

В. П. Павленко

Нові та нетрадиційні психологічні теорії
Конспект лекцій із словником імен і термінів

Міністерство освіти і науки України
Сумський державний університет

В. П. Павленко

Нові та нетрадиційні психологічні теорії
Конспект лекцій із словником імен і термінів

Суми
Сумський державний університет
2017

УДК: 159.9(075.8)

П 12 Павленко В. П.

Нові та нетрадиційні психологічні теорії. Конспект лекцій із словником імен і термінів: навчальний посібник / В. П. Павленко. – Суми: Сумський державний університет, 2019. – 278 с.

Запропонований конспект лекцій призначений для студентів-психологів, а також для всіх, хто цікавиться неортодоксальними психологічними поглядами та хотів би в них розібратись. Видання містить біля 70 найбільш відомих у навколопсихологічній аудиторії вчень та авторських ідей, більше 20 показових для їх авторів фрагментів першоджерел та сотні посилань на їх книги, доступні для онлайн-читання, а словник містить характеристики більше 220 термінів та імен і посилання на їх аналіз у конспекті лекцій, – що дозволяє швидко і всебічно познайомитись із цими теоріями та їх авторами.

УДК: 159.9(075.8)

© Павленко В. П., 2019

© Сумський державний університет, 2019

ЗМІСТ

(усі посилання у змісті клікабельні, тобто дозволяють прямо переходити до відповідного параграфу)

Вступ

1. Трансперсональна психологія: С. Гроф, Ч. Тарт; ребьофінг: Л.Орр; Вайвейшн; психосинтез Р. Ассаджолі
2. Інтегральний підхід у психології: К. Уїлбер; Процесуально орієнтована психологія: А. Мінделл
3. Квантова психологія: Р. А. Вілсон, С. Волінскі, Д. Чопра; Трансерфінг: В. Зеланд
4. Антипсихіатрія: Р. Д. Лейнг, Т. Сас
5. Нейролінгвістичне програмування (НЛП): Дж. Гріндер, Г. Бейтсон, Р. Бендлер
6. Нетрадиційні типології: Соціоніка: А. Аугустінавічюте; Системно-векторна психологія: Ю.Бурлан; Еннеаграма: О.Ічазо, К.Наранхо
7. Орієнталізм у психології: психологія йоги, крішнаїзму, неоіндуїзму (шрі чинмой), Дзену (Судзуки Д. Т., А. Уоттс), суфізму
8. «Сила моменту Зараз» Е. Толле; Психологія потоку: М. Чіксентміхаї
9. Поп-психологія – шаманські психотехніки: К. Кастанеда, Т. Марез; Трансцендентальна медитація: Махаріші; Ошо (Шрі Раджніш)
10. Позитивне мислення: У. Уотлз; Позитивна психотерапія:

Н. Пезешкіан; Рейкі: М. Усуї; Нова позитивна психологія:
М. Селігман

11. Теософія: О. П. Блаватська; антропософія: Р. Штайнер;
Діанетика: Л. Р. Хаббард

12. Комерційні тренінги: Метод Х. Сільва; ЕСТ (Ерхарда
семінар-тренінг); Лайфспрінг; Томалогія: С. Тома; Рамі Блект;
Практика ХОРА

13. Психокульти: М. Норбеков, Синтон: М. Козлов; Симорон:
П. Бурлан; ДЭИР: К. В. Титов

14. Псевдовідкриття: Майндсайт: Д. Сігел; GTD: Д. Аллен;
Тайм-менеджмент; Прикладна кінезіологія: Гімнастика мозку
П. Деннісон, кінезіологічний тест рівня свідомості Д. Хокінс;
EFT: Г. Крейг; BSFF: Л. Німс; PEAT: Ж. Славинський; Тета-
хілінг: В. Стайбл

15. Парапсихологія: Позатілесний досвід: Р. А. Монро,
Р. Вебстер, Р. Волш; Ченнелінг і «діти Індіго»: Лі Керролл;
Екстрасенсорика: Дж. Мішлав; Ангелотерапія: Д. Вьорче

16. Розвиток суперздібностей: В. М. Кандиба; Творча
візуалізація: Ш. Гавейн; Космопсихобіологія: В. М. Бронніков;
Нетрадиційний психоаналіз: А. Давидов

Матеріали із першоджерел описуваних теорій мають у тексті меншу ширину для наочного відокремлення від аналітичної частини посібника.

ВСТУП

Цей розділ історії психології присвячений напрямкам психологічної думки, що не набули статусу загальноновизнаних і класичних концепцій, – частково через неортодоксальність поставлених завдань і предметів вивчення (таких, як «пам'ять про минулі життя» або «біоенергетика»), а почасти через наукову недоведеність висновків і методів (на кшталт «холотропного дихання», корисність якого є суперечливою). В більшості випадків автори та прибічники цих теорій ігнорують можливість їх наукової перевірки, обмежуючись деклараціями, що практикування їх багатьом допомогло і навіть здійснило диво, – але не прагнучи статистично підрахувати відсоток успішних випадків, відмежувавши від нього плацебо-ефект або вплив інших чинників.

Можна зрозуміти, що захоплення своїми нетривіальними ідеями робить їх творців упередженими й такими, які не потребують жодних доказів, а гарячі адепти цих теорій своєю вірою лише підтримують їх небажання займатися «нудним» експериментально-математичним аргументуванням заявлених висновків (наприклад, подвійним сліпим методом). А це відразу ставить такі теорії за межі наукового розгляду, у розряд так званих *паранаукових* (не зовсім наукових) та *маргінальних* які перебувають на узбіччі) напрямків думки. Між тим це не означає, що вони зовсім позбавлені раціонального зерна та практичного значення, – якраз навпаки: саме ці теорії здійснюють перспективну розвідку небуденних пояснювальних схем та методів психологічної роботи, що в майбутньому можуть стати проривом або сприяти знаходженню нових шляхів.

Необхідність окремого розгляду цих теорій є доцільною, тому що вони зазвичай є унікальним відкриттям, гаряче підтримуються «сарафанним радіо» (чутками) і переконливо рекламуються в Інтернеті, – а отже, викликають жваве

зацікавлення серед потенційних клієнтів практичного психолога. Тому знайомство з цими теоріями повинно навчити як певної критичності щодо їх заяв та обіцянок, так і вмінню зауважити в них деякі корисні методики та навчитись оригінальному ходу думок, не відкидаючи останні «з порога» за їх невизнаність офіційною наукою.

Ігнорувати подібні теорії неможливо ще й тому, що вони популярні серед величезної кількості людей і посідають вагоме місце в буденній суспільній свідомості, – набагато більше, ніж визнані теорії серйозних учених. Більшість людей у нашій і будь-якій іншій країні стикаються із психологічними проблемами і хотіли би у них розібратись. Але наукові теорії для них складні й нецікаві, тоді як ці, нетрадиційні теорії приваблюють екзотичністю, таємничістю й обіцянками миттєвого вирішення проблем.

Тому практичному психологу потрібно усвідомлювати, який велетенський пласт ідей, переконань, стереотипів мислення, а також традицій поведінки та тренінгових систем існує поряд із офіційною психологією, – пласт, який нагадує підводну частину айсберга і який у сотні або тисячі разів більший за офіційну, «надводну» психологію. Відповідно для правильного розуміння своїх клієнтів та спілкування з ними психолог повинен знати не лише невідомі їм терміни «атрибуція» чи «депривація», а й уживані ними поняття «Рейкі», «егрегор» та «астральний план».

Зауважимо, що не всі зазначені тут теорії суперечать визнаним у науці поглядам; деякі з них, навпаки – використовують давно відомі ідеї під новою назвою і видають їх за власні, – що є свідомим або несвідомим (через недостатню компетентність) плагіатом.

1. Трансперсональна психологія – це вчення про надособистісні (які виходять за рамки окремої людини) переживання та вихід свідомості за межі звичного «Я». Велика частина матеріалів трансперсональної психології взята з тлумачення сновидінь, переживань після приймання легких наркотиків, досвіду медитацій і змінених станів свідомості в процесі інтенсивного (т. зв. холотропного) дихання, ребофінга, вайвейшена та інших процесів, що поводують короткочасне отруєння мозку. Представники трансперсональної психології зазвичай допускають існування Вищих сил, але уникають прикріплення до певної релігії, а також вважають, що існує безліч станів свідомості, і всі вони повинні бути важливі для психології¹.

Трансперсональна психологія базується на ідеях К. Юнга. Юнг спочатку висував ідею, що люди мають чотири головні моделі функціонування: Думають (свідомість), Реагують (емоції), Відчувають (тіло) й Осягають інтуїтивно (уява). Коли ці чотири аспекти знаходяться в балансі та гармонії один з одним, відбувається інтеграція, яка призводить до центрального або вищого Я. Іноді люди переживають окремі частини себе як суб-особистості, особливо якщо вони пригнічують якісь свої здібності, почуття, думки та фантазії. В результаті створюються певні внутрішні образи (суб-особистості), котрі сприймаються як наші ідеали, страхи, зневажені або бажані моделі поведінки. Отже, у внутрішньому світі з'являються жорстокий Король/Королева, вередлива Дитина, внутрішній Маніпулятор, Прекрасний Принц/Принцеса, Лютий Монстр/Дракон тощо. Трансперсональний підхід пропонує клієнту дізнатися більше про різні частини самого себе, допомогти збалансувати й інтегрувати їх, і цим привести людину до цілісності.

Трансперсональна психологія проголошує:

1. Трансперсональний підхід передбачає, що «все, що існує, в деякому роді пов'язано з усім іншим», як голограма – кожна

¹ Див.: http://duhovniypoisik.com/psychology/transpersonalnaya_psihologiya.php

частина цілого містить і відображає ціле (це ще називається «холістичним принципом» у психології).

2. Людина складається з частин, що володіють різними властивостями або аспектами буття, і коли вони в балансі та гармонії, людина може з'єднуватися із Нейтральним Співчутливим Духовним, Центральним Я, яке можна було б назвати надособистісним Я, Вищим Я, Душею.

3. Надособистісне Я – це та частина нас, яка знає про наш зв'язок з усім іншим, вона духовна та усвідомлює, що ми – частина чогось більшого, ніж ми є самі.

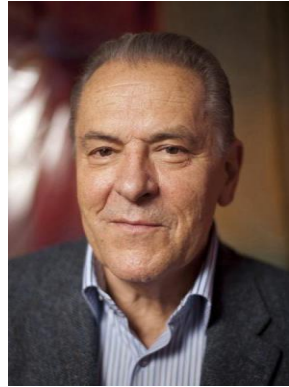
4. Життя це подорож, в якій ми беремо участь. Колективний океан досвіду як насіння з потенціалом для оптимального росту. Трансперсональний підхід стверджує, що ми входимо у це життя як потенційне Я, і в ідеалі залишаємо це життя повністю реалізованим Я.

5. У людини є базова спрямованість до цілісності та інтеграції.

Трансперсональне – це та частина нас, яка знаходиться поза Особистим; саме ця частина нас здатна з'єднатися з більш духовними аспектами нас самих і Всесвіту. Трансперсональні переживання поділяють на дві великі групи: «розширення переживань у рамках об'єктивної реальності» й «розширення переживань за межі об'єктивної реальності». До перших належать: тимчасове розширення свідомості (переживання ембріона та плоду, досвід предків, колективний і расовий досвід, еволюційний досвід, переживання минулих втілень, передбачення, ясновидіння, «подорож у часі»); просторове розширення свідомості (вихід за межі Его в міжперсональних відносинах і переживання дуальної єдності, ототожнення з іншими особистостями та групове ототожнення, ототожнення з тваринами, рослинами, єдність з усім суцям у світі, планетарна й екстрапланетарна свідомість, «просторові подорожі», телепатія); просторове звуження свідомості до рівня свідомості органу, тканини, клітини. Розширення переживань за межі «об'єктивної реальності» включає духовний та медіумічний досвід, переживання зустрічей із надлюдськими духовними сутностями, мешканцями інших всесвітів, архетипові й міфічні

переживання, свідомість Універсального Розуму, Суперкосмічної й Метакосмічної Порожнечі та інше.

Станіслав Гроф (чеськ. Stanislav Grof; нар. 1.07.1931) – американський психолог і психіатр чеського походження, доктор філософії у медицині. С. Гроф провів дослідження щодо впливу препарату ЛСД на людську свідомість і розробив психотерапевтичну техніку холотропного дихання. Він підкреслював можливість трансперсональних переживань для будь-якої людини і створив розширену картографію психіки.



Гроф показав, що емоційним і психосоматичним захворюванням притаманна багаторівнева структура, біографічна, перинатальна та трансперсональна динаміка. Він висунув гіпотезу, згідно з якою безліч станів, що характеризуються медиками як психози і лікуються медикаментозними засобами, в дійсності є кризами духовного зростання і психотрансформації.

Згідно з С. Грофом свідомість має такі рівні:

1. Біографічний рівень – рівень біографічних спогадів.
2. Перинатальний рівень – рівень, що належить до переживання народження і смерті. С. Гроф розділив цей рівень на так звані чотири «базові перинатальні матриці».
3. Трансперсональний рівень – рівень, що відноситься до переживання незвичайних (змінених) станів свідомості, таких, як видіння, екстаз, галюцинації, ототожнення особистості з іншими людьми, тваринами, рослинами, Богом і так далі. С. Гроф стверджує, що досвід, набутий під час галюцинацій під дією ЛСД або холотропного дихання, є реальним, і людина дійсно отримує інформацію про реальний світ, минулий або майбутній².

² Див.: <http://grof.ukp>; <https://groftraining.com/ru/>

Гроф С. Психология будущего. Уроки современных исследований сознания / С. Гроф. – Москва: АСТ, 2001. – Режим доступа: <http://www.e-reading.club/book.php?book=99224>

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. 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.

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 растафариане.

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 грибтеунакатль (*Psilocybe mexicana*) и ололиукви — семена различных сортов пурпурного выюнка-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.

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, айяуаска, ибога, гавайская древесная роза, рута сирийская, выделения из кожи жабы *Bufo alvarius*, тихоокеанская рыбка *Cyphosus fuscus* и т. д.).

Знаменитая южноамериканская яхе, или айяуаска – 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 *Cyphosus 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 зари 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.

Системы конденсированного опыта (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.

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. 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.

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 возрастом

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 Брёйером 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 вернуться 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.

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 происшествия, 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 греч. – «наклоняться, ухаживать»). 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 серьёзные воздействия 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.

Чарльз Т. Тарт (англ. Charles T. Tart, нар. 29.04.1937) – американський психолог і парапсихолог, який здобув широку популярність у академічному середовищі завдяки своїм дослідженням природи змінених станів свідомості.



Тарт Ч. Измененные состояния сознания / Ч. Тарт; Пер. с англ. Е. Филиной, Г. Закарян. Москва: Изд-во Эксмо, 2003. – Режим доступа: http://royallib.com/read/tart_charlz/izmenenn_ie_sostoyaniya_soznaniya.html#0

За тонкой поверхностью сознания человека лежит относительно неизведанная область психической деятельности, природа и функции которой никогда не были ни систематически исследованы, ни адекватно изучены.

Несмотря на существование большого количества клинического и экспериментального материала, касающегося мечтаний и грез, сна и дремоты, гипноза и гипнотических состояний, сенсорной депривации, истерических состояний диссоциации и деперсонализации, фармакологически индуцированных психических расстройств и т. д., сделано мало попыток организовать и систематизировать эту разрозненную информацию в согласованную теоретическую систему. Я бы хотел интегрировать и обсудить современное знание о различных измененных состояниях сознания в попытке определить (а) условия, необходимые для их появления, (б) факторы, влияющие на их внешние проявления, (в) их общие и/или отличительные особенности и (г) адаптивные или

дезадаптивные функции, которые они предоставляют человеку.

С целью дальнейшего обсуждения я буду считать измененным состоянием сознания (далее – ИСС) любое психическое состояние, индуцированное различными физиологическими, психологическими или фармакологическими приемами или средствами, которое субъективно распознается самим человеком (или его объективным наблюдателем) как достаточно выраженное отклонение субъективного опыта или психического функционирования от его общего нормального состояния, когда он бодрствует и пребывает в бдительном сознании.

Общие методы, пригодные для продуцирования ИСС:

А. Редукция экстероцептивной стимуляции и/или моторной активности. В эту категорию входят психические состояния, возникающие в основном из-за полной редукции сенсорных входящих сигналов, изменения паттернирования сенсорных данных или постоянного предъявления повторяющейся, монотонной стимуляции. Значительное ослабление моторной активности также может спровоцировать факторы, благоприятные для продуцирования ИСС.

Б. Повышение экстероцептивной стимуляции и/или моторной активности и/или эмоций. В эту категорию включены психические процессы, продуцируемые под воздействием сильного возбуждения в результате сенсорной перегрузки или бомбардировки, сопровождаемого или нет напряженной физической активностью или усилием. Полное эмоциональное возбуждение и умственное истощение могут быть основными сопутствующими факторами.

В. Повышенная смертность или психическая вовлеченность. В эту категорию входят психические состояния, которые возникают в результате сосредоточенной или избирательной гипералертности с последующей периферийной гипоалертностью в течение длительного периода времени.

Г. *Сниженная алертность или ослабление критичности.* В данную группу входят психические состояния, которые можно охарактеризовать как «пассивное состояние ума», при котором активное целенаправленное мышление сведено до минимума.

Д. *Влияние психосоматических факторов.* В этом разделе объединены психические состояния, возникающие в основном в результате изменений в химии или нейрофизиологии тела. Эти состояния могут вызываться преднамеренно или в результате обстоятельств, когда человек мало или вообще не контролирует себя.

Вот примеры физиологических нарушений, вызывающих подобные ИСС: гипогликемия, обусловленная длительным голоданием или самопроизвольная; гипергликемия (например, послеобеденная вялость); обезвоживание (частично отвечающее за психические отклонения, возникающие при долгосрочном нахождении в пустыне или в море); дисфункция щитовидной и надпочечной желез; дефицит сна; гипервентиляция; нарколепсия; краткосрочные долевые приступы (например, состояния мечтательности, феномен дежа вю); мигрени и эпилептические припадки. Употребление с пищей ядовитых возбудителей или резкое прекращение приема наркотических веществ, таких, как алкоголь или барбитураты, вызывает интоксикационный делирий, сопровождающийся лихорадкой. Кроме того, ИСС могут быть спровоцированы приемом большого количества фармакологических возбудителей – обезболивающих, психоделических средств, наркотических, седативных и стимулирующих препаратов.

Основные признаки ИСС:

А. *Изменения в мышлении.* Общие находки представлены субъективными нарушениями концентрации внимания, памяти и суждений. Ведущей становится архаическая манера мышления (простое процессуальное мышление), и, по-видимому, в той или иной степени

нарушается способность к проверке реальности. Происходит стирание различий между причиной и следствием, сильно выражена амбивалентность, а также возможность сосуществования противоположных и противоречивых импульсов в отношении одного и того же объекта при отсутствии явного психологического конфликта. Кроме того, многие из этих состояний связаны со снижением рефлексивного сознания.

Б. *Нарушение чувства времени.* Чувство времени и восприятие хронологии событий сильно меняются. Это выражается в виде общей дезориентации во времени и характерном субъективном чувстве безвременья, остановки, ускорения или замедления времени и т. д. Время также может восприниматься как бесконечное или не поддающееся измерению.

В. *Потеря контроля.* Человек, входя или пребывая в ИСС, обычно ощущает страх перед утратой власти над действительностью и самоконтроля. Во время фазы индукции он может активно сопротивляться ощущению ИСС (например, во время сна, гипноза, анестезии), тогда как в других состояниях он может фактически приветствовать ослабление воли и полностью отдаться экспериментированию (например, при употреблении наркотиков, алкоголя, ЛСД, во время мистического переживания). Опыт «потери контроля» – весьма сложный феномен. Снижение сознательного контроля может вызвать чувства бессилия и беспомощности либо, что парадоксально, обеспечить еще большим контролем и силой через утрату контроля. Последнее переживание обнаруживается у загипнотизированных людей или аудитории, компенсаторно идентифицирующейся с силой и всемогуществом, которые она приписывает гипнотизеру или другому властному лидеру. Это также наблюдается в состояниях мистической или спиритической одержимости, когда человек фактически отказывается от контроля над своим сознанием в надежде испытать божественную истину, ясновидение, «космическое

сознание», единение с духами или сверхъестественными силами и пр.

