихий – воды, земли, огня и воздуха. Иногда к элементам не вполне правильно относят духов отдельных рек, озер, гор, деревьев и т. п. – Примеч. ред.

⁶ Говорение языками, или глоссолалия, – психологический феномен, наблюдающийся в измененных состояниях сознания и представляющий собой речевую или речеподобную продукцию, которая чаще всего лишена смысла, хотя в отдельных случаях может оказаться действительной речью на языке, неизвестном говорящему. Нередко глоссолалия используется в ритуальных целях, как, например, в христианской секте пятидесятников. – Примеч. ред.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.