Г. *Изменения в эмоциональном выражении.* С ослаблением сознательного контроля или запретов часто становятся заметными изменения в эмоциональном выражении. Происходят внезапные, неожиданные вспышки более примитивных и интенсивных, чем в нормальном состоянии, эмоций. Возникают крайние эмоциональные состояния — от экстаза и состояния, близкого к оргазму, до глубокого страха и депрессии. Существует еще один паттерн эмоционального выражения, характерный для подобных состояний. Индивид может отдалиться, отстраниться или испытывать интенсивные переживания, никак не проявляя их. Чувство юмора тоже снижается.

Д. *Изменение образа тела.* В ИСС происходят многообразные искажения образа тела. Весьма распространенной также является склонность у индивидов испытывать глубокое чувство деперсонализации, разделения тела и души, потери самоосознания или размывание границ между собой и другими, миром или вселенной. Если подобные субъективные переживания вызываются токсическими или делириозными состояниями, предвестниками припадков или возникают после приема определенных наркотиков и пр., они нередко воспринимаются индивидом как странные и даже пугающие. Тем не менее при возникновении таких ощущений при мистических или религиозных обстоятельствах они могут интерпретироваться как трансцендентальные или мистические переживания «исключительности», «расширения сознания», «океанских чувств» или «забвения». Имеются и другие общие характеристики, которые можно сюда отнести. Может не только показаться, что разные части тела увеличились, уменьшились, потеряли вес, потяжелели, отделились от тела, приняли необычный или смешной вид, но и появиться спонтанное ощущение головокружения,

неясности зрения, оцепенения, потери чувствительности и ощущения покалывания тела.

Е. *Искажения восприятия.* Общим для большинства ИСС является наличие перцептивных аберраций, включая галлюцинации, псевдогаллюцинации, преувеличенную визуальную образность, гиперобостренность восприятия и самые многообразные иллюзии. Содержание этих перцептивных отклонений обуславливается культурными, групповыми, индивидуальными или нейрофизиологическими факторами и представляет либо скрытые желания и фантазии, выражение базовых страхов или конфликтов, либо простые явления незначительной динамической важности, такие как галлюцинации света, цвета, геометрических форм или очертаний. В некоторых ИСС, вызванных, например, психоделическими наркотиками, марихуаной или при мистических переживаниях, могут проявляться синестезии, когда одни формы сенсорных ощущений переводятся в другие. Например, человек может сообщить, что видит или чувствует звуки или способен ощутить вкус того, что видит.

Ж. *Изменения смысла или значения.* После исследования и изучения разнообразных ИСС, вызываемых различными способами или средствами, меня сильно поразила склонность людей в таких состояниях вкладывать повышенный смысл и значение в свои субъективные переживания, размышления или восприятия. Иногда кажется, будто человек испытывает что-то вроде опыта «эврики», во время которого часто возникают чувства абсолютного понимания, озарения и инсайта. При токсических и психотических состояниях это обостренное чувство понимания может проявляться в приписывании неверных значений репликам извне, идеях отношений и многочисленных случаях «психотических инсайтов».

З. *Чувство невыразимости.* Чаще всего из-за уникальности субъективного переживания, связанного с ИСС (например, трансцендентального, эстетического,

творческого, психотического, мистического состояний), люди говорят, что бессмысленно или невозможно передать природу или сущность опыта тому, кто не испытывал подобных переживаний. Отдаваясь чувству невыразимости, люди доходят до той или иной степени амнезии в отношении своего опыта в состоянии глубокого изменения сознания, такого, например, как гипнотический или сомнамбулический транс, припадки одержимости, сновидческие состояния, мистические переживания, делириозные состояния, наркотическая интоксикация, предвестники припадков, оргиастические и экстатические состояния и т. п. Амнезия имеет место отнюдь не во всех случаях, о чем свидетельствуют ясные воспоминания, остающиеся после психоделического опыта, курения марихуаны или некоторых состояний откровения или озарения.

И. *Чувства возрождения.* Хотя характеристика «возрождение» имеет лишь ограниченное применение к богатому одеянию ИСС, я включил ее как общий знаменатель, поскольку она проявляется во многих случаях подобных состояний и достойна того, чтобы обратить на нее внимание. Таким образом, многие, выйдя из некоторых состояний глубокого изменения сознания (например, после психоделического опыта, абреактивных состояний, вторично возникающих при применении закиси углерода, метамфетамина (метедрина), эфира или амитала, гипноза, религиозных обращений, трансцендентальных и мистических состояний, терапии инсулиновой комы, приступов спиритической одержимости, примитивных обрядов инициации и даже после некоторых случаев глубокого сна), заявляют о переживании нового чувства надежды, возрождения или перерождения.

К. *Гипервнушаемость.* Исходя из более широкой перспективы, я собираюсь рассматривать в качестве проявления гипервнушаемости в ИСС не только различные случаи «первичной» и «вторичной» внушаемости, но и возрастающую впечатляемость и предрасположенность

людей некритично принимать и/или автоматически реагировать на конкретные высказывания (например, команды или инструкции лидера, шамана, вождя или гипнотизера) или неконкретные сигналы (например, культурные или групповые ожидания в отношении некоторых типов поведения или субъективных переживаний). К гипервнушаемости также можно отнести возрастающую склонность человека к ошибочному восприятию или пониманию различных стимулов или ситуаций, основанных на его внутренних страхах или желаниях.

Тарт Ч. Практика внимательности в повседневной жизни / Ч. Тарт. – Москва: Изд-во Трансперсонального Института, 1996. – 240 с. – Режим доступа: <http://psylib.ukrweb.net/books/tartc02/index.htm>.

В той мере, в какой мы являемся невнимательными роботами, по своему неразумению порождающими страдания, существует лишь один вопрос, имеющий реальное значение: как нам пробудиться?

Внимательность. На своем обычном уровне функционирования люди могут быть достаточно вежливы и уважительны по отношению друг к другу. Но часто это всего лишь привычки, фактор обусловленности, вроде обусловленности собак Павлова. Привычки, конечно, делают жизнь более удобной для всех, но обусловленное восприятие мира вызывает лишь упрощенные реакции, как внешние, так и внутренние. Между тем реальность постоянно изменяется, и порой тонкие оттенки остаются незамеченными, так что наше привычное восприятие и мышление, заученный способ чувствовать и действовать определенным образом ведут нас ко многим ошибкам.

Однако можно научиться быть внимательными в своей повседневной жизни, воспринимать мир во всех его тонкостях и более правильно действовать по отношению к другим и самим себе. Это трудно описать, хотя такие слова, как свежесть, внимание, умное восприятие, живость могут

указать верное направление. Ограниченность привычной жизни, обусловленных восприятий, чувств и действий может постепенно быть преобразована в более живую, более эффективную и разумную жизнь.

Большую часть своей жизни я старался выяснить, кто же я в действительности, кто мы такие. Я посвятил многие годы серьезным научным исследованиям в области психологии измененных состояний сознания (ИСС), парапсихических явлений и человеческих возможностей, работе в буддийских центрах, христианских церквях и центрах развития, изучению японского боевого искусства айкидо, суфийским кружкам и многим другим экзотическим группам; я уж не говорю о многих других вещах, которые могли бы быть ценными для других, но оказались бесполезными для меня.

Быть внимательным не так уж и трудно. Здесь не требуется особых усилий. Проблема состоит лишь в том, чтобы постоянно помнить об этом. Идеальный способ выработать внимательность предполагает, что вы все время делаете небольшое усилие для того, чтобы быть более внимательным. Это именно то, что мы должны практиковать. Однако, поскольку мы не в состоянии проделать это достаточно хорошо, нам необходимо иметь рядом просветленного учителя, который тонко чувствует, когда мы соскальзываем в фантазию, принимающую вид обыденного сознания, и говорит нам в этот момент: «Проснись!» Это было бы особенно полезно в те моменты, когда наблюдение собственной механичности могло бы привести к серьезному прозрению. Но найти такого учителя нелегко, тем более если речь идет о его присутствии, когда внимательность особенно важна. Так что подобная идея тоже не очень хороша. Эту работу необходимо делать самим. Существуют методы, которые могут помочь человеку помнить себя.

Если вы не в состоянии определить, в какие моменты полезнее всего вспомнить о необходимости быть

внимательным (обычно это моменты, когда человек глубоко погружается в фантазию, искаженно воспринимает действительность или готов сделать какую-то глупость), то мы прежде всего можем посоветовать напоминать себе о внимательности как можно чаще. Но может оказаться и так, что человек не вспомнит об этом даже в решающий для него момент, когда внимательность привлекла бы его к чему-то такому, что могло бы его глубоко обеспокоить, потрясти или изменить его жизнь. Наши бессознательные психологические защиты позволяют нам избегать беспокойства.

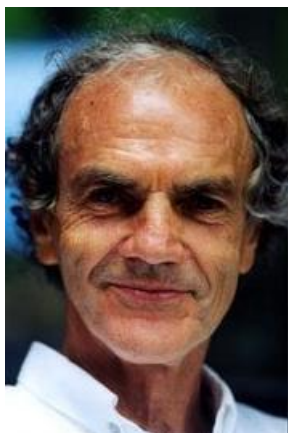
Таким стохастическим учителем может быть магнитофон. Он будет воспроизводить звук колокола через произвольные промежутки времени. Что бы мы ни делали в эти моменты, нужно на мгновение остановиться. Если мы находимся в движении, остановимся на несколько секунд, но важнее всего при этом остановиться психически. Дайте уйти поезду мысли! Не бойтесь ее потерять, на ее смену придут другие. Я могу вам это гарантировать.

Итак, когда зазвонит колокол, остановитесь на несколько секунд и придите в себя. В особенности постарайтесь прочувствовать свое тело. Мы будем много говорить о том, как использовать его для сосредоточения внимания, потому что оно обладает замечательным качеством, которое отсутствует у ума: оно живет только здесь и теперь. Оно не знает ничего о прошлом или будущем, в то время как ум обычно находится либо в прошлом, либо в будущем. Вы можете использовать свое тело как орудие для закрепления себя в настоящем моменте.

Ребьофінг (від англ. Rebirthing – «народдження заново») – дихальна психотехніка, створена на початку 1970-х років у США Леонардом Орром. Тоді його метою було заявлене повторне переживання народження ради звільнення від родової травми. Основна ідея ребьофінгу – кожна людина переживає родову травму, надовго її запам'ятовує, але пригнічує збережену в пам'яті травматичну інформацію, що має негативний ефект

упродовж усього її життя. Але можна звільнитися від пригнічених негативних переживань шляхом налагодження правильного дихання³. Втім, клінічна практика не підтвердила цього припущення, а крім того, ця техніка була оцінена як небезпечна для психічного й фізичного здоров'я через гіпервентиляцію легенів, особливо якщо вона здійснюється без нагляду лікаря. Теорія і практика ребьофінгу побудована на розробленому Трофом методі *холотропного дихання*. Існує думка, що класичний холотроп (тобто сеанс холотропного дихання) є більш швидким і ефективним способом проникнення у сферу несвідомого, однак за цією самою причиною останній рекомендується застосовувати лише під керівництвом кваліфікованого інструктора, – тоді як ребьофінг, на думку його автора, можна використовувати як техніку *самопомочі*.

Леонард Дітріх Опп (англ. Leonard Dietrich Orr; нар. 15.11.1937) – американський письменник, один із засновників руху «Нью-Ейдж»⁴, відомий як засновник «системи» ребьофінгу, в якій особлива техніка дихання доповнювалася



зануренням у воду. Опп майже не розповідав про свою біографію (навіть дата народження є приблизною), але оголосив, що зустрів 12 безсмертних йогів, зокрема Махаватара Бабаджі, – в яких навчався методам досягнення фізичного безсмертя⁵. Насправді його ідеї належать до теорії Крійя-йоги, розробленої міфічним Бабаджі та Парамахансой Йоганандою (у якого класична йога поєдналася із сучасними західними увлеченнями та ідеями

³ Про правильне дихання див.: <http://lightbreath.org.ua/holo-breathing#sposoby-dyxaniya>

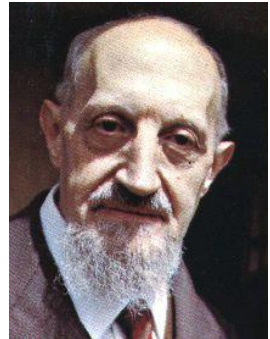
⁴ Див.: <https://uk.wikipedia.org/wiki/Нью-ейдж>

⁵ Опп Л. Осознанное дыхание. – Режим доступу: <http://www.klex.ru/abz>; Опп Л. Бросьте привычку умирать. Наука о вечной жизни. – Режим доступа: http://royallib.com/read/orr_leonard/broste_privichku_umirat.html#0

християнства). Також Орр пропагував ідеї «*позитивного мислення*», які повинні сприяти фінансовому процвітанню людини.

Вайвейшн (англ. vivation від лат. viva – «життя», тобто «святкування життя» або «буття більш живим») – це дихальна техніка, розроблена в 1975 році американцями Джимом Леонардом і Філом Лаутом (який ще писав про «психологію багатства», зокрема книгу «Гроші – мої друзі») як розвиток рецьофінгу. Основа вайвейшн – циркулярне дихання, тобто інтенсивне, глибоке й часте дихання без пауз між вдихом і видихом (зв'язане дихання), з активним сильним вдихом і пасивним, розслабленим видихом. Під час дихального процесу пропонується: досліджувати найтонші зміни у своєму тілі; «вдихати» через найсильніше почуття; отримувати радість від цього почуття, якомога сильніше. Це найлегша для виконання техніка дихання (порівняно з рецьофінгом і холотропом), яка стимулює релаксацію та вчить відчувати задоволення від життя⁶. Втім, одне лише дихання змінити світосприйняття не може (це навіть релігійним системам рідко вдається), а без цього мета «святкування життя» залишається недосяжною.

Роберто Ассаджолі (італ. Roberto Assagioli, 27.02.1888 – 23.08.1974) – італійський психолог і психіатр, засновник *психосинтеза*. Внутрішній світ особистості, за Ассаджолі, має такі елементи: 1) нижче несвідоме (найпростіші форми психіки, потягу, комплекси тощо); 2) середнє несвідоме (продукти несвідомої діяльності, що вільно переходять у свідомість); 3) вище несвідоме або надсвідоме (вищі форми інтуїції та натхнення); 4) поле свідомості (потік відчуттів, образів, думок, почуттів і т. ін., доступних спостереженню,

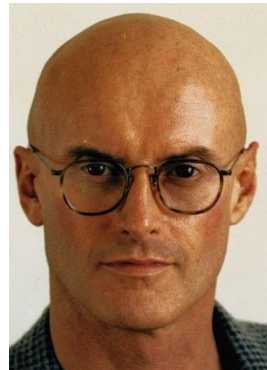


⁶ Див. про вайвейшн: <http://dowlatow.ru/media/80;>
[http://dan.kiev.ua/blog/2011/11/07/vayveyshn-dyihatelnaya-tehnika/;](http://dan.kiev.ua/blog/2011/11/07/vayveyshn-dyihatelnaya-tehnika/)
[http://deepsensitiv.com.ua/statji/70-statya1.html;](http://deepsensitiv.com.ua/statji/70-statya1.html) книги про рецьофінг та вайвейшн: <http://rebirthing.at.ua/index/0-6>

аналізу й оцінюванню людиною; знаходиться всередині сфери середнього несвідомого); 5) свідоме «я» (точка чистої самосвідомості, знаходиться в центрі поля свідомості); 6) вище «Я» (справжнє «Я», постійний центр, з якого «Я» повертається у свідомість; знаходиться у верхній точці вищого несвідомого); 7) колективне несвідоме (подібне архетипам Юнга; знаходиться навколо сфер несвідомого).

Відсутність внутрішньої єдності особистості є причиною хвороб душі та тіла, незадоволеності, невпевненості, нестійкості у настроях, думках і діях. Щоб подолати ці проблеми Ассаджолі пропонує чотири стадії досягнення внутрішньої єдності: 1) глибоке пізнання своєї особистості (дослідження елементів, що утворюють особистість; те, що здійснює психоаналіз), 2) контроль над різними елементами особистості (методом розототожнення себе з ними); 3) осягнення свого істинного «Я» – виявлення або створення об'єднуючого центру (проекція свого центра назовні – на ідеальну особистість); 4) **психосинтез**: формування або перебудова особистості навколо нового центру (використання всіх наявних у розпорядженні енергій, розвиток відсутніх або недостатньо розвинених сторін особистості, узгодження й супідрядність різних психічних функцій та енергій, створення стійкої структури особистості)⁷.

2. Кеннет Ерл Уілбер II (англ. Kenneth Earl Wilber II, нар. 31.01.1949) – американський мислитель, визнаний восьмим найвпливовішим духовним учителем сучасності⁸, розробник моделі **всерівневого, всесекторного інтегрального підходу (AQAL)** та інтегральної трансформаційної практики; автор книг «Спектр Свідомості», «Проект Атман», «Ніяких кордонів», «Око Духа»,



⁷ Див. книги Р. Ассаджолі: <http://www.e-reading.club/bookbyauthor.php?author=1861>

⁸ Див. список найвпливовіших духовних лідерів світу: <https://www.proza.ru/2013/02/07/1998>

«Єдиний смак», «Коротка історія всього», «Інтегральна психологія», «Інтегральна духовність», «Інтегральне бачення» та ін.; засновник Інтегрального інституту, Інтегрального духовного центру. Його інтегральний підхід має за мету синтетично об'єднати відкриття, зроблені в таких різних сферах людської діяльності, як психологія, соціологія, філософія, містицизм і релігієзнавство, постмодерністські рухи, емпіричні науки, теорія систем, а також і в інших галузях. У своїх роботах Кен Уїлбер послідовно інтегрує в єдину систему різні точки зору на Всесвіт. Поняттям «Космос» (Kosmos) Уїлбер об'єднує всі прояви буття, в тому числі й різні сфери свідомості. Цей термін використовується, щоб відокремити недвоїстий всесвіт (який, згідно з його точкою зору, включає й духовно-душевні, і фізичні аспекти) від суто фізикалістської моделі всесвіту, що розглядається традиційними («вузькими») науками⁹.

Уїлбер стверджує, що ми на порозі переходу від світу суперечачих одне одному протилежностей до світу інтеграції всіх світоглядів, підходів і практик – від релігії до науки, технології, культури й мистецтва. З точки зору **інтегрального підходу**, жоден метод не може розкрити всю реальність у її повноті, але кожен із методів може надати якусь часткову істину. У справі розкриття й об'єднання всіх часткових істин інтегральна теорія спирається на три принципи: *принцип невиключення* [англ. non-exclusion] (визнання тверджень про істинність тих чи інших феноменів, які пройшли перевірку достовірності в рамках своїх власних парадигм у відповідних дисциплінах); *принцип всеохоплення* [англ. enfoldment] (потрібно прагнути до найбільш всеохоплюючих, цілісних і холистичних наборів практик); і *принцип задіяння* [англ. enactment] (різні типи досліджень розкривають свої унікальні типи явищ, а повне розкриття буде значною мірою залежати від індивідуальної психологічної конституції, соціального стану й епістемологічних установок дослідження).

⁹ Див. книги К. Уїлбера: <http://www.aquarun.ru/psih/soma/soma7.html>;
<http://testlib.meta.ua/author/84061/>; <https://integraltranslations.wordpress.com>

У рамках інтегрального підходу виділяється вісім зон, або вісім «методологічних сімей», за допомогою яких можна досліджувати будь-який феномен, зокрема, і релігійний досвід:

- *феноменологія* (дослідження безпосереднього внутрішнього досвіду);
- *структуралізм* (дослідження формальних, або систематизованих, патернів безпосереднього внутрішнього досвіду);
- *теорія автопоеза* (дослідження процесів поведінкової саморегуляції);
- *емпіризм* (дослідження об'єктивно спостережуваних поведінкових проявів);
- *теорія соціального автопоеза* (дослідження динаміки саморегуляції соціальних систем);
- *теорія систем* (дослідження процесів функціонального пристосування частин соціальної системи до такого, що піддається спостереженню, цілого);
- *герменевтика* (дослідження міжсуб'єктивних полів значень і розуміння зсередини культури);
- *етнометодологія* (дослідження формальних патернів взаєморозуміння ззовні культури).

Основне твердження полягає в тому, що будь-яка людина в будь-який момент часу занурена в усі ці вимірювання (існування і матеріал яких розкривається відповідними способами дослідження). Сукупне застосування восьми типів методологій у дослідженні називається «інтегральним методологічним плюралізмом».

Описуючи спектр свідомості, Кен Уілбер виділяє 5 рівнів:

– Рівень *маски і тіні*. Під впливом різних обставин люди здатні пригнічувати й витіснити свої негативні якості, небажані переживання та спогади, обмежуючи себе до складових Его. В результаті цього людина не здатна усвідомлювати себе у всій своїй повноті. Велика частина психічних аспектів, які вона розцінює як негативні та надто болючі, відчужується як складова *тіні*. *Маска* – це обмежений образ себе, який за

великим рахунком є ніщо інше як соціальні іміджи, які людина приймає за себе самого.

– Рівень *тіла і Его*. Тут простежується чітке розділення на тіло та душу. Людина асоціює себе з якимось уявленням про себе – зі своїм Я, а також зі своєю фізичною оболонкою. Розуміння слова «душа» залишається лише абстрактним переконанням, а не пережитим на практиці досвідом.

– *Екзистенціальний* рівень. Людина усвідомлює себе як психофізичну істоту, яка живе у вимірах простору і часу. На цьому рівні простежується явне розділення на особистість і зовнішній світ. Екзистенціальний рівень містить духовність, почуття й емоції, раціональне мислення, соціальні маски, а також усі грані життя в суспільстві, під впливом яких формується життєвий досвід людини.

– *Трансперсональний* рівень. Тут життя людини не обмежується фізичним тілом, розумом і Его – вона усвідомлює, що є чимось більшим, у неї є відповідні досвід та переживання, однак вона не відчуває повної єдності зі Всесвітом.

– *Єдність свідомості*. Рівень, що передбачає остаточне розчинення, злиття з усім, що існує. У різних духовних традиціях його називають по-різному – Бог, Брахман, Дао і т. д. Тепер людина нероздільна з Життям, вона є усе суще. Цей рівень не містить ніякої патології, а навпаки, є єдино реальним, тоді як всі інші є ілюзорними.

Відповідно до поглядів Уілбера, свідомість розвивається в ієрархічній послідовності, еволюціонуючи від початкових рівнів до вищих. Кожен наступний, більш високий, рівень містить усі попередні, проявляючи при цьому нові, характерні лише для нього властивості. Таким чином, людині належить вирости від частини *Его*, під назвою «маска» до *Его*, далі до усвідомлення себе як мислячої істоти з почуттями та емоціями, потім до усвідомлення себе як невід’ємної частини світобудови і, врешті-решт, дійти до розуміння того, що він і є увесь всесвіт.

Арнольд Мінделл (Arnold Mindell, нар. 1.01.1940) – американський психотерапевт, магістр фізики та доктор психології, засновник процесуально орієнтованої психології.



Процесуально орієнтована психологія, процесуальна робота – це напрям у практичній психології, що об'єднує широкий спектр областей, включаючи групові процеси, психотерапію, нейролінгвістичне програмування та особистісне зростання. Методи західної психології, такі, як юнгіанській аналіз, тілесні й арт-терапевтичні практики об'єднуються в цьому напрямку з

ідеями східної філософії. Під *процесом* у ньому розуміється, по-перше, юнгіанській процес *індивідуації*, в якому, зокрема, використовується усвідомлювання людиною власних сновидінь, внаслідок чого її тіло несвідомо виробляє сигнали, які згодом проявляються у процесі комунікації людини з іншими індивідами. А по-друге, процес розуміється і в більш широкому сенсі – як сприйняття потоку інформації, що надходить із зовнішніх і внутрішніх джерел. Серед іншого Мінделл вивчав близькосмертні стани свідомості та застосовував хвильові й інформаційні концепції для дослідження довербальних і сноподібних станів свідомості. Втім, писав він і книги про «квантовий розум», про *вчення дона Хуана* (за К. Кастанедою) і про геопсихологію¹⁰.

Минделл А. Работа со сновидящим телом /
А. Минделл // Московский психотерапевтический журнал,
Москва, 1993, № 1, 2. Режим доступа:
<http://www.aquarun.ru/psih/son/son15.html>.

Однажды, наблюдая за сыном, я заметил, как он расковыривает болячку на ноге, заставляя ее кровоточить, и

¹⁰ Див.: Минделл А. Геопсихология в шаманизме, физике и даосизме. Осознание пути в учениях Дона Хуана, Ричарда Феймана и Лао Цзы. – Режим доступа: <https://www.e-reading.club/book.php?book=96157>; Минделл А. Квантовый ум: грань между физикой и психологией. – Режим доступа: <https://www.e-reading.club/book.php?book=97400>.

в этот момент я вдруг понял, что это само тело пытается усугубить боль. У тела, конечно, есть и механизмы, обеспечивающие улучшение состояния, но есть и некий важный механизм, которым пренебрегали до сих пор, действующий, наоборот, в сторону ухудшения состояния. Поскольку попытки лечения не всегда успешны, подумал я, почему бы в этих случаях не воспользоваться методом самого тела и не попытаться амплифицировать, усилить симптомы?

Однажды, когда мой пациент был в состоянии говорить, он вновь пожаловался, что опухоль в желудке причиняет ему невыносимую боль. Я подумал, что нам следует сосредоточиться на его проприоцепции, а именно на его ощущении боли. Я сказал, что поскольку операция ему не помогла, есть смысл попробовать что-то другое. Он согласился, и тогда я предложил ему постараться еще больше усилить боль. Он сказал мне, что точно знает, как это сделать. Его боль ощущается так, будто что-то в желудке хочет вырваться наружу, и, если он станет помогать этому «нечто» вырваться, боль усилится. Он лег на спину, стал напрягать мышцы живота и продолжал увеличивать давление и усиливать боль до тех пор, пока не почувствовал, что вот-вот взорвется. Внезапно на пике боли он закричал: «Ох, Арни, я хочу взорваться, я никогда не мог взорваться по-настоящему!» В этот момент он как бы отключился от своих телесных ощущений, и мы стали разговаривать. Он сказал, что ему нужно обязательно взорваться, и просил помочь ему: «Моя проблема в том, что я никогда не выражал себя полностью, до конца». (Это весьма распространенная психологическая проблема, но у него она приняла соматическую форму и настойчиво заявляла о себе через опухоль). На этом, собственно, и закончилась наша совместная работа. Он откинулся на подушку, ему стало намного легче¹¹.

¹¹ Це можна пояснити й інакше: згідно з відкриттям В. Франкла, свідомі намагання втамувати біль лише підсилюють її, тоді як припинення цих

Именно тогда я обнаружил интимную связь между сновидениями и телесными симптомами. Незадолго до того, как этот пациент попал в больницу, ему снилось, что у него тяжелая болезнь и что лекарство от нее похоже на бомбу. В этот момент я понял, что его рак – это та самая бомба из сновидения. Именно жажда самовыражения пациента пыталась вырваться наружу и, не найдя психологического выхода, проявилась в его теле в виде раковой опухоли, а в его сновидениях – в виде бомбы. Рак был его ежедневным переживанием этой бомбы, подавленное самовыражение буквально взрывало его тело. Таким образом, его боль стала лекарством, как и утверждалось в его сновидении, излечивая недостаточность самовыражения.

Меня озарила догадка, что должно существовать некое *сновидящее тело* – нечто такое, что является и сновидением, и телом одновременно. Понятно, что в таком случае между сновидениями и телесными ощущениями существуют зеркальные отношения, они взаимно отображают друг друга. Идея сновидящего тела открылась мне через то, что я называю усилением. Я усилил соматические (или проприоцептивные) ощущения своего клиента и тем самым усилил «взрывной» процесс, который отражался в его сновидении. Основная идея усиления состоит в том, чтобы обнаружить канал, в котором сновидение или телесный процесс пытаются проявить себя, и произвести усиление по этому каналу. Например, если клиент рассказывает сон о змее и одновременно пытается изобразить змею руками, я могу усилить этот процесс, начав сам размахивать руками, или попросив его сделать движения более интенсивными, или предложив ему двигаться, как змея. Если же клиент детально описывает цвет, размер и форму змеи, я отмечаю, что здесь важен визуальный канал, и могу усилить процесс, попросив его разглядеть змею как можно более тщательно.

намагань і, навпаки, свідомий намір збільшити її, як не дивно, веде до її зменшення. Такий метод боротьби із внутрішніми суперечностями Франкл назвав «парадоксальною інтенцією».

Концепция сновидящего тела делает понятия «работа со сновидениями» и «работа с телом» теоретически неразличимыми. Оба феномена: как сновидение, так и соматические проявления – просто различные части информации, поступающей соответственно через визуальный и проприоцептивный каналы сновидящего тела. Работа со сновидящим телом даже не требует таких терминов, как сновидение, тело, материя или психика, но вместо этого имеет дело с процессами, по мере того как они проявляются. Эта работа основана на точной информации, поступающей по соответствующим каналам. Единственным инструментом терапевта становится его способность наблюдать процессы. У него нет заготовленных трюков и шаблонов. Это делает работу непредсказуемой и связанной только со специфической индивидуальной ситуацией, которая имеет место в данный момент. Для меня работа с процессом – это своего рода естествознание. Процессуально-ориентированный психолог изучает природу и следует ей, тогда как терапевт программирует то, что должно, по его разумению, произойти.

Я позволяю процессу сновидящего тела поведать мне, что хочет случиться и что делать потом. Вот единственная модель, которой я следую. Я не давлю на людей. Их тела и души знают больше, чем я. Я часто представляю процессуальную работу в виде поезда. Поезд останавливается на станции, а потом трогается дальше. Обычно люди мыслят в понятиях «железнодорожных станций», или статичных состояний. Мы говорим, что этот человек сумасшедший, этот больной, а тот — при смерти, но это лишь названия станций. Меня же интересует поток вещей – не название опухоли, а ее движение. Я хочу понять, что она делает и что говорит человеку.

Процессуальная работа предостерегает меня от оценок. Если я мыслю категориями процесса, я не могу оперировать понятиями «хороший-плохой», «больной-здоровый», «прошлое-будущее»; если я мыслю категориями процесса,

мене необязательно работать вербально, я могу работать с состоянием комы или с медитацией, и я не фиксируюсь исключительно на словах. Если я думаю о процессе, я вижу ситуацию в целом. Интересно наблюдать, как люди бессознательно воспроизводят свои внутренние проблемы во внешней среде. То, как они страдают во взаимоотношениях с другими, говорит и о том, как они страдают внутри себя. Человек бывает так нетерпелив, что закупоривает свои эмоции и получает рези в желудке; а потом и сам проявляет себя резью для окружающих. Как его внутренние переживания были закованы в желудке, так и я чувствовал себя скованным его чопорностью и ригидностью. Его мир являл собой отражение его тела.

3. Квантова психологія – напрям неакадемічної психології, що вважає реальність не об'єктивно існуючою і не суб'єктивною ілюзією, а нерозривною з індивідуальною або колективною свідомістю, за можливості впливу в обидві сторони завдяки «квантовій заплутаності» мозку та зовнішнього світу.

Базові принципи квантової психології:

1. Спостерігач формує спостережуване. Іншими словами, кожна людина бачить світ по-своєму і тим самим формує свою власну реальність. Будь-який наш вчинок або фраза є енергетичним імпульсом, який впливає на навколишню дійсність (або, як іще кажуть, «думки матеріальні»). Найяскравішим прикладом такої взаємодії є «**ефект плацебо**»¹², коли замість лікарського препарату хворому пропонують пустушку (таблетку з крохмалю або ін'єкцію з фізіологічним розчином), яка, проте, приводить до одужання. Отже, за таким лікуванням стоять сила віри і навіювання, які на

¹² Про плацебо-ефект див.: http://psyfactor.org/lib/placebo_effect.htm;
http://psyfactor.org/lib/psycho_artefactum-2.htm#1.

психофізіологічному рівні змінюють стан людини¹³.

2. Існує Єдина Свідомість. Ми пов'язані між собою і світом в одну загальну систему. Все живе й неживе, матеріальне й астральне є частинами одного механізму. Такий підхід пояснює сутність взаємовпливу людини та фізичної реальності.

3. Класичний світ (реальність) обмежений, але його межі визначає людська свідомість. Іншими словами, еволюція зачіпає не лише фізичні зміни, а й процес розвитку Єдиної Свідомості¹⁴.

Квантова психологія належить до того різновиду теорій, які неможливо ні довести науковими методами, ні спростувати, – адже вона не передбачає якихось стандартних методів застосування, статистика успішності котрих могла б підтвердити її правильність, тоді як усі невдачі в її практичному застосуванні завжди легко пояснити неналаштованістю або «не просвітленістю» виконавців. А це означає, що квантова психологія належить фактично до сфери мистецтва, а не науки, – адже наука, зокрема і психологія має справу з повторюваними й вимірюваними явищами, і, отже, користується лінійною, а не квантовою логікою.

Більш сучасні дослідження в рамках квантової психології не намагаються робити надто глобальних і тому суто абстрактних висновків, а зосереджуються на квантових, тобто нелогічних, нелінійних принципах роботи людського мозку. Вони експериментально вивчають той факт, що мозок – заради швидкості – приймає імовірнісні й нібито необґрунтовані рішення, які ще називаються інтуїтивними і які дуже часто виявляються правильними¹⁵.

¹³ Варто зауважити, що стабільних фізіологічних змін такий метод зазвичай не дає: полегшення має тимчасовий характер, а отже, об'єктивна реальність думкою не змінюється.

¹⁴ Докладніше, зокрема про квантову психотерапію див.: Липецкий Н. Н. Квантовая парадигма в системе нового психологического знания // Молодой ученый. – 2012. – №3. – С. 328–333. – Режим доступа: <https://moluch.ru/archive/38/4478/>.

¹⁵ Див.: Квантовая физика объяснит ваши странные поступки. – Режим доступа: <https://hi-news.ru/science/kvantovaya-fizika-obyasnit-vashi-strannye-postupki.html>.

Роберт Антон Уїлсон
(англ. Robert Anton Wilson,
18.01.1932 – 11.12.2007) –
американський романіст,
есеїст, філософ, психолог,
футуролог, анархіст,
прихильник психоделії та
дослідник теорії змови (в яку
він водночас і вірив, і
намагався ставитися іронічно,



проголошуючи агностицизм щодо всього навколо)¹⁶. Вимагав реформувати мовно-семантичні традиції, які (за гіпотезами Сепіра–Уорфа) схиляють оцінювати людей і явища надто категорично і цим звужують індивідуальний «тунель реальності». Зокрема, Уїлсон, спираючись на психологічні експерименти А. Коржибського, пропонував вивести з ужитку дієслово «is» (говорити не «він розумний», а «він здається мені розумним»), оскільки категоричність слова «є» («is») привчає до «ярликів» та спрощених стереотипів мислення («він – поганий» замість «він вчинив погано»), а відтак і до поспішних висновків та неадекватного сприйняття реальності¹⁷.

У своїх книгах Р. Уїлсон детально аналізував психологічні механізми, що викликають параною і догматизм будь-якого роду. Він стверджував, що стан невизначеності вкрай дискомфортний для нашої психіки й тому нам властиво формувати жорсткі уявлення про дійсність й одфільтровувати величезну кількість сигналів, що не вписуються в ці уявлення. Проте ця, надзвичайно корисна для виживання, властивість психіки не завжди дозволяє створити достатньо адекватну модель навколишнього світу. Сліпа віра, притаманна параноїкам і будь-якого роду фанатикам, є проявом крайньої вузькості й жорсткості їх «тунелю реальності» (тобто системи обмежених уявлень про світ, що формується в основному несвідомо). Тому

¹⁶ Див.: http://www.chaskor.ru/article/18_yanvary_a_1932_g_rodilsya_robert_anton_wilson_-avtor_trilogii_illyuminatus_i_sozdatel_kvantovoj_psihologii_14270

¹⁷ Див. про це: <https://ru.wikipedia.org/wiki/Язык-прайм>.

Галілей у принципі не міг переконати релігійних фанатиків у тому, що плями на Сонці є: навіть якби вони побачили їх на власні очі у телескоп, то вирішили б, що це підступи Сатани¹⁸.

Стівен Х. Волінські (англ. Stephen Howard Wolinsky, нар. 31.01.1950), доктор філософії, почав свою клінічну практику в



Лос-Анджелесі, в Каліфорнії, у 1974 році. Терапевт та інструктор із гештальт-терапії та райхівської терапії, вивчав класичний гіпноз, психосинтез, психодраму, психомоторику та транзактний аналіз. У 1977 році він поїхав до Індії і жив там більше шести років, вивчаючи медитацію в гуру адвайти Нісгарадатти Махараджа. У 1982 році він переїхав до штату Нью-Мексико і продовжив клінічну

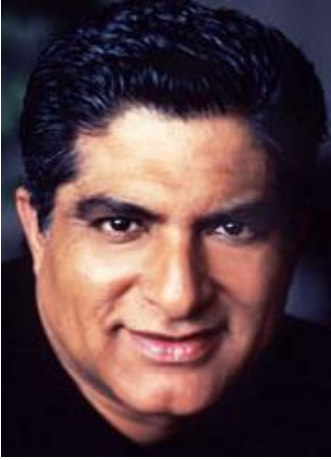
практику. Там він почав навчати терапевтів Еріксоніанського гіпнозу, Нейро-лінгвістичного програмування та сімейної терапії, а також провів річні тренінги під назвами: «Інтеграція гіпнозу із психотерапією» та «Інтеграція гіпнозу із сімейною терапією». Був один із розробників «Квантових семінарів» і засновників квантової психології, створення якої він декларував у 1985 році з метою об'єднання квантової фізики, нейрофізіології і західної психології із адвайта-ведантою і буддизмом.

Стівен Волінські – автор книг «Квантова свідомість», «Транси, в яких живуть люди: лікувальні підходи у квантовій психології», «Темна сторона внутрішнього дитини: наступний крок», «Дао хаосу: суть і енеаграма. Квантова свідомість, том II», «Серця у вогні», «Шлях Людини», «Інтимні стосунки»,

¹⁸ Див.: Уилсон Р. А. Квантовая психология. – Режим доступа: http://www.gumer.info/bibliotek_Buks/Psihol/Wils/index.php; Уилсон Р. А. Прометей восставший. Психология эволюции. – Режим доступа: <http://www.e-reading.club/book.php?book=111030>

«Початкове керівництво по квантовій психології», «За межами квантової психології» та «Я є те, що я є»¹⁹.

Діпак Чопра (англ. Deepak Chopra, нар. 22.10.1946) – американський лікар-ендокринолог і письменник індійського



походження, який написав чимало книг про духовність і нетрадиційну медицину²⁰. На його погляди вплинули вчення Джідду Крішнамурті, Веданти і Бхагавад-гіти. Перебував на 4-му місці в списку 100 найвпливовіших духовних лідерів сучасності за 2012 рік (журнал Watkins 'Mind Body Spirit')²¹. Його батько, лейтенант британської армії, був кардіологом і служив священником при госпіталі, а дід практикував Аюрведу. Чопра закінчив Всеіндійський

інститут медичних наук, а клінічну практику проходив у Нью-Джерсі, Массачусетсі та Вірджинії. У 1968 році Чопра емігрував у США, де пропагував програму трансцендентальної медитації *Махаріші* Махеш Йоги та Аюрведу. У 1996 році Чопра і невропатолог Девід Саймон заснували Чопра Центр Благополуччя, в роботі якого використовувалась Аюрведа.

Діпак Чопра сам себе називає квантовим біологом і застосовує принципи квантової фізики до людського організму. У своїй книзі «Квантове зцілення» (1986 рік) він встановлює нову парадигму для процесу оновлення всіх органів тіла. Раніше вважалося, що всі клітини організму повністю замінюються на нові впродовж приблизно семи років, але Чопра стверджує, що цей процес займає всього лише трохи більше року. Згідно Чопра, наш шлунок повністю оновлюється за чотири дні, шкіра

¹⁹ Див. книги Ст. Волінські: <https://www.e-reading.club/bookbyauthor.php?author=30706>.

²⁰ Див. книги Д. Чопри: <http://www.koob.ru/chopra/>.

²¹ Див. список найвпливовіших духовних лідерів світу: <https://www.proza.ru/2013/02/07/1998>.

– за тридцять днів, печінка – за шість тижнів, навіть наш скелет підлягає повній заміні за три місяці. А на запитання: яким чином за такої швидкості оновлення в організмі зберігаються хронічні захворювання, він відповідає, що справа у «програмному забезпеченні». За словами Чопра, «всупереч нашим традиційним уявленням про старіння, ми можемо навчитися керувати процесами метаболізму наших тіл» і жити вічно. Він стверджує, що наша імунна система постійно «підслуховує» наш внутрішній діалог, «хід наших думок». Кожна думка, кожна емоція, бажання і пов'язані з ними внутрішні репрезентації, що розгортаються на екрані нашого внутрішнього погляду або трансльовані по внутрішньому радію, оцінюються нашою імунною системою як керівництво до дії²².

Трансерфінг реальності – *езотеричне*²³, тобто засноване на «тайних знаннях» вчення про техніку переміщення з одного «відгалуження» реальності в інше (в нескінченному просторі мультिवаріантного світу) за допомогою концентрації енергії думок людини, свідомо зосередженій на проявленні потрібного їй розвитку подій. Це вчення *еклектично*, тобто випадково й механічно поєднує суперечливі наукові та ненаукові теорії, такі як квантова фізика і гіпотеза мультивсесвіту – з окультними²⁴ *ню-ейдж* вченнями про «закон притягнення багатства»

²² Контраргументи проти висловлюваних Чопрою ідей див.:

<http://skepdic.ru/dipak-chopra/>.

²³ Як відрізнити езотерику від психології див.:

<http://myempeiria.ru/religiya/kak-otlichit-ezoteriku-ot-psixologii/>;

<http://neveev.livejournal.com/89295.html>.

²⁴ Окультизм – загальна назва вчень і традицій, що декларують наявність у світі сил, прихованих від невтаємничених людей і від науки, якими однак можна скористатися при отриманні езотеричних знань від посвячених. До окультних вчень належать: алхімія, астрологія, каббала, розенкрейцерство, спіритуалізм, теософія, теургія. З ними пов'язані: ворожіння, некромантія, хіромантія, спіритизм, чаклунство, магія, шаманізм, парапсихологія, містичне тлумачення сновидінь, екстрасенсорика, вірування у зв'язок із потойбічним світом тощо.

Уільяма Аткинсона та Наполеона Хілла²⁵, а також – з ідеями «астральних подорожей» (позатілесного досвіду²⁶), *космоенергетики*²⁷, *позитивного мислення* О. Г. Свіяша²⁸ та *діагностики карми* С. М. Лазарева²⁹, візуалізації, діанетики та ДЭИР (про які дивись далі).



А поскільки всі названі ідеї та вчення були створені задовго до того, як **Вадим Зеланд** у 2004 році оголосив про створення трансерфінгу (в якому нічого, крім переказу цих ідей фактично немає³⁰), то важко назвати цю людину, яка оточує себе таємницею, творцем якоїсь нової теорії, скоріше – автором вдалого ринкового просування та адаптації для не дуже начитаного російського читача ідей квантової психології³¹.

²⁵ Див. про авторів: https://ru.wikipedia.org/wiki/Аткинсон,_Уильям_Уокер; https://ru.wikipedia.org/wiki/Хилл,_Наполеон, а також – наукову оцінку ідей: <http://skepdic.ru/zakon-prityazheniya/>.

²⁶ Див.: https://uk.wikipedia.org/wiki/Досвід_поза_тілом; <http://skepdic.ru/vnetelesnyj-opyt/>; http://www.teurgia.org/index.php?option=com_content&view=article&id=726:q-q-q&catid=106:2011-05-09-00-26-06&Itemid=144.

²⁷ Див. про космоенергетику: <http://dic.academic.ru/dic.nsf/ruwiki/648854>; <http://www.zagovor.ru/main/parapsihologia>.

²⁸ Про О. Свіяша див.: <http://dic.academic.ru/dic.nsf/ruwiki/680830>; https://ru.wikipedia.org/wiki/Разумный_путь.

²⁹ Про С. Лазарева див.: https://ru.wikipedia.org/wiki/Лазарев,_Сергей_Николаевич; <http://litbook.net/author/20283/lazarev-sergej-nikolaevich/>.

³⁰ Див.: Преображенский Н. Н., Преображенская В. Ф. Анти-Зеланд или На халяву и уксус сладкий. – Режим доступу: <https://www.e-reading.club/book.php?book=87154>; <https://www.proza.ru/2012/10/05/865>; <http://scorcher.ru/art/mist/zeland.php>; http://scorcher.ru/art/mist/zeland_necrasov.php.

³¹ Див. книги В. Зеланда: <https://www.e-reading.club/bookbyauthor.php?author=6856>.

4. Рональд Девід Лейнг (англ. Ronald David Laing, 7.10.1927 – 23.08.1989) – шотландський психіатр, який вперше описав переживання під час психозу. Один із чотирьох провідних ідеологів **антипсихіатрії** (поряд із Мішелем Фуко,



Франко Базалія і Томасом Сасом), – руху, який заявив про необхідність здійснити деміфологізацію, викриття обману та радикальну перебудову сучасної психіатрії як *масової форми насильства*. Рух антипсихіатрії розвивався в межах т. зв. контркультури (до якого, зокрема, належали хіпі та бітники), підтримував її настрої та погляди, зокрема із ідеєю легалізації наркотиків. Однак ефективність запропонованих антипсихіатрією екстравагантних методів

не була статистично підтверджена, а багато ідей (запозичених із феноменології та екзистенціалізму) прямо суперечили емпіричному матеріалу. Лейнг дещо романтизував психоз та шизофренію, але його боротьба проти *монополії психіатрів на істину* сприяла гуманізації ставлення до психічних хвороб, виникненню нових методів роботи із хворими (зокрема, терапевтичних громад, сотерії) та прийняття законів, що обмежили застосування негуманних методів лікування.

Розглядаючи поведінку кожного пацієнта як правомірний вираз особистої свободи та відображення індивідуально пережитого досвіду або внутрішньої реальності, а не як симптом захворювання, Лейнг *заперечував усі критерії*, що відокремлюють *психічне здоров'я* від *психічного розладу*, які намагається встановити академічна психіатрія. «Душевно здорові» люди в дійсності не є здоровими, а психотики не настільки божевільні, як це здається. Сучасне суспільство засноване на уніфікації, запереченні душі та цінності переживання; воно небезпечно хворе, і психотики, які знаходять його норми та цінності нестерпними, нездатні до нього адаптуватися і тікають у світ фантазії. Через це їх життєвий

досвід стає фатально розщепленим, а відносини із самими собою – руйнівними. Що призводить до їх неповноцінного існування, відзначеного страхом, відчаєм, самотністю і почуттям ізоляції та відірваності навіть від власних тіл.

Страх утратити самих себе настільки їх поглинає і підкорює, що Лейнг називає цей стан «онтологічною невпевненістю». Згідно Лейнгу, психіатри не приділяють належної уваги внутрішнім переживанням психотиків, зарозуміло вважаючи все незрозуміле їм простою патологією, маячнею. Однак насправді кожний розлад уберігає людину від чогось іще гіршого і відкриває шлях у щось краще, а отже, ці переживання і весь психотичний процес належить зрозуміти як індивідуальний спосіб зцілення, а не як дефект. Згідно з Лейнгом, замість психлікарень необхідні спеціальні місця, де люди могли б одержати розуміння та свободу для застосування й розвитку власного, неповторного способу зцілення, а не боротьбу із незвичними проявами їх переживань («боротьбу» на кшталт лоботомії, шокової терапії та інсулінової коми).

Лэйнг Р. Д. Переживание запредельного и его отношение к религии и психозам // Духовный кризис. Когда преобразование личности становится кризисом / под ред. С. Грофа и К. Гроф. – М.: «Класс»; Изд-во Трансперсонального института, 2000. – Режим доступа: <http://psylib.org.ua/books/grofs02/index.htm>.

В этой статье я хочу соотнести переживания запредельного, которые иногда прорываются при психозах, с тем опытом Божественного, который является Живым Источником всех религий.

Основные клинические термины для обозначения безумия, которое до сих пор не удалось связать ни с какими органическими повреждениями, – это шизофрения, маниакально-депрессивный психоз и инволюционная депрессия (приводящая к деградации личности). С социальной точки зрения они характеризуют различные формы поведения, считающиеся в нашем обществе отклонениями от нормы. Переживание безумно, когда оно

выходит за пределы нашего здравого, то есть нашего общепринятого, смысла. Люди ведут себя так потому, что переживают себя иначе, чем большинство людей. У человека теряются различия между воображением, сновидением и внешним восприятием. Внешние события могут казаться магически вызванными в воображении. Сны могут восприниматься как прямые сообщения от других; воображение может представляться объективной реальностью.

Но наиболее радикальным является потрясение самих онтологических основ. Человек погружается в пустоту небытия, в которой он тонет. Ему не на что опереться, не за что уцепиться, за исключением, разве что, каких-то обломков крушения – немногих воспоминаний, имен, звуков, одного или двух объектов, остающихся связующим звеном с давно утраченным миром. Эта пустота может быть не пустой. Ее могут населять видения и голоса, тени, странные формы и призраки. Когда человек сходит с ума, происходит глобальное смещение его позиции по отношению ко всем областям бытия. Центр его переживаний смещается от эго к Я. Мирское время становится всего лишь сюжетным, только Вечное имеет подлинное значение. Однако сумасшедший пребывает в смятении. Он путает эго с Собой, внутреннее с внешним, естественное со сверхъестественным. Тем не менее он часто может быть для нас – даже через посредство своего жалкого, раздробленного состояния – глашатаем сакрального.

Шизофреник действительно может быть безумен. Он сошел с ума. Но он не болен. Люди, прошедшие через опыт безумия, говорили мне, до какой степени то, что им открывалось, было для них истинной манной небесной. Вся жизнь человека может перемениться, однако трудно не усомниться в значимости такого видения.

Я не просто жонглирую бессмысленными парадоксами, когда говорю, что мы, будучи душевно здоровыми, пребываем не в своем уме. Ум – это то, чего не сознает эго.

Мы не сознаем свой собственный ум. Наш ум – это не бессознательное. Наш ум сознает нас самих. Спросите себя, кто или что видит наши сны. Наш бессознательный ум? Тот Сновидец, который видит наши сны, знает о нас гораздо больше, чем мы знаем о нем. И лишь с замечательной позиции отчуждения Источник Жизни, Родник Жизни, переживается как Оно. Ум, о котором мы сами не осведомлены, осведомлен о нас. Именно мы – не в своем уме.

Процессы вхождения в иной мир из этого мира и возвращение в этот мир из мира иного столь же «естественны», как смерть, роды или собственное рождение. Но наш сегодняшний мир столь же боится внутреннего мира, сколь и не сознает его; неудивительно, что когда ткань «реальности» этого мира прорывается и человек входит в иной мир, он полностью теряется и пугается, встречая у других людей одно лишь непонимание. В сущности, этот «иной» мир вовсе не противоречит этому миру. Когда Иван в романе «Братья Карамазовы» говорит: «Если Бога нет, все дозволено», он отнюдь не говорит: «Если мое супер-эго в спроецированном (на Бога) виде отменено, я могу делать все, что угодно с чистой совестью». На самом деле он говорит: «Если существует только моя совесть, то нет никакого высшего обоснования для моей воли».

Подлинная задача врача (психотерапевта, психоаналитика) должна состоять в том, чтобы в избранных случаях выводить человека из этого мира и вводить его в иной мир; быть для него проводником в том мире и уметь привести его обратно. Сегодня душевное здоровье, судя по всему, в значительной мере определяется способностью адаптироваться к внешнему миру – межличностному миру и сфере человеческих сообществ. А поскольку этот внешний человеческий мир почти целиком и полностью отчужден от мира внутреннего, то любое непосредственное сознание внутреннего мира заведомо чревато серьезными опасностями.

Но поскольку общество, само того не ведая, испытывает голод по внутреннему, то потребность людей в вызывании этого внутреннего «безопасным» образом (так, чтобы все это не нужно было принимать всерьез) поистине огромна, в то время как амбивалентность в равной степени сильна. Что же тут удивляться, что перечень людей искусства, потерпевших кораблекрушение на этих рифах за последние, скажем, 150 лет, столь длинен – Гёльдерлин, Джон Клэйр, Рембо, Ван Гог, Энтонин Арто, Ницше, Стриндберг, Мунк, Барток, Шуман, Бюхнер, Эзра Паунд...

Лэнг Р. Д. Расколотое «Я»: пер. с англ. – Санкт-Петербург: Белый Кролик, 1995. – 352 с. – Режим доступа: http://royallib.com/read/leng_r/raskolotoe_039ya039.html#0.

Описание другого как организма отлично от описания другого как личности. Например, если человек слушает как говорит другая личность, он может либо а) исследовать вербальное поведение с точки зрения процессов в нервной системе и всего речевого аппарата, либо б) попытаться понять, что другой говорит. Будучи рассмотренным в качестве организма, человек не может быть не чем иным, как комплексом вещей, а процессы, в результате охватывающие организм, являются вещественными процессами. Обычное заблуждение заключается в том, что человек каким-то образом сможет углубить свое понимание личности, если переведет личностное понимание на безличностный язык последовательности, или системы вещественных процессов.

Можно утверждать, что человек не может быть подлинным ученым, не сохраняя своей «объективности». Подлинная наука, занимающаяся экзистенцией личности, должна пытаться быть как можно более беспристрастной. Физика и другие науки о вещах должны предоставить науке о личностях право быть беспристрастной в том смысле, который верен для ее собственного поля исследований. Если считается, что быть беспристрастным – значит быть «объективным» в смысле деперсонализации личности,

являющейся объектом нашего изучения, любое искушение сделать это под впечатлением, что тем самым человек становится ученым, должно быть решительно отброшено.

Деперсонализация в теории, намеревающейся стать теорией, описывающей личности, так же ложна, как и шизоидная деперсонализация других, а это в конечном счете интенциональный акт. Хотя и проводимое во имя науки, подобное овеществление дает ложное «знание». К несчастью, словами «персональный» и «субъективный» настолько злоупотребляют, что нет возможности выразить любой подлинный акт рассмотрения другого в качестве личности (если мы имеем это в виду, нам приходится поворачивать назад к «объективному»), не подразумевая, что человек включает свои собственные чувства и установки в свое изучение другого таким образом, чтобы исказить наше восприятие. В противоположность достойным уважения «объективному», или «научному», у нас есть недостойные «субъективное», «интуитивное» и – самое худшее из всего – «мистическое».

Стандартные учебники содержат описание поведения людей в поведенческом поле, включающем в себя психиатра. Поведение пациента в некоторой степени является функцией поведения психиатра в том же самом поведенческом поле. Стандартный психически ненормальный пациент есть функция стандартного психиатра и стандартной психбольницы. Видеть «признаки «болезни» не значит видеть нейтрально. Видеть нейтрально улыбку не значит видеть лишь сокращение лицевых мышц. Мы не можем не видеть человека так или иначе и не накладывать наши истолкования и интерпретации на «его» поведение, как только завязываются наши с ним взаимоотношения.

Трудности, с которыми мы здесь сталкиваемся, в чем-то аналогичны трудностям, с которыми сталкивается толкователь иероглифов, – аналогия, которую любил приводить Фрейд. Но только наши трудности крупнее. Вполне возможно получить доскональное знание о том, что

обнаружено в отношении наследственности или семейного диапазона маниакально-депрессивного психоза или шизофрении, получить способность распознавать шизоидное «искажение эго» и шизофренические дефекты эго, к тому же разнообразные «беспорядки» в мышлении, памяти, восприятии и т. п., в сущности, узнать практически все, что может быть известно, о психопатологии шизофрении или шизофрении как болезни, не будучи способным понять одного-единственного шизофреника. Подобные данные всячески способствуют его не-пониманию. Смотреть на пациента, слушать его и видеть «признаки» шизофрении (как «болезни») и смотреть и слушать его просто как человеческое существо значит видеть и слышать в корне отличающимся образом – примерно так же, как человек на двусмысленном рисунке видит сначала вазу, а потом два лица.

Полагаю, ясно, что под «пониманием» я подразумеваю не чисто интеллектуальный процесс. Можно заменить слово «понимание» словом «любовь». Но ни одно другое слово не было так протитуировано. Необходима же, хотя и недостаточна, способность узнать, как пациент переживает самого себя и этот мир, включая себя. Если человек не может его понять, едва ли он стоит на позиции, позволяющей начать его действительно «любить». Нам заповедано любить своего ближнего. Однако нельзя любить конкретного ближнего, не зная, кто он такой. Можно любить лишь абстрактного человека. Нельзя любить конгломерат «признаков шизофрении». Ни у кого нет шизофрении, как нет и простуды. Пациент не «заражается» шизофренией. Он – шизофреник. Шизофреника нужно познать так, чтобы его не погубить. Ему придется обнаружить, что это возможно. Поэтому ненависть психиатра, так же как и его любовь, в высшей степени уместны. Что представляет собой для нас шизофреник, весьма значительно определяет то, чем мы являемся для него и, следовательно, его поступки. Множество «признаков» шизофрении, описываемых в

учебниках, разнятся в зависимости от больницы и, по-видимому, являются функцией ухода за больными. Некоторые психиатры наблюдали определенные «признаки» шизофрении намного реже других.

Ядро переживания шизофреником самого себя должно остаться для нас непостижимым. Пока мы здоровы, а он болен, дело будет обстоять именно так. Шизофреник не хочет и не требует постижения как попытки достичь и понять его, если мы остаемся внутри нашего собственного мира и судим его в соответствии с нашими собственными категориями, которые неизбежно не попадут в цель. Нам все время приходится осознавать его отличие и различие, его отделенность, одиночество и отчаяние.

При обычных обстоятельствах, в той степени, в какой человек ощущает свое тело живым, реальным и субстанциональным, он ощущает себя живым, реальным и субстанциональным. Большинство людей чувствуют, что они начались тогда, когда началось их тело, и что они закончатся тогда, когда их тело умрет. Мы могли бы сказать, что подобная личность переживает себя как воплощенную.

В отличие от этих «обычных» людей, ощущающих в моменты стресса частичное отделение от тела, существуют индивидуумы, которые живут, не будучи погруженными в свои тела, а скорее обнаруживают себя, как всегда и обнаруживали, неким образом отстраненными от тела. О подобном человеке можно было бы сказать, что «он» так и не стал олицетворенным и может говорить о себе как о более или менее невоплощенном.

Поступки индивидуума не ощущаются выражениями его «я». Его поступки – все то, что человек называет своей «личностью» и что я предложил называть системой ложного «я», – становятся отделенными и частично автономными. Нет ощущения, что «я» участвует в делах ложного «я» или ложных «я», а их поступки ощущаются как все более ложные и тщетные. «Я», с другой стороны, заколачивается от всего на свете и считает себя истинным «я», а персону –

ложным. Индивидуум говорит, что он нереален и находится вне реальности, что он не совсем жив. Экзистенциально он совершенно прав. «Я» предельно знает само себя и наблюдает за ложным «я», как правило, весьма критично. С другой стороны, характерной чертой организации ложного «я», или персоны, является то, что в одном она обычно несовершенна, а именно в рефлексивном знании. Но «я» может чувствовать себя в опасности со стороны всеобщего распространения системы ложного «я» или со стороны какой-то ее части.

Индивидуум в таком положении неизменно до ужаса «застенчив» в смысле ощущения того, что за ним постоянно наблюдают другие, как бы состояния «поставленного к стенке». Поэтому он вынужден искать общества, но никогда не позволит себе «быть самим собой» в присутствии других. Он никогда точно не говорит то, что имеет в виду, и не имеет в виду то, что говорит. Роль, которую он играет, – это всегда не совсем он сам. Он позаботится засмеяться, когда думает, что анекдот не смешной, и будет выглядеть скучным, когда позабавлен. Он заводит дружбу с людьми, которые ему в действительности не нравятся, и весьма холоден с теми, с кем он бы «действительно» хотел подружиться. Поэтому в действительности никто его не знает и не понимает. Он может безопасно быть самим собой только в изоляции, хотя и с ощущением пустоты и нереальности. С другими он играет в обдуманную игру притворства и двусмысленности. Его общественное «я» ощущается как ложное и поверхностное. Больше всего он стремится к возможности «момента распознания» настоящего его другими, но если бы такое случайно произошло, он оказался бы в замешательстве и панике.

Сумасшествие напоминает один из тех кошмаров, где пытаешься позвать на помощь, а изо рта не исходит ни звука. Или, если можешь позвать, никто не слышит или не понимает. Нельзя избавиться от этого кошмара, если кто-то не услышит тебя и не поможет тебе проснуться».

Главным средством объединения пациента, позволяющим осколкам сойтись и состыковаться, является любовь врача – любовь, признающая полное бытие пациента и принимающая его безо всяких оговорок. Пациент ненавидит врача за вскрытие раны и ненавидит себя за то, что позволил вновь до себя дотронуться. Пациент уверен, что это просто приведет к еще большей боли. Он действительно хочет быть мертвым и спрятанным там, где ничто не сможет его коснуться и вытащить оттуда.

Врач обязан ухаживать за пациентом, пока тот ненавидит: это единственный способ начать. Но пациента никогда не нужно заставлять чувствовать вину за ненависть. Врач должен ощущать уверенность, что он имеет право ворваться в болезнь, точно так же как пациент знает, что он имеет право входить в детскую, неважно, что будет ощущать ребенок. Врач должен знать, что он поступает правильно.

Пациент ужасно боится своих собственных проблем, поскольку они его разрушают, и чувствует ужасную вину за то, что позволил врачу вмешаться в эти проблемы. Любовь и насилие, строго говоря, являются полярными противоположностями. Любовь позволяет другому быть – с нежностью и заботой. Насилие пытается ограничить свободу другого, принудить его действовать так, как хотим мы, – с крайним недостатком заботы, с безразличием к судьбе другого. Мы действительно разрушаем самих себя насилием, скрывающимся под маской любви.



Томас Стивен Сас (англ. Thomas Stephen Szasz, угор. Szász Tamás István, 15.04.1920 – 8.09.2012) – американський психіатр угорського походження, ідеолог антипсихіатричного руху, широко відомий завдяки своїм книгам «Міф душевної хвороби» і «Фабрика божевілля: Порівняльне дослідження

інквізиції та руху за душевне здоров'я». Найбільш відомими є такі його ідеї:

– *Міф душевної хвороби*. Оскільки психіатрія, на відміну від інших сфер медицини, як зазначає Сас, вважає своїм об'єктом дослідження мислення та поведінки, а не біологічної структури – мозку, то психічне захворювання не діагностується за допомогою дослідження клітин, тканин або органів, а ідентифікується як умовно задана, в кожному випадку по-різному виражена й довільно оцінювана сукупність особливостей розумової та поведінкової діяльності. Слідом за біхевіористом Скіннером, який запропонував розглядати психічні явища виходячи зі створеної ним концепції «чорного ящика», недоступного для дослідження, Сас у своїй найвідомішій роботі «Міф душевної хвороби» стверджує, що про психічне захворювання не можна говорити як про реально існуючу річ, оскільки не можна спостерігати, що відбувається з самою психікою. Таким чином, на погляд Саса, поняття психічного захворювання не відображає реальності, не відповідає науковим критеріям і повинно бути вилучене зі словника клінічної медицини. У зв'язку з цим виникає питання, з якою метою використовується психіатрія і поняття психічного захворювання, якщо самого психічного захворювання не існує? На нього Сас дає таку відповідь: психіатрія використовується як інструмент влади, а поняття психічного захворювання – як псевдорелігійний догмат для виправдання насильницького психіатричного втручання.

«Хвороба» або «захворювання» є медичною метафорою для опису розладу поведінки, такого як шизофренія. Сас писав: «Якщо з Богом розмовляєте Ви – це молитва; а якщо Бог розмовляє з Вами – це шизофренія. Якщо мертві розмовляють з Вами – Ви спірітуаліст, а якщо з мертвими розмовляєте Ви – Ви шизофренік». Незважаючи на те, що деякі люди ведуть себе або сприймають речі таким чином, що оточуючі відчують роздратування, це не означає, що у них хвороба. На думку Саса, психічні захворювання, які виявляють у різних людей, є «фіктивними хворобами» і ці «наукові поняття» фактично

використовуються з метою силового контролю. «Священним символом психіатрії» і фіктивним захворюванням, на думку Саса, є шизофренія. Для того щоб говорити про дійсне захворювання, цей феномен повинен якимось чином допускати можливість використання відносно нього наукових підходів, вимірювань і досліджень. Згідно Саса, хвороба повинна бути виявлена на секційному столі (де проводиться розтин трупів) і відповідати визначенню патології, а не виникати шляхом голосування членів Американської психіатричної асоціації. Психічні захворювання всього лише схожі на хвороби, стверджує Сас і відносить психічне захворювання до семантичного ряду метафор зі сфери мистецтва.

Психіатрія – це псевдонаука, яка є пародією на медицину і користується словами, що звучать як медичні терміни і з'явилися впродовж останніх 100 років. Якщо говорити чіткіше, поняття «удар по серцю» і «серцевий напад» належать до двох абсолютно різних категорій. Психіатри – всього лише «лікарі душі», послідовники священнослужителів, які займаються духовними «життєвими труднощами», які турбували людей завжди. На думку Томаса Саса, психіатрія завдяки різним законам про психіатричну допомогу стала окремою державною релігією. Те, що ховається за наукоподібними твердженнями, – це система соціального контролю. Проти уявлення, що біологічна психіатрія є справжньою наукою або справжньою галуззю медицини, виступали, подібно Сасу, й інші критики – як, наприклад, Мішель Фуко у своїй книзі «Історія безумства в класичну епоху» (1961).

– *Розділення психіатрії та держави.* Держава, користуючись монополією на психіатричну допомогу й можливістю надавати її в примусовому порядку такій кількості людей, якій вона вважає це потрібним, безкарно зловживає психіатрією. Якщо ми визнаємо, що поняття «психічне захворювання» є синонімом поняття, що означає несхвалювані види поведінки, то держава не має права нав'язувати психіатричне «лікування» цим людям. Держава також не повинна мати можливості впливати на те, яким чином надають

психіатричну допомогу повнолітнім людям, здатним дати на неї власну згоду (наприклад, шляхом офіційного контролю за постачанням населення психотропними препаратами – лікарськими засобами, використовуваними у психіатрії). Медикалізація, нав'язувана владою, породжує «терапевтичну державу», що може навісити на будь-кого ярлик «психічно хворого» або «наркомана». У книзі «Церемоніальна хімія» Сас доводить, що «наркомани» й «психічно хворі» люди зазнають таких саих гонінь, яких зазнавали відьми, євреї, цигани чи гомосексуали.

Сас стверджує, що всі ці категорії людей обиралися суспільством «цапами-відбувайлами» у ритуальних церемоніях «боротьби» із якимось злом. Вказуючи на релігійне коріння медицини, він наводить як приклад ожиріння. Замість того, щоб звернути увагу на нездорову їжу і нездоровий спосіб життя, лікарі звинувачують переїдання. На думку Саса, незважаючи на наукоподібне обґрунтування, нав'язувані дієти в моральному відношенні замінюють колишні пости, а суспільну заборону на надлишкову вагу необхідно розглядати як моральне розпорядження, а не як медичну рекомендацію, якої вона вважається. Так само, як тих, чиє мислення є іншим (психічно хворих), і тих, хто вживає заборонені речовини (наркоманів), медицина виділила в окрему категорію тих, хто має надлишкову вагу (що страждають на ожиріння). Сас стверджує, що з метою дослідження і контролю тих, чия соціальна поведінка не відповідає медичним нормам, у XVII столітті були закладені основи психіатрії; з метою дослідження і контролю тих, чії пристрасті до різних речовин не відповідають медичним нормам, у XX столітті було покладено початок новому напрямку – наркології (*drogophobia*); а потім у 1960-х рр. XX ст. було закладено основи баріатрії, яка займається людьми, чия вага не відповідає медичним нормам. Він нагадує, що в 1970 році Американське товариство баріотерапевтів (від грец. «*Baros*» – вага) налічувало 30 членів, а вже через два роки – 450.

– *Презумпція осудності*. Подібно до того, як судова система функціонує відповідно до презумпції, згідно з якою людина є

невинною доти, поки не доведена її вина, люди, обвинувачені у вчиненні злочинів, не повинні заздалегідь вважатися неосудними лише з тієї причини, що лікар або психіатр ставить щодо них відповідний штамп. Осудність повинна визначатися як будь-яка інша форма неправоздатності, тобто абсолютно правовими та юридичними засобами з правом представництва та апеляції.

– *Право на самогубство.* За аналогією з правом на народження дитини Сас стверджує, що люди повинні мати можливість вибирати, коли померти, не піддаючись втручанню з боку медицини або держави, подібно до того, як вони мають можливість вибирати, коли заводити дитину, не наражаючись на стороннє втручання. Він відносить право на суїцид до найголовніших прав, але виступає проти евтаназії, що проводиться із санкції держави. У своїй книзі про В'єтнамську Вульф, опубліковану в 2006 році, Сас заявляє, що вона покінчила з собою, зробивши свідомий і обдуманий акт, її самогубство було вираженням її свободи вибору.

– *Скасування захисту через неосудність.* Сас вважає, що в судах необхідно заборонити висловлюватися щодо психічної дієздатності підсудного. Психіатр, який висловлює свою думку щодо стану розуму підсудного, бере на себе в наших судах ту саму роль, як і священник, який висловлює свою думку про чистоту душі людини. Юридична процедура визнання людини неосудною була винайдена для того, щоб обійти церковні заходи покарання, які в той час передбачали конфіскацію власності тих, хто здійснював самогубство, і завдяки яким вдови й сироти часто залишалися ні з чим. На цій підставі доводилося, що лише божевільна людина могла зробити такий вчинок відносно дружини й дітей. Як стверджував Сас, це помилування під маскою медицини.

– *Скасування недобровільної госпіталізації.* Жодна людина не повинна бути позбавлена волі, якщо вона не визнана винною у скоєнні кримінального злочину. Медицину необхідно відрізнити й відокремлювати від пенології, лікування від покарання, лікарню від в'язниці. Позбавити людину свободи

нібито для її власного блага – це аморально. Подібно до того, як людина, яка страждає на рак в останній стадії, може відмовитися від лікування, так само людина повинна мати можливість відмовитися від психіатричного лікування. Сас наполягає на необхідності «замінити недобровільну психіатрію (психіатричне рабство) довірливими відносинами між постачальниками допомоги та клієнтами».

– *Особисте право на вживання наркотиків.* Наркотична залежність є соціальною звичкою, а не «захворюванням», що потребує лікування за допомогою дозволених законом наркотиків (метадоном замість героїну, при ігноруванні тієї обставини, що героїн був створений насамперед для того, щоб служити заміном опіуму). Сас також наводить аргументи на користь вільного ринку наркотиків. Він критикує боротьбу з наркотиками, стверджуючи, що вживання наркотиків фактично є злочином, за якого відсутні жертви. Визнання вживання наркотиків злочином було викликано самою забороною на них. Незважаючи на те, що Сас має скептичне ставлення до переваг психотропних препаратів, він підтримує скасування заборони на наркотики.

Сас стверджував, що заборона й інші правові обмеження на наркотики здійснюються примусово не через їх небезпеку для життя, а з ритуальною метою (для здійснення соціально-виховного, дисциплінуючого ритуалу). Також він нагадує, що слово «фармакологія» походить від грецького кореня «pharmakos», який спочатку означав «козел відпущення». Сас охрестив фармакологію «фармакоміфологією» у зв'язку з тим, що фармакологічні дослідження базуються на соціальних умовностях, зокрема на понятті «залежність». «Залежність» – це соціальне поняття, доводив Сас, і вживання наркотиків повинно розумітися швидше як суспільний ритуал, тобто такий, що породжується неполадками соціальної структури і суспільними традиціями. Існує безліч способів вживати хімічні речовини, або наркотики, подібно до того як існує безліч різних культурно обумовлених способів вживати їжу або алкоголь. Деякі культури освячують і ритуалізують уживання наркотичних речовин і не

мають від цього жодних шкідливих наслідків, тоді як державне втручання у цей, контрольований традиціями процес призводить до трагічних результатів³².

5. Нейролінгвістичне програмування (НЛП) – не визнаний академічною спільнотою напрям психотерапії та практичної психології, заснований на техніці моделювання (копіювання) вербальної та невербальної поведінки успішних людей, методиках впливу на людину через притаманний їй канал сприйняття (т. зв. «ключі доступу»), а також на використанні зв'язків між намірами людини та її мимовільними рухами очей, тіла, мовленням та іншими проявами емоційних реакцій. Терапія НЛП передбачає образно-сенсорну дію на клієнта з метою створення в останнього нових, раціональніших програм поведінки. НЛП базується на ряді джерел: 1) на вивченні й аналізі методів гіпнозу *Мілтона Еріксона*, сімейній психотерапії *Вірджинії Сатур*, гештальт-терапії *Фрица Перлза* та інших представників американської психотерапії; 2) на сучасних даних про міжпівкульну асиметрію мозку та принципах комунікації *Грегори Бейтсона*; 3) на генеративно-трансформаційній граматиці *Ноама Хомського*, що виділяє глибинні структури мови, правила організації та трансформації повідомлення; 4) на теорії логічних типів *Бертрана Рассела* та на дослідженнях кібернетики 50–60-х рр. ХХ ст., що стирали кордони між штучним і природним інтелектом. Таким чином, НЛП можна вважати інтегративною концепцією необіхевіористської орієнтації.

Базові принципи (пресупозиції) НЛП вважаються абсолютно непорушними, тож треба або прийняти їх безумовно, без виправлень і додавань, або не працювати у цій системі взагалі. Зокрема, початкові постулати НЛП такі:

³² Див.: Сас Т. Миф душевной болезни. – Режим доступа: http://bookap.info/book/sas_mif_dushevnoy_bolezni/bypage/; Сас Т. Фабрика безумия. – Режим доступа: http://royallib.com/read/sas_tomas/fabrika_bezumiya.html#0.

1. Карта – це не територія. Це означає вимогу переконання клієнта у тому, що всі проблеми, які він має у стосунках з іншими людьми, закладені, насамперед, у його сприйнятті, а не в оточенні (у карті, а не на території). Тому щоб гармонізувати ці стосунки, потрібно виявити несхожість карти та території і виправити карту.

2. Свідомість і тіло – це частини однієї і тієї самої системи, отже, змінювати їх потрібно разом, і робити це шляхом **рефреймінгу**³³, тобто знаходження більш ефективного сприйняття світу замість старого, що не приносив результату.

3. Увесь життєвий досвід закодований у нервовій системі людини. Нічого не проходить безслідно і все закарбовується у довготерміновій пам'яті, до якої однак людина зазвичай не має доступу, – адже свідомість, раціоналізуючи всі способи людської поведінки, навіть заважає тому, щоб використовувати людську психіку в повному обсязі. І лише в екстремальних ситуаціях свідомість перестає блокувати підсвідомість і цим відкриває шлях для вияву прихованих знань і умінь.

4. Суб'єктивний досвід складається з того, що дають 5 органів чуття (насправді їх більше 20), на основі яких формуються складніші програми дій та поведінки.

5. Суть спілкування кожної людини полягає в тій реакції, яку вона викликає, незалежно від того, на що спрямоване спілкування.

6. У спілкуванні між людьми не буває поразок, адже вона, як і всі інші результати – це лише вияв зворотного зв'язку, тобто досвіду спілкування (принаймні, якщо виводити уроки зі своїх поразок).

7. Будь-яка поведінка орієнтується на вибір найкращого варіанта з тих, що є на даний момент.

8. Будь-яка поведінка має позитивну інтенцію (намір, цілепокладання), оскільки вона адаптується до первісної території. Згідно з цим постулатом, людина, спілкуючись з іншою, є для останньої її територією, яку вона сама формує відповідно до власної карти. Тому, зустрічаючись у спілкуванні

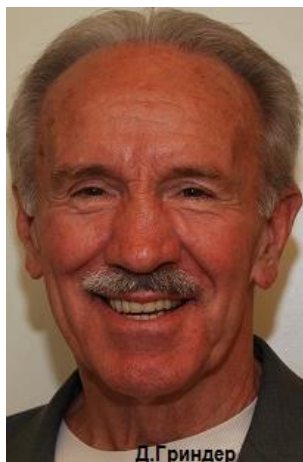
³³ Див.: <https://uk.wikipedia.org/wiki/Рефреймінг>.

з поганими намірами інших людей (негативною інтенцією), потрібно оцінити її передусім як спрямоване створення власної карти, за якою вона неправильно сприймається співрозмовником як ворожа їй територія. Для того щоб інтенція співрозмовника була позитивною, потрібно позитивно сформувати власну інтенцію (карту). Тоді все буде сприйматися партнером зі спілкування як дружня територія.

9. Кожна людина володіє всіма ресурсами, що необхідні для досягнення власних цілей.

10. Найявність вибору завжди краще, ніж її відсутність. НЛП вчить розпізнавати ситуацію «застою» і вмінню побачити нові варіанти (відповідно до афоризму, що вибір починається там, де є три варіанти дій). Тому вважається, що кілька пояснень процесу краще, ніж одне, адже це дозволяє варіювати шляхи вирішення. Відповідно до теорії систем, елементом системи, здатним найкраще адаптуватися, виконувати свої завдання і впливати на інші елементи, часто є не найсильніша частина, а та, що демонструє найбільшу гнучкість у спектрі прояву реакцій³⁴.

Джон Гріндер (англ. John Grinder, нар. 10.01.1940) – американський лінгвіст і психолог, один із творців (спільно з Річардом Бендлером) НЛП, який вніс у неї свої дослідження мовленнєвих структур та патернів, та ставив завдання відтворити ті моделі спілкування, якими користувалися Еріксон, Перлз і Сатир, із метою їх подальшого використання у роботі з пацієнтами (що й сформувало початковий набір технік, який використовувався для підвищення ефективності спілкування, оптимізації процесу навчання, а також для особистісного вдосконалення).



³⁴ Принципи НЛП див.: https://ru.wikipedia.org/wiki/Принципы_НЛП; Л. Майкл Холл. Основные постулаты НЛП. – Режим доступа: http://www.elitarium.ru/osnovnye_postulaty_nlp/.

А найбільш вагомий внесок у розвиток теорії НЛП був зроблений **Грегорі Бейтсоном** (англ. Gregory Bateson, 9.05.1904 – 4.07.1980), британським антропологом, лінгвістом, теоретиком у сфері кібернетики, інформації та комунікації (і в багатьох інших сферах), який вніс у теорію НЛП філософську базу, використавши, зокрема, ідею Альфреда Коржибського, що «карта не дорівнює території» (тобто не слід плутати наше сприйняття і реальність) і власні ідеї «*подвійного послання*» та метакомунікації³⁵.



Річард Бендлер (англ. Richard Wayne Bandler, нар. 24.02.1950) – американський психолог і математик, вивчав гештальт-психологію Ф. Перлза і засвоїв на інтуїтивному рівні методи його терапії. Ставив собі ціль допомогти «простій людині» в оволодінні навичками корекції свого емоційного стану, зокрема – умінні знімати стрес та змінювати життєві стратегії; однак досить скептично ставився до тенденції «закопуватись у теорію».



Відзначався антисоціальними вчинками та пристрастю до кокаїну; будучи учнем Дж. Гріндера, вважав саме себе засновником НЛП і навіть судився з ним щодо цього; був також звинувачений у вбивстві повії, але присяжні не змогли розрізнити Бендлера і другого підозрюваного з огляду на те, що Бендлер точно копіював жести, міміку та голос останнього, а відтак не можна було сказати, хто саме з них винен.

Бендлер Р., Гріндер Дж. Из лягушек – в принцы (Вводный курс НЛП тренинга). – Режим доступа: http://lib.ru/NLP/book1.txt_with-big-pictures.html#3.

³⁵ Див.: Бейтсон Г. Экология разума. Режим доступа: http://bookap.info/okolopsy/beytson_ekologiya_razuma/#0

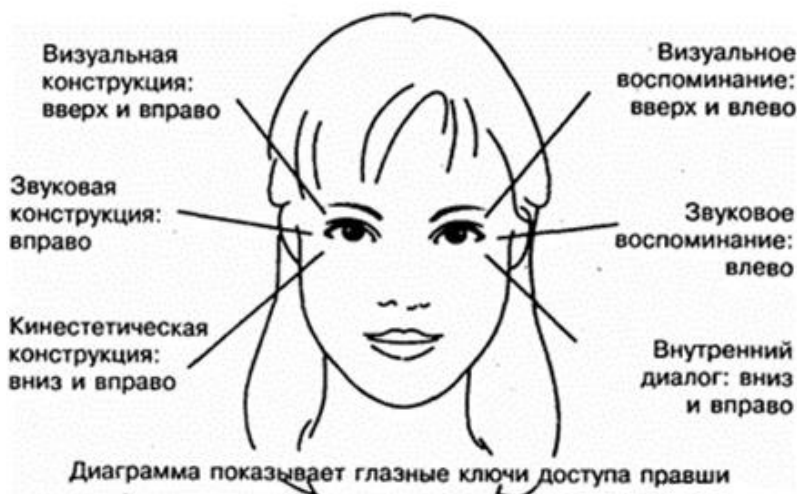
Большинство знаний по психологии на сегодня устроены так, что в них смешивается то, что мы называем «моделированием», с тем, что обычно называется теорией, а мы считаем этиологией. Описание того, что люди делают, смешивается с описанием того, какой же является реальность сама по себе. Когда вы смешиваете опыт с теорией и упаковываете это в одну пачку, то получаете психотеологию. Что получает свое развитие в системе религиозных убеждений, во главе каждой из которых стоит свой мощный евангелист. Еще одна странная вещь в психологии – это масса людей, называющих себя «исследователями», и никак не связанных с психологами практически! Каким-то образом случилось так, что исследователи производят информацию не для практиков. В медицине дело обстоит другим образом. Там исследователи строят свои исследования таким образом, чтобы их результаты могли помочь практикам в их действительности. А практики активно реагируют на исследователей, говоря им, в каких знаниях они нуждаются.

И еще один парадокс. Огромное большинство психотерапевтов считают, что быть хорошим психотерапевтом – это делать все интуитивно, что означает иметь развитое подсознание, которое все делает за вас. Когда я начал впервые исследовать процесс психотерапии, я спрашивал терапевтов к какому результату они стремятся, меняя тему разговора или приближаясь к пациенту и прикасаясь к нему определенным образом, либо же повышая или понижая голос. Они отвечали примерно следующее: «Ах, у меня не было никаких особых намерений» Я тогда говорил: «Ну, хорошо. Давайте же тогда вместе с вами исследуем то, что произошло и определим, каким же был результат» На что они отвечали: «Нам это вовсе не нужно». Они считали, что если они будут делать определенные вещи с целью достижения определенного результата, то будут совершать что-то плохое, называемое «манипулированием». Мы считаем себя людьми, которые создают «модели». Мы

предаем очень мало значения тому, что люди говорят, и очень большое значение тому, что люди делают. Затем мы строим модель того, что люди делают. Мы не психологи, не теологи и не теоретики. Мы не думаем о том, какова же «реальность» на самом деле. Функция моделирования – создавать описание, которое является полезным.

Возьмем пример из терапии. Пациент приходит с проблемой ревности. Он говорит: «Ну вы знаете, я... (смотрит вправо вверх), я действительно (смотрит вправо вниз) я испытываю ревность и (смотрит налево вниз) я говорю себе, что это сумасшествие, ведь у меня нет на это никаких оснований, но чувство ревности все равно меня мучит» Он начинает с визуальных образов конструируя образ своей жены, которая занимается с кем-то, чем-то мерзким, но приятным. Потом он испытывает те чувства, которые он испытал бы, если бы находился в той же комнате и непосредственно наблюдал эту картину. Обычно это все, что он осознает. Эти чувства называются «ревность» и

Ключи глазного доступа



представляют собой репрезентативную систему, кинестетическую. Таким образом, ведущая система здесь –

визуальная, репрезентативная — кинестетическая и еще у него есть референтативная система — аудиальная: он слышит, что его чувства неадекватны. Таким образом, три различных системы используются тремя различными способами.

Когда этот человек приходит к вам с проблемой ревности, и вы видите движение его глаз, то это дает вам достаточно информации о том, что за процесс внутри него происходит. Даже тогда, когда люди проникаются идеей, что подобные вещи могут происходить, они не учат людей, как чувствовать себя по-иному. Если ваш терапевт старается помочь вам создать более реалистические картины происходящего он все равно работает на содержание, оставляя структуру процесса не тронутой. Чаще всего люди не пытаются изменить существующую структуру процесса. Они стараются сделать его «более реалистичным». Это означает, что пока они рассматривают определенное содержание, то все идет хорошо, но когда содержание меняется, тогда начинаются трудности. Процесс мотивирования самого себя имеет ту же самую структуру, что и ревность: сначала вы создаете образ, на который реагируете положительными чувствами, а затем говорите себе как этот образ сделать реальностью. Если это так, то до тех пор, пока у вас не появится новый способ самомотивирования, вы будете продолжать проигрывать эту стратегию, как бы неприятно это ни было. Даже самая плохая стратегия лучше, чем никакая.

Присоединение и ведение — это почти все, что мы делаем, вернее, этот стереотип виден во всем, что мы делаем. Если он осуществляется мягко и тактично, то работает с любым человеком, включая кататоника. В одной калифорнийской психиатрической больнице был парень, который несколько лет пребывал в кататоническом состоянии. Он все время сидел на кушетке в комнате отдыха. Единственное, что он мог предложить мне в качестве коммуникации — это свою позу и скорость дыхания. Глаза его были раскрыты, зрачки расширены. Я устроился в кресле

рядом с ним под углом 45°, и принял точно такую же позу, как и он. Тут я даже не скрывал, что я делаю. Я сидел в этой же самой позе, что и он, и дышал вместе с ним примерно 45 минут. К концу этого времени я стал слегка варьировать ритм моего дыхания – он последовал за мной. Таким образом я узнал, что раппорт достигнут. Я мог и дальше менять ритм своего дыхания и вывести его из кататонического состояния постепенно, но вместо этого я использовал шок, закричав: «Эй, есть у тебя сигарета? Большой вскочил с кушетки и сказал: «Проклятье! Не смей больше этого делать!»

Бендлер Р. Используйте свой мозг для изменений. – Режим доступа: http://lib.ru/NLP/bend05.txt_with-big-pictures.html#2.

Я бы хотел, чтобы вы попробовали несколько очень простых экспериментов – чтобы немножко поучить вас тому, как можно научиться управлять собственным мозгом. Этот опыт понадобится вам для того, чтобы понять оставшуюся часть этой книги, поэтому рекомендую вам действительно проделать следующие короткие эксперименты.

Подумайте о событии из прошлого, которое было очень приятным, – возможно, о том, о котором вы давно не вспоминали. Задержитесь на мгновение, чтобы вернуться к этому воспоминанию, – и убедитесь, что вы видите то, что видели, когда это приятное событие совершалось. Можете закрыть глаза, если так проще. Я хочу, чтобы, глядя на это приятное воспоминание, вы изменили яркость изображения и отметили, как изменяются в ответ ваши чувства. Сначала делайте его все ярче и ярче. Теперь делайте его все более и более тусклым, пока вы едва сможете различить его. Теперь снова сделайте его ярче. Как это меняет ваше самочувствие? Всегда есть исключения, но для большинства из вас, если вы сделаете картину ярче, – ощущения усилятся. Увеличение яркости обычно увеличивает интенсивность ощущений, а уменьшение яркости – обычно наоборот.

Сколь многие из вас когда-либо думали о возможности намеренно изменять яркость внутреннего образа, чтобы

иначе чувствовать себя? Большинство из вас просто позволяют своему мозгу беспорядочно показывать вам любую картину на его выбор, – а вы в ответ хорошо или плохо себя чувствуете.

Теперь подумайте о неприятном воспоминании: что-то такое, о чем вы думаете, – и это вызывает у вас неприятные эмоции. Теперь делайте картину все более и более тусклой. Если вы достаточно сильно убавите яркость, она больше не будет вам досаждать. Можете сэкономить тысячи долларов психотерапевтических счетов. Я научился этим вещам от людей, которые их уже делали. Одна женщина сообщила мне, что она счастлива постоянно; она не позволила событиям подобраться к ней. Я спросил ее, как она это делает, и она ответила: «Ну, эти неприятные мысли приходят мне в голову; но я просто убавляю яркость».

Яркость – одна из «субмодальностей» зрительной модальности. Субмодальности – это универсальные элементы, которые можно использовать для изменения любого зрительного образа, независимо от содержания. У слуховой и кинестетической модальностей тоже есть субмодальности; но мы пока поиграем со зрительными. Изменив размер неприятной картины, вы, вероятно, обнаружите, что ее уменьшение ослабляет также и ваши ощущения. Если придание ей по-настоящему огромных размеров превращает ее в нелепую и смешную, то вы и это можете использовать, чтобы почувствовать себя лучше. Попробуйте. Выясните, что вам подходит.

Невербальные признаки модальностей

	Визуал	Кинестетик	Аудиал
Поза	Прямая подтянутая	Сутулая, расслабленная	Голова набок
Взгляд	Выше уровня глаз	Под окружающим	Опущен вниз
Голос	Высокий, чистый, быстрый	Низкий медленный, мягкий	Мелодичный, красивый, ритмичный
Дыхание	Высокое грудное	Низкое брюшное	Полное
Мимика, жесты	Активные	Говорит телом	Повторяющиеся жесты

Неважно, какова связь, если вы выясните, как она работает в вашем мозгу, – так что сможете научиться контролировать свой опыт. Если подумать, в этом не должно быть абсолютно ничего удивительного. Люди говорят о «тусклом будущем» и «ярких перспективах». «Все в черном свете». «У меня в голове все смешалось». «Это пустяк, но она раздувает все это до непомерных размеров». Когда некто произносит что-то подобное, это не метафоры; обычно это буквальное и точное описание того, что испытывает внутри себя этот человек. Если кто-то «непомерно что-нибудь раздувает», вы можете посоветовать ей сжать картинку. Если она видит «тусклое будущее» – пусть сделает его поярче. Это звучит просто, так оно и есть.

Внутри вашего разума существуют все те вещи, с которыми вам никогда не приходило в голову поиграть. Вы не хотите ввязываться в отношения с собственной головой, так? Пусть вместо вас это делают другие. Все, что

происходит в вашей голове, воздействует на вас, и потенциально все это вам подконтрольно. «Кто будет управлять вашим мозгом?» – вот в чем вопрос.

Как-то на вечеринке я наблюдал за женщиной. Три часа она превосходно проводила время – болтала, танцевала, пускала пыль в глаза. Как раз когда она собиралась уходить, кто-то залил кофе весь перед ее платья. Отряхиваясь, она проговорила: «О, теперь весь вечер разрушен!» Подумайте об этом: одного дурного мгновения хватило, чтобы похоронить три часа счастья! Мне хотелось понять, как она это делает, поэтому я спросил ее о предшествовавших танцах. Она сказала, что увидела себя танцующей с кофейным пятном на платье! Она взяла это кофейное пятно и буквально размазала его по всем прежним воспоминаниям. Так поступают многие. Один мужчина как-то сказал мне: «Неделю я думал, что на самом деле счастлив. Но потом я оглянулся, и подумал об этом, и осознал, что на самом деле я не был счастлив; все это было ошибкой». Глядя назад, он перекодировал весь свой опыт и решил, что у него была дрянная неделя. Я заинтересовался: «Если он с такой легкостью может редактировать свою биографию, почему он не делает этого по-другому? Почему не *сделать все неприятные воспоминания приятными?*»

Поэтому я всегда спрашиваю себя: «Как этому парню удается поверить, что все это время он находился в депрессии?» Вы можете вылечить людей от того, что у них есть, – и открыть, что у них этого никогда не было. «Шестнадцать лет депрессии» могут быть только 25 часами действительного пребывания в депрессии. Но если вы принимаете утверждение этого человека «я в депрессии шестнадцать лет» за чистую монету, – вы соглашаетесь с пресуппозицией, что он столь долго находился в одном и том же состоянии сознания. И если в качестве цели, к которой вы собираетесь стремиться, вы принимаете – сделать его счастливым, то будете постоянно пытаться перевести его в другое состояние сознания. Вы действительно можете

суметь заставить его поверить, что он постоянно счастлив. Вы можете научить его перекодировать все прошлое в счастье. Неважно, сколь он жалок в данный момент; он всегда будет благодарен за то, что постоянно счастлив. День ото дня у него не будет никакого прогресса, – только когда он смотрит в прошлое. Вы просто дали ему новую иллюзию вместо той, с которой он вошел.

Многие люди находятся в депрессии, потому что у них есть на то хорошая причина. Множество людей живут скучной, бессмысленной жизнью, и они несчастны. Беседа с терапевтом этого не изменит, если только в ее результате человек не станет жить по-другому. Если некто потратит 75 долларов на свидание с психиатром, вместо того чтобы потратить их на вечеринку – это не психическое заболевание, это тупость! Если вы ничего не делаете – конечно, вы будете скучать и впадать в депрессию. У некоторых людей есть внутренний голос, звучащий медленно и депрессивно, который составляет длинные списки их неудач. Так можно заговорить себя до очень глубокой депрессии. Иногда внутренний голос настолько тих, что человек не осознает его, пока вы о нем не спросите. Из-за неосознанности голоса человек будет реагировать на него еще интенсивнее, чем если бы он был осознан: гипнотическое воздействие будет более сильным.

Если у вас клиент, который загоняет себя в депрессию одним из таких голосов, – попробуйте увеличивать громкость голоса до тех пор, пока клиент не сможет слышать его отчетливо, так, чтобы он не оказывал гипнотического эффекта. Затем изменяйте тональность, пока голос не станет очень жизнерадостным. Клиент почувствует себя гораздо лучше, даже если этот жизнерадостный голос будет по-прежнему воспроизводить список неудач.

Многие люди интересуются тем, что носит название «контроль над привычками». Я собираюсь воспользоваться этой техникой для того, чтобы Джек стал вместо кусания ногтей делать что-то другое.

Что вы видите непосредственно перед тем, как кусаете ногти?

Джек: Я не знаю. Обычно я не осознаю, что делаю это, пока не пройдет какое-то время.

Это верно для большинства привычек. Вы на «автопилоте» – а потом, когда уже поздно что-либо делать, вы замечаете это, и вам становится плохо. Вы знаете, когда или где вы обычно грызете ногти?

Джек: Как правило, когда читаю книгу или смотрю фильм.

О'кей. Я хочу, чтобы вы представили, что смотрите фильм, и на самом деле подняли одну из своих рук, как если бы собирались кусать ногти. Я хочу, чтобы в то время, как ваша рука поднимается, вы заметили, что вы видите, зная, что вот-вот начнете кусать ногти.

Джек: О'кей. Я могу видеть, как выглядит моя рука, поднимаясь вверх.

Хорошо. Через несколько минут мы воспользуемся этой картиной – но сейчас отставьте ее пока в сторону. Сначала нам нужно получить еще одну картину. Джек, если бы вы больше не грызли ногтей, как бы вы видели себя изменившимся? Я не имею в виду, что вы просто увидели бы себя с отросшими ногтями. Какова будет значимость изменения этой привычки? Что изменилось бы в вас как в человеке? Что это будет о вас говорить? Я не хочу, чтобы вы давали мне ответы; я хочу, чтобы вы ответили созданием портрета того себя, каким вы были бы, если бы у вас больше не было этой привычки.

Джек: О'кей. Есть.

Теперь я хочу, чтобы вы взяли то первое изображение вашей поднимающейся руки, и сделали его большим и ярким, и в нижний правый угол этой картины поместили маленький, темный образ того, как бы вы видели себя по-другому, если бы у вас больше не было этой привычки.

Теперь я хочу, чтобы вы проделали то, что я называю «взмахом». Я хочу, чтобы вы быстро увеличили размер и

яркость маленького темного образа, пока он не закроет старое изображение вашей руки, которое одновременно с этим станет тусклым и сморщится. Я хочу, чтобы вы сделали это действительно быстро, меньше чем за секунду. Как только вы «махнете» эти образы – либо полностью очистите экран, либо откройте глаза и оглянитесь по сторонам. Затем вернитесь внутрь себя и проделайте это снова, начиная с того большого яркого изображения поднимающейся руки и маленького темного образа себя в углу. Проделайте это пять раз в общей сложности. Каждый раз в конце непременно очищайте экран или открывайте глаза.

Пришло время проверить. Джек, вызовите этот большой яркий образ вашей поднимающейся руки и скажите мне, что происходит.

Джек: Знаете, его трудно там удержать. Он гаснет, а возникает та другая картина.

Техника взмаха дает мозгу направление. Человеческие существа склонны избегать неприятного и стремиться к приятному. Сначала имеем большой яркий образ сигнала к поведению, которое ему не нравится. С угасанием и сморщиванием этой картины неприятное уменьшается. Становясь больше и ярче, приятный образ влечет его к себе. Таким образом, буквально устанавливается направление движения для его мозга: «отсюда иди туда». Когда вы даете направление своему мышлению, у вашего поведения возникает очень сильная склонность двигаться в том же направлении.

6. Нетрадиційні психологічні типології намагаються скласти вичерпний перелік усіх можливих типів особистості, щоб давати миттєві й однозначні характеристики кожному, визначати наперед його долю і не мучитися з індивідуальним аналізом (досягти «конвеєрної» технологічності).

Соціоніка є концепцією типів особистості на перетині психології та соціології, запропонована у 70-х рр. ХХ ст. литовською радянською вченою в галузі економіки **Аушрою**



Аугустінавічюте (4.04.1928 – 19.08.2005) на основі типології особистостей Карла *Юнга* та теорії інформаційного метаболізму А. Кемпінського. Аугустінавічюте та її послідовники виділяють *16 типів особистостей* та постулюють певні особливості характеру та поведінки для кожного типу, а також закономірності відносин між цими типами. Ця концепція, попри її широку відомість у пострадянських країнах³⁶ (особливо серед HR-

менеджерів, тобто далеких від психології фахівців по роботі з кадрами), не має визнаного наукового статусу через відсутність емпіричної обґрунтованості її висновків. Річ у тому, що палкі адепти цієї гіпотези навіть не пробують довести її справедливості статистичною перевіркою того, чи справді розмаїтність варіантів особистостей поділяється на пропоновані 16 типів (чи, може, деякі з них мають нуль представників, а інші насправді не розрізняються між собою; для цього є перевірений науковий метод – кластерний аналіз), і чи справді представники цих типів ведуть себе і взаємодіють між собою так, як передбачає соціоніка?

А без такої перевірки всі її висновки, які безперервно поповнюються та поширюються (зокрема, і в близькому до соціоніки варіанті юнгіанської типології, яку розробив американець Джон *Кейрсі*³⁷), залишаються голослівними припущеннями її надто самовпевнених авторів³⁸. Причому відсутність перевірки є не проявом ліні її авторів, а наслідком

³⁶ На Заході термін «соціоніка» вживається в іншому сенсі – для позначення міждисциплінарної галузі досліджень у сфері розподілених систем штучного інтелекту та їх застосувань у соціології.

³⁷ Про типологію Кейрсі див.: <http://psytests.org/temperament/keirse.html>; <http://vsetesti.ru/445/>.

³⁸ Наукову оцінку соціоніки див.: <https://cyberleninka.ru/article/n/status-sotsioniki-v-sovremennoy-nauke>.

розпливчастого опису типів та нечіткості ознак кожного, через що діагностика реальних людей стає суб'єктивним процесом і дає суперечливі результати (хоча автори називають аж 12 способів виявлення соціонічного типу: Тестування, Аналітичний, Візуальний метод, Метод аудіодіагностування, Аналіз поведінки, Аналіз рухів, Аналіз відносин з іншими, Спосіб визначення квадрої належності, Спосіб однієї невідомої, Аналіз слів, що використовує людина найчастіше, Графологічний метод і через визначення типу темпераменту)³⁹.

І найбільше в соціоніці розчаровує психологів те, що її нібито прикладні висновки про взаємовідносини типів є надто абстрактними (як передбачення гороскопів, – на рівні тверджень «з тим буде добре, а з цим – ні»), а отже, такими, що не дають можливості ні точно спрогнозувати сумісність і напрями взаємодії двох людей (не кажучи вже про більший колектив), ні дати практичні рекомендації, як саме потрібно одному типу впливати на іншого. Соціонічні публікації обмежуються зауваженнями, що веселого й оптимістичного «Гюго» (це назва типу) дратує критика «Бальзака», а ірраціональному «Бальзаку» раціональний «Гюго» здається злегка занудним і консервативним.

Оскільки такі висновки робляться безапеляційно, а діагнози вважаються остаточними (що теж – прояв ненауковості), то знавці соціоніки навіть не пропонують методів, що із цим можна зробити, – мовляв, нічого вже не поробиш, – тоді як справжня психологія дещо складніша, бо в ній потрібно знати не лише 4 квадри та їх стосунки, а багато різних, непередбачуваних від початку причин і варіантів роботи з ними; проте справжня психологія є більш оптимістична і здатна знайти вихід, – для цього не обов'язково робити тривалі розрахунки квад্র і типів, але потрібно методично випробувати й аналізувати чинники впливу. Саме своєю виконавською простотою (потрібно просто виконати певну послідовність процедур, – тривалу, але посильну для неспеціаліста) і зовнішньою науковістю соціоніка і

³⁹ Про суперечливість типування див.: <http://stop-evo.livejournal.com/1627.html>; <http://ru.laser.ru/authors/ss/discuss1.htm>.

приваблює непсихологів⁴⁰. А останньою ознакою ненауковості соціоніки є те, що її адепти, замість аналізу помилок і недоліків, запекло відстоюють її непогрішимість і знаходять виправдання будь-яким своїм невдачам⁴¹.

Системно-векторна психологія (СВП) Юрія Бурлана

схожа на соціоніку такою самою зовнішньою науковістю та фанатичною безапеляційністю висновків і діагнозів; відрізняється ж вона у тому, що базується на ідеях З. Фрейда (а не К. Юнга) і постулює не 16 типів особистості, а 8 зон отримання задоволення (шкіра, анус, уретра, очі, вуха, м'язи, рот і вомероназальний орган носу), які ще називаються *векторами* та діляться на екстравертовані й інтровертовані, нижні та верхні квартали. Втім, домінуючий вектор все одно визначає тип особистості, якому бездоказово (на основі еволюційно-психологічних припущень) приписуються певні характеристики та сценарії життя.



Типовий опис вектору в СВП звучить так: «У первісній зграї володар шкірного вектора поза печерою був боковим мисливцем-аліментатором або командиром м'язового війська. Властивості, які були потрібні йому для виконання цієї ролі, визначили не лише будову його тіла, а й психічні особливості. Це стрункі, довгоногі, гнучкі (фізично та психічно) люди зі швидкою реакцією та високим ступенем адаптивності до мінливого ландшафту, що формує у них прагнення до новизни. Тип мислення – логічний, раціональний, прагматичний. У сучасному світі шкірний вектор виявляє себе в таких професіях, як інженер-винахідник, торговець, бізнесмен, спортсмен, танцюрист, економіст, законотворець. Нині людство перебуває у

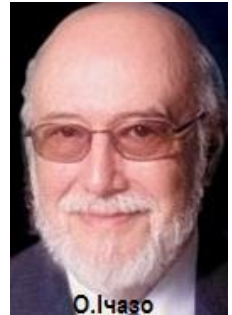
⁴⁰ Про соціонічні типи та методи див.: <http://socionika.info>; <http://www.socioniko.net/ua/1.1.types/index-type.html>.

⁴¹ Про захист «святості» соціонічних істин див.: <http://neveev.livejournal.com/56046.html>.

шкірній фазі розвитку, а Росія – країна з унікальним уретральном'язовим менталітетом»⁴².

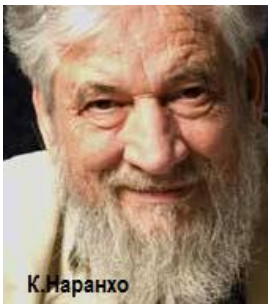
Ці 8 векторів не є винаходом Ю. Бурлана, – вони походять із «Тесту восьми потягів» угорського психоаналітика Л. Сонді та деяких інших теорій, зокрема теорії «Сім Я» М. Татарова та системної психології М. Бородянського і В. Толкачова, а також із ідеї «системних описів у психології» фізика В. О. Ганзена⁴³. Доведення ненауковості СВП не є надто складним завданням, адже Бурлан і його послідовники навіть не намагаються підтвердити її правильність статистичною перевіркою своїх висновків, а зосереджені лише на рекламі та продажу книг, тренінгів і навчальних курсів⁴⁴.

Еннеаграма особистості, або просто Еннеаграма (від грец. Енпеа – «дев'ять» і grammos – «написання, фігура») – псевдонаукова модель самоаналізу, що описує будову людської особистості, яка, за цією теорією, базується навколо одного з дев'яти можливих базових страхів і відповідних їм пристрастей, які тут називаються «глибинними підсвідомими драйвами», визначаючи світогляд, розумові,



емоційні та поведінкові стратегії дев'яти типів людей (т. зв. еннеатипів).

Ця модель була розроблена у 70-х рр. ХХ ст. чилійським психологом болівійського походження **Оскар Ічазо** (нар. 24.12.1931; стверджує, що він у 1950-ті роки розробив «Еннеагон Его-фіксацій»



⁴² Див. про СВП: <http://gorn.me/wiki/pedija-sistemnoe-myshlenie/>; <https://www.yburlan.ru>.

⁴³ Див. про теорію «Сім Я»: <http://www.tatarow.narod.ru/7i.htm>; про системну психологію Бородянського: <https://www.psy8.ru>; про теорію В.Толкачова: <http://viktortolkachev.ru/viktor-tolkachev>; книгу Ганзена див.: <http://www.klex.ru/6wz>.

⁴⁴ Критику СВП див.: <http://www.sektam.net/forum/topic/3194-системно-векторная-лжепсихология/>.

дитини під час психотравми від нездійснення її очікувань) і його учнем, чилійським гештальт-терапевтом **Клаудіо Наранхо** (нар. 24.11.1932; упровадив духовне вчення Ічазо та Георгія Гурджієва у психотерапевтичну практику на науковій основі, тобто – обґрунтувавши цілі, методи та механізм дії Еннеаграми).



- | |
|--------------------|
| 1 – Реформатор; |
| 2 – Помогаючий; |
| 3 – Успешний; |
| 4 – Індивідуаліст; |
| 5 – Исследователь; |
| 6 – Лояльний; |
| 7 – Ентузіаст; |
| 8 – Решительний; |
| 9 – Миротворець. |

Три центри еннеаграми: дії, емоції та інтелекту. До кожного з них тяжіють по три еннеатипи: *інтуїцією* (тобто дієвим, або фізичним інтелектом) керуються типи № 8, 9 і 1; *серцем* керуються типи № 2, 3 і 4; а *головою* керуються типи № 5, 6 і 7⁴⁵.

Еннеатипи описують так:

Тип 1. **Перфекціоніст**: природжений реформатор, прагне досконалості й хоче бути зразком пристойності, логіки та правильної поведінки. Зазвичай фокусується на правилах, процедурах і вимогах. Його мотивує бажання виправити помилки. З ним потрібно бути чесним і цінувати його методичність. Йому характерно легко впасти у гнів.

Тип 2. **Помічник**: прагне до зв'язку з оточуючими, турботливий, теплий, благородний, щедрий, альтруїстичний, націлений на відносини з людьми, безкорисливий, уважний та турботливий. Зазвичай фокусується на тому, щоб інші люди отримували те, що їм потрібно; він легко встановлює контакт, і

⁴⁵ Див. про центри еннеаграми: <https://ennea-training.ru/enneagram-three-centers/>; опис 9 еннеатипів див.:

https://samopoznanie.ru/articles/enneagramma_kak_primenyat_opredeljonnye_kac_hestva_cheloveka/.

Йому подобається знаходити те, що пов'язує його з іншими людьми, зокрема – спільні інтереси та подарунки.

Багато з того, що такі люди роблять, диктується їх бажанням дістати визнання та похвалу, і якщо ви, наприклад, відреагували на їх піклування недостатньо швидко, вони можуть стати агресивними і буквально «накинутися» на вас (адже схильні до надмірних гордоців). При взаємодії з ними потрібно дати їм зрозуміти, що вони вам потрібні у вашому житті, але вам не потрібно, щоб вони брали на себе ваше життя.

Тип 3. Досягаючий: прагне бути видатним, а тому є ефективним, впевненим, орієнтованим на результат і мотивованим на успіх, легко вміє пристосовуватися до ситуації і є зразком для наслідування. Марнославний і тому багато працює, щоб перевершити всі стандарти й бути успішним у всьому, що робить. Його мотивує бажання бути найуспішнішим, очікує, щоб його помічали й захоплювалися. Потребує багато уваги, але якщо ви свідомо його не хвалите, то він це відчує, і легко може перетворитися на ворога.

Тип 4. Індивідуаліст: романтик, прагне бути унікальним і загадковим, він творчий, емоційно виразний та інтроспективний, тонко відчуває, схиляється до речей і вражень, які є елегантними, витонченими та незвичайними. Водночас схильний до образ та заздрості.

Йому необхідно дуже багато делікатного й тактовного заохочення. Іноді навіть це він сприймає погано – як приховану критику, тому необхідно звертати увагу на те, що і як ви говорите людині цього типу. Ви повинні бути впевнені в тому, що якщо ваш намір – заохотити, то у вас дійсно немає ніяких прихованих мотивів, – адже він миттєво відчує будь-який рівень гніву, критики чи інших негативних почуттів, які у вас є відносно нього і сфокусується саме на цьому замість того, щоб чути позитивну інформацію, яку ви їм намагалися донести.

Тип 5. Мислитель: прагне бути незалежним спостерігачем, інтроверт, глибокий, сфокусований та проникливий. Він звик покладатися на себе, на свої думки та логічно-аналітичні здібності, він фокусується на вирішенні завдання, збирає

інформацію та подає інноваційні ідеї, тоді як побутовими питаннями волів би не займатися. Йому притаманна скупість (причому не так матеріальна, як розумова – він неохоче ділиться мудрістю).

Спілкуючись з ним, ви досягнете більшого успіху, якщо покажете дійсну компетентність в обговорюваному з ним питанні, гідно відповісте на його складні, іноді провокаційні, питання по суті порушеної вами теми. Дуже непродуктивно і навіть небезпечно для справи висміювати їх ідеї. Часто їх неправильне розуміння ситуації диктується тим, що у них невірні вихідні дані. В цьому випадку необхідно обережно, але твердо з'ясувати їх вихідну інформацію, поки вони самі не зрозуміють свою помилку.

Тип 6. **Реаліст**: він скептик, обережний, відповідальний, відданий та орієнтований на захист інтересів групи, її традицій і згуртованості. Вони можуть бути дуже суперечливими – м'якими або жорсткими, послідовниками або лідерами, захисниками або бунтарями. Вони тривожні та прагнуть особистої безпеки завдяки тому, що стають частиною чогось більшого, ніж вони самі – наприклад, групи або традиції.

Людям цього типу необхідна постійна підтримка для того, щоб вляглися їх сумніви. У спілкуванні з ними варто уникати довгих закликів до поліпшення або логічних дебатів. Хоча це також необхідно в спілкуванні з людьми інших типів, але при спілкуванні з «шісткою» необхідно звертати особливу увагу на формування довіри, на зусилля, спрямовані на те, щоб їх заспокоїти. Непродуктивно переконувати цих людей у тому, які революційні зміни на ринку принесе проект, над яким вони працюють.

Тип 7. **Ентузіаст**: він авантюрист, прагне бути радісно схвильованим, фокусується на можливостях і опціях, на тому, щоб мати можливість розважати/надихати людей. Сімок можна назвати багатогранними, швидкими, енергійними, оптимістичними, спонтанними, зайнятими людьми. Вони нестримні, не люблять обмежень і досить схильні до

авантюризму. Вони завжди на підйомі, сповнені ентузіазму, оптимістичні й допитливі.

Людям цього типу легко продати новий продукт і нову ідею, але, разом з тим, не можна сильно розраховувати на те, що вони не передумають або залишатимуться вірними своєму постачальнику або вірними цій новій ідеї, так ще більш нові речі можуть повністю заволодіти їх увагою. Налагоджуючи взаємини з цими людьми, потрібно пам'ятати, що вони можуть бути або надзвичайно веселими, чудовими людьми, з якими приємно знаходитися разом, або якщо вони стають навіть хоч трохи хворими – вони можуть сильно набридати. Здається, у них немає золотієї середини. Тому, і в особистому та в професійному житті їм потрібні дуже жорсткі та чіткі рамки.

Тип 8. Бос: він кидає виклик, любить долати перешкоди і досягати цілі, прагне бути головним, але не заради пошани, а для реалізації власної ініціативи. Він сильний, рішучий, впевнений, вольовий і незалежний. Прямолінійний, захищає слабких, не боїться конфронтації, не боїться йти проти течії, але водночас нахабний і самовпевнений. Гарячий, але не через гнів, страх чи інші негативні емоції, а через пристрасть (passion), тобто зарядженість на боротьбу.

Якщо ви спілкуєтеся з представником цього типу, то враховуйте, що він хоче конкретного й практичного підходу до вирішення будь-якого завдання і негативно реагує на маніпуляції та на людей, які «тараторять» і не вміють чітко висловлювати свої думки. Якщо ви досить сильний і незалежний, щоб позмагатися з «Вісімкою» один на один, то ваша співпраця з ним або нею буде захоплюючою та взаємно корисною. Але якщо ви часто впадаєте в залежності, або ваші цінності протилежні його – остерігайтеся: в результаті взаємодії з ним ви більше втратите, ніж отримаєте.

Тип 9. Миротворець: він дипломат, скромний, спокійний, із легким характером, розуміючий різні точки зору і схильний згладжувати протиріччя та віддавати ініціативу. Фокусується на підтримці почуття внутрішньої гармонії, мінімізуючи власні потреби й концентруючись на потребах інших людей. Їх

мотивує прагнення бути миролюбними. Водночас вони схильні до лінощів.

Будь-які зміни становлять загрозу для людей типу 9, тому не потрібно чекати, що вони зміняться легко і швидко, або зміняться взагалі. Тому не потрібно вимагати від них змін без особливої на те причини, а боротися слід лише за ті зміни, які дійсно важливі. Крім того, при спілкуванні з ними не треба звертати увагу на те, що вони говорять, а краще придивитися до їх невербальної поведінки.

В Еннеграмі виділяють три основні інстинктивні енергії: інстинкт самозбереження, сексуальний і соціальний. Залежно від домінуючого інстинкту, життєвий фокус людини спрямований на задоволення: (1) потреб, пов'язаних з безпекою, здоров'ям і матеріальним благополуччям (*самозбереження*); (2) потреб, пов'язаних із близькими стосунками зі значимими людьми (*сексуальний*); (3) потреб, пов'язаних із визнанням, статусом, становищем у суспільстві і належністю до груп (*соціальний*). Відповідно виділяють 27 підтипів, оскільки представники одного типу з різними домінуючими інстинктами будуть значно відрізнятися один від одного, у них будуть різні кореневі цінності та життєві стратегії.

Наприклад, якщо в принципі глибинна мотивація 3-го типу пов'язана з прагненням до успіху та захоплення, то все ж людина цього типу з інстинктом самозбереження буде реалізовувати цю потребу за рахунок блискучих матеріальних здобутків і гарного доходу, а з сексуальним інстинктом намагатиметься шукати захоплення партнера, прагнучи відповідати його/її очікуванням, натомість за домінуючого соціального інстинкту вона буде прагнути дістати визнання в суспільстві (звання, титули, почесне становище в компанії або професійному середовищі).

Варто зауважити, що класифікація потреб тут явно неповна і гірше розроблена порівняно з «пірамідою Маслоу», а те, що кожен тип діятиме інакше залежно від домінуючої мотивації, – це банальність. Більше того, неправильно називати це «інстинктом», адже, як пишуть самі автори, ця фіксація

формується не генетично, а під час дитячої психотравми, тому це потрібно називати мотивацією. Крім того, в Еннеграмі виділяють 9 рівнів розвитку, які об'єднуються в 3 великі групи: *здорові* (із реалізованими й розвиненими здібностями), *середні* (типові для більшості) і *нездорові* (із пригніченими здібностями) рівні розвитку.

Помітно бажання авторів доволі штучно знаходити скрізь три типи або рівні та перемножити ці «священні» трійки, щоб одержати не менш улюблену дев'ятку. На побутовому рівні це називається «бог трійцю любить», але насправді це несвідоме підтасування при комбінуванні фактів: ми бачимо скрізь троїсті їх поєднання, бо нам подобається це число. Природа ж зовсім не «зловживає» трійками, – навпаки, як писав один із класиків системного аналізу, коли він бачить троїстий поділ, то починає шукати, який іще варіант тут упустили, і кожного разу виявляється, що типів насправді було чотири і вони були результатом поєднання (перехресного розгляду) двох пар протилежних якостей.

Наприклад, якщо протиставити емоційність та раціональність і розглянути їх на перетині з переважанням позитивних чи негативних емоцій, то вийде чотири комбінації (які приблизно відповідатимуть чотирьом типам темпераменту). Найчастіше в науці так і ділять – на два протилежні типи, які насправді є крайніми точками на шкалі всіх можливих значень. Чи можливо поділити на три або більше типів серед безкінечного числа варіантів на цій шкалі? Звичайно, можна. Але навіщо: будь-які типи мають умовний характер, і нам для грубого, приблизного поділу достатньо розрізняти крайні, прямо протилежні варіанти. І знаходження ще якогось проміжного, третього варіанта тут нічого нового не додає.

А якщо ми хочемо в'яснити, як розглянута якість сполучається з іншою, то ми її теж поділяємо на два протилежні типи і отримуємо чотири комбінації на перетині двох якостей. А ділити на вісім типів, як у Ю. Бурлана, – це математичний абсурд: якщо ділити далі цю чотирьохчасну типологію, то потрібно з квадрата варіантів робити куб, – адже до перетину

двох пар якостей необхідно долучити ще одну пару (третій вимір) і тоді всіх можливих варіантів поєднання (нових типів) буде 16! І це буде приблизно те, що вийшло в соціоніці: «логіка» та «етика» були помножені на «сенсорику» та «інтуїцію», а все це – ще на «екстраверсію» та «інтроверсію», і вийшло 16 типів.

Інша річ, що всі ці пари якостей були взяті навмання, не доводячи ні те, що вони протилежні (а не якісь проміжні), ні те, що вони взагалі лежать в одній площині і є справді ключовими для діагностування особистості. Те саме і з комбінуванням цих пар: чому інтуїція протиставляється етиці, хоча моральне почуття – несвідоме, а отже, інтуїтивне? Чому нема «художнього мислення» або «імпульсивності», хоча протилежна імпульсивності «воля» враховується? Саме відсутність пояснень і робить класифікацію соціоніки недоведеною і, отже, ненауковою.

А найголовніше питання до всіх цих нових класифікацій: навіщо потрібні такі складні схеми? Опис людини неможливо вичерпати ні двома, ні трьома парами якостей, і як би багато типів ми не вигадували (навіть $365+1$, як в Нетрадиційному психоаналізі А. Давидова), дійсність все одно буде багатшою за вигадки. Тому справжні науковці користуються схемою із чотирьох типів не через заскорузлість, а тому що ця схема дозволяє сполучити будь-які дві пари якостей – відповідно до того, що саме нас в людині цікавить.

Натомість «винахідники», які створюють більш складні схеми, по-перше, ставлять перед собою наївне завдання дати вичерпну класифікацію всіх можливих особистостей, і роблять це просто через дилетантську неграмотність, а по-друге, грандіозність цього задуму задовольняє їх потребу самовозвеличення, а не наукову цікавість, тобто насправді цими теоріями вони вирішують свої психологічні комплекси, а не наукові завдання. І складність цих схем добре цьому сприяють: чим більш непосильною для інших буде така теорія, тим більшим «ейнштейном» здається її автор.

Насправді зробити вичерпну класифікацію всіх типів особистості не лише неможливо, а й не потрібно: завдання

психолога не в тому, щоб винести якийсь остаточний вердикт людині (котрий означав би, що їй вже нічого «не світить», бо її тип передбачає її долю, якої не уникнути), а в тому, щоб показати, що вона може змінити і як це зробити. І в цьому якраз важкість цього завдання, яке вимагає таланту й бажання, щоб розібратись у здібностях і проблемах конкретного клієнта, а не лише віднести його до певного типу і ні про що більше не думати.

Цікаво, що люди з т. зв. технократичною освітою скаржаться саме на цю неоднозначність психологічних висновків, вимагаючи, мовляв, дайте нам простий рецепт і скажіть точно, що з цього вийде! Так, у технічних науках точні й незмінні рецепти можливі, але вони мають справу з предметами, на багато порядків простішими, ніж людина. І схоже на те, що всі перелічені вище класифікації були задумані якраз для задоволення цієї технократичної потреби в однозначності, тобто заради пошуку легких шляхів психологічного аналізу. Однак таких легких шляхів у науці немає.

Якщо ж говорити безпосередньо про енетипи, то неважко побачити, що певний реалізм і сенс у їх описах існує, так само, як його можна знайти і в соціонічних типах, і в багатьох інших. Річ у тому, що ці типи мають емпіричний характер, тобто їх описи були зібрані в результаті спостереження за конкретними людьми і тому є цілком впізнаваними. Проте емпіричних типів може бути безліч, адже кожен може скласти свій список із будь-якої кількості типів. Саме так і роблять психологи, коли розробляють свої переліки, наприклад, типів інтелекту, – хто сім, хто двадцять і т. п.

І це не є ненауковими вигадками, – це є проявом накопичення матеріалу про явище, котре ми ще знаємо недостатньо. Коли ж база наших знань стає досить повною, комусь вдається вивести спільну для всіх цих типів ознаку і ключову відмінність між ними, завдяки чому стає можливим скласти єдину й логічно обґрунтовану класифікацію варіантів цього явища. Наприклад, якщо ми знаємо, скільки і яких є кісток в організмі, то можемо поділити їх на певну кількість класів із

точними критеріями кожного класу і логічними поясненнями їх відмінностей.

Саме тому слово «типи» означає приблизні, не до кінця визначені елементи поділу, кількість яких може вільно коливатися, тоді як слово «клас» означає один із точного числа варіантів і з логічно обґрунтованими характеристиками. Тому щодо темпераментів ми маємо чітку класифікацію, щодо характерів – кілька типологій, а от робити перелік типів особистостей – це навряд чи можливо і варто, адже особистість – надто узагальнюючий термін, в який входить і когнітивна, й емоційна, і поведінкова система людини, її фізична будова та особливості її прояву, і соціальна взаємодія, і багато іншого. Тому науковість всезагальної типології особистостей буде на рівні астрології, ефективність описів якої пояснюється *ефектом Барнума*, тобто суб'єктивною готовністю людей вірити в те, що загальні слова дають їх точну характеристику.

7. Орієнталізм – це запозичення елементів культури Сходу іншими країнами. **Орієнталізм у психології** виявляється в копіюванні та переосмисленні систем психофізичного самоналаштування, які існували в рамках Йоги, Дзен-буддизму, Суфізму та інших східних традицій. Втім, це копіювання найчастіше обмежується зовнішнім повторенням «пози лотоса» та медитативного зосередження, а робиться в надії на чудесне позбавлення від хвороб та внутрішніх протиріч. Але варто розуміти, що покладання надій на чудо – це прояв небажання рятувати себе власними силами, і чим більшим є це небажання, тим гарячішою стає віра у диво. Тож замість того, щоб розібратись із внутрішніми протиріччями, що стимулюють виникнення психогенних захворювань, людина лише сліпо копіює екзотичні й тому вражаючі східні рецепти оздоровлення, не розуміючи, що без роботи над гуманним світосприйняттям, очищенням сумління, психологічною релаксацією та стабільним зосередженням ніяких радикальних змін відбутися не може.

Основна ж психологічна особливість культури Сходу і, зокрема, східних систем психофізичного самоналаштування – це

гармонічне поєднання непеєднваних, начебто, особистісних рис: безпечності й передбачливості, м'якості в стосунках і твердості у вимогах, впертості у самовдосконаленні та вмінні не боротися із недоліками. Неможливо засвоїти жодну з цих систем, не розуміючи емоційного настрою, що стоїть за цією суперечливістю. А цей настрій походить від незвичайної для нас взаємної терпимості східних людей, їх миролюбності, готовності допомогти та здатності уживатися разом, не жертвуючи самоповагою. Як це їм вдається?

Там, де *західна людина* бачить щось незвичайне, вона лякається або, принаймні, насторожується; а там, де вона бачить щось неприємне, вона шукає способи з цим боротися, долати, знищувати, щоб відновити попередній стан, – хоча насправді повернутися в минуле в принципі неможливо, і розумніше було б пошукати і збагнути, які вигоди несуть із собою ці, неприємні та лякаючі зміни. Саме так і чинять *східні люди*, зокрема, стосовно психічних проблем і хвороб: прагнуть не позбутися їх якнайшвидше (наприклад, пігулками) і не безпомічно з ними змиритися (що пропонує християнський світогляд), а знайти, які здібності «вмикає» в людині і яким умінням навчає цей, нібито хворобливий (а насправді – перехідний) стан, – і саме розвиток цих здібностей та умінь і стає шляхом виходу із хвороби.

Йога, – що є одним із класичних напрямків у індуїзмі, – була першою із східних запозичень у сфері самоналаштування, адже власних традицій роботи із підсвідомістю на Заході тоді не було, – крім, хіба що, християнської молитви (особливо – в ісихазмі, де техніка зосередження була, знову-таки, перейнята із Близького Сходу) та екстатичних обрядів у протестантських сектах (де робота із підсвідомістю була надміру грубою). Популярність йоги почалася після виступу Вівекананди на Чиказькому конгресі релігій у Нью-Йорку і прочитання циклу лекцій із йоги у 90-х рр. XIX ст., а також заснування ним центрів веданти в Нью-Йорку та Лондоні, що, по суті, і відкрило дорогу на Захід для багатьох східних вчень. Утім, невдовзі модну йогу почали пропонувати різні доморощені фахівці, зокрема такий автор, як «Йог Рамачарака», чії книги досі продаються, хоча під

цим псевдонімом насправді виступали чиказький юрист Вільям В. Аткінсон (який був також відомий завдяки «читанню думок» і «закону притягнення багатства») та його особистий гуру Баба Бхарата.

Найпопулярнішим варіантом цього напряму є *Айенгар-йога*, яка є однією з найбільш м'яких методик *статичного* типу. Основна увага під час практик приділяється правильному та гармонійному вибудовуванню поз (асан). Завдяки використанню великого арсеналу допоміжних матеріалів, таких, як дерев'яні або пластикові блоки, ковдри, ремені, валики, стільці – учень може, уникаючи дискомфорту, тривалий час перебувати в асані, покращуючи і розвиваючи її⁴⁶. Однак у цій школі майже немає психологічного компоненту, тоді як *Аштанга-віньяса-йога* передбачає *динамічну* практику, що включає в себе послідовність асан, пов'язаних між собою комплексами рухів – *віньяса*, і виконуваних спільно з *пранаямою* (певним способом дихання), *бандхами* («енергетичними замками») і *дрішті* (концентрацією уваги на певних точках)⁴⁷. Під час виконання практики повинна зберігатися *дх'яна* (медитативний стан свідомості), однак на практиці за цим не надто слідкують, дістаючи задоволення від напруженого виконання всіх вимог і радості від самоподолання.

Натомість *йога Патанджалі*, навпаки, зосереджується на морально-психологічних аспектах учення і пропагує повний контроль над своїм емоційним станом, бажаннями та думками, зокрема – неவிбагливість у повсякденних речах, таких як їжа і одяг. Заняття за цією методикою зазвичай проводяться за індивідуально складеною програмою, через що йога Патанджалі є універсальною і дає кращий терапевтичний ефект⁴⁸. Втім,

⁴⁶ Див. книгу Б.К.С.Айенгара: <http://www.yfest.ru/lib/2010/11/ajengar-b-k-s-joga-pradipika-proyasnenie-jogi/>

⁴⁷ Першоджерело Аштанга-віньяса-йоги: http://royallib.com/read/dgoys_shri/yoga_mala.html#0.

⁴⁸ Першоджерела Йоги Патанджалі: <http://realyoga.in.ua/wp-content/uploads/2015/04/Satyananda-S.-Joga-sutra-Patandzhali-kommentarii.pdf>; <http://www.psylib.org.ua/books/patanja/index.htm>; про школу Йоги Патанджалі: <http://patanjali-yoga-school.com>.

останнім часом виникло багато нових різновидів йоги, більшість із яких створюються самопроголошеними «пророками» (такими, як киянин А. Сідерський із «йогою23», американці зі «співаючою» дживамукті-йогою та силовою пауер-йогою, і навіть фітнес-йогою, де переважає гімнастика), котрі успішно продають книги, відеоматеріали уроків, організовані на природі спільні «ретрити» (хоча це слово означає «усамітнення»), а також – спеціальні килимки, камені, креми, одяг, їжу тощо⁴⁹.

У цілому, психологія Йоги передбачає, що світ, який ми бачимо – це «майя», тобто ілюзія, але «майя» – це не зло, а здатність богів до перевтілення, їх творча, чародійна енергія, яку частково одержують ті, хто віддані богам. Тому йога спонукає людину включитися в гру із цією ілюзією, маніпулюючи своїм тілом і душею так, ніби вони є зовнішніми її предметами. Інакше кажучи, якщо буддизм вчить тамуванню пристрасті, то йога зосереджена на її пробудженні, зокрема на підйомі енергії кундаліні з нижчих чакр до вищих. Втім, ми можемо безболісно і безбоязно маніпулювати енергією пристрасті лише тоді, коли здатні заспокоїти свою природу, а тому йога вчить не лише пристрастності, а й умінню тримати баланс – як фізичний, так і психічний. Йога – це «мовчазність розуму» та ментальна релаксація при дозованому (без вольового перенапруження) фізичному навантаженні статичними (заспокійливими) асанами, що дає ефект самовідновлення організму.

З йогічної точки зору говорити про себе самого в точному сенсі слова неможливо, адже коли ми говоримо про «себе», ми говоримо фактично про Его, і каже це Его. Визначати щось як «моє» і «не моє» – це основне завдання і обов'язок Его, володаря різноманітних ролей, функцій і станів. Девіз Его – «я є те, що у мене є», в т. ч. розум, чуттєвість, тіло, статус. Тому програма-мінімум йогічного розвитку (Садхани) полягає у самоусвідомленні, – тобто у вивільненні себе з-під тих зовнішніх ролей та внутрішніх функцій, із якими ототожнює себе Его. Самоусвідомлення – це саме робота з Его, а не

⁴⁹ Про нові напрями йоги див.: <http://yogarossia.ru/yoga/vidy/vidy-jogi-ix-otlichiya.html>.

порятунок від Его. Адже від Его можна позбутися лише на короткий час – у стані трансу; той, хто говорить, що він позбувся Его, якщо не самообманюється, то принаймні використовує мову не досить коректно. Подібно до того, як у ході Садхани необхідно послідовно звільнити себе від диктату тіла, емоцій та інтелекту (а не позбутися їх), так само зрештою необхідно звільнити себе і від Его. Але Его при цьому нікуди не зникне⁵⁰.

Одним із найбільш поширених на сьогодні орієнтальних учень є **Крішнаїзм**, який є окремою традицією всередині індуїзму й ідеї якого базуються на «*Бхагават-гіті*»⁵¹, а його послідовників називають вайшнавами або крішнаїтами («вайшнавизм» означає «поклоніння Вішну», а Вішну є одною із втілень Крішни). Організаційно крішнаїти об'єднані в «Міжнародне товариство свідомості Крішни», а їх вчення виглядає таким чином: Бог – єдиний Владика, єдине Джерело й Першопричина як духовного, так і матеріального світу. Він не лише творить, а й підтримує творіння, кожен його атом. В один і той самий час Він єдиний з усім і відрізняється від усього. Будучи єдиним, Він існує у трьох формах: 1) Брахман – безособовий Абсолютний Дух; 2) Параматма – присутня скрізь Енергія Бога; 3) Бхагаван – верховна особистість Господа (Крішна). У троякому поділі Бога крішнаїти часто намагаються углядіти схожість із християнством, стверджуючи, що християнство – пізня версія вчення Крішни. Крішнаїти порівнюють Параматму з християнським Святим Духом, а Крішну – з Христом (який, на їхню думку, є той самий Крішна, який прийшов в іншу епоху і до іншого народу).

Завдання людини – самоусвідомлення, тобто усвідомлення, що його душа вічна, відрізняється від матеріального тіла, є частиною Абсолюту і прагне до спілкування з ним, адже лише з

⁵⁰ Про психологію Йоги:

<http://www.psylib.ukrweb.net/books/patanja/mishr/index.htm>;
<https://www.psy.ru/rubric/6/articles/1122/>.

⁵¹ Див. укр. переклад Бхагават-гіти:

http://shron.chtyvo.org.ua/Davnioindiiska_kultura/Bhagavad-gita.pdf .

ним вона може бути щаслива. Результатом самоусвідомлення є розуміння власної природи, яка полягає «у відданому любовному служінні Крішні під керівництвом справжнього духовного вчителя». Ця любов повинна виражатися в їх безкорисливому, самовідданому служінні Йому. Оскільки здатність до такого служіння – «бхакті» – становить сутнісну природу живих істот, то щасливі вони можуть бути лише на цьому шляху. Колись усі істоти перебували в духовному світі – світі вічності, знання і блаженства. Але деякі позаздрили Богу і спробували зрівнятися з Ним. Це закінчилося тим, що вони впали в матеріальний світ. Тут, безуспішно намагаючись наслідувати Крішні, живі істоти зазнають страждають, пов'язаних із народженням, смертю, старістю та хворобами.

Із точки зору психології «самовіддана любов до Крішні» є вимогою зосередити всі почуття та думки людини на *єдиній меті свого життя* (служінні богу), *відкинувши всі інші цілі, бажання та схильності*. Очевидно, що це спрощує світосприйняття й усуває проблеми вибору, сумнівів, коливань та можливого розчарування, – а відтак робить порівняно «щасливим» життя тих, хто нездатен впоратися із цими проблемами. Тому зовсім не дивно, що чимало людей звертаються до крішнаїзму й отримують від цього певну розраду, хоча й вимушені заради цього відмовитись від усіх інших прив'язаностей та припинити реалізацію «непотрібних» для цього служіння потреб і здібностей. Цей аскетизм не відрізняється принципово від «умертвіння плоті» християнськими монахами, але є більш привабливим для молоді, оскільки за ним поки не тягнуться негативні асоціації.

Щоб усвідомити себе, за вченням крішнаїтів, необхідно жити за системою «санкіртани». Санкіртана – це, в широкому сенсі слова, спосіб життя бхакті, у вузькому, – співання імен бога. Виспівування мантри «Харе Крішна» становить основне заняття крішнаїтів. «Віддані» використовують чотки зі 108 намистин, щоб не збитися з рахунку; вони повинні проспівати мантру по 16 разів на кожній намистині, проводячи за співом у середньому від півтора до двох годин на день. Повний цикл

становить 1 728 мантр на день, або 630 720 мантр на рік. Особливо корисним вони вважають публічний спів мантр, адже при цьому і співаючий, і випадковий слухач «долучаються до Господа» (хоча насправді це просто *вимога пропагування крішнаїзму*, – це видно з того, що санкіртана передбачає не лише публічний спів, а й поширення літератури). За вченням крішнаїтів, позбавлення від циклу перевтілень можна досягти, лише дотримуючись духовних вправ Товариства Свідомості Крішні та дотримуючись чотирьох його правил, тобто «заборон проти принизливих занять, які штовхають людство в полон хтивого матеріалізму»: 1) азартних ігор; 2) інтоксикації (заборонені алкоголь і наркотики, а також кофеїн і нікотин); 3) сексу поза шлюбом (і з будь-яким іншим наміром, крім продовження роду, – а взагалі справжнім сан'ясином пропонується безшлюбність, оскільки «жінка прив'язує людину до матеріального існування»); 4) вбивства тварин і використання їх для харчування.

Психологічно ці заборони покликані звільнити людину від «зайвих» думок, але не способом зосередженого служіння, а шляхом придушення всіх інших її залежностей та потягів, а отже, і *посилення емоційної залежності від служіння Крішні*, – адже коли адреналін і тестостерон не скеровуються на якісь соціальні цілі, то вся їх енергія акумулюється і з патологічною силою спрямовується на єдину мету, що залишається людині. Це не лише знецінює всі інші явища навколишнього світу, а й підсилює любов до Крішні *до рівня справжнього фанатизму*. І якщо звичайна віра (яка припускає існування й інших радостей у житті) може давати відчуття щирого щастя (як писав поет, «блажен, хто вірує, – тепло йому на світі»), то фанатизм схожий до наркотичної залежності і є безумовно патологічним, шкідливим для психіки станом. Саме тому жодна чесна релігія не пропагує і не заохочує підтримання цього стану, а ті, хто це роблять, мають вважатися шахрайсько-комерційними або політико-ідеологічними організаціями⁵².

⁵² Про обманні цілі та методи крішнаїтів див.: https://www.e-reading.club/chapter.php/108650/111/Dvorkin_-_Sektovedenie.html.

У справжньому індуїзмі мантра «Харе Крішна» закликає Бога прийти якомога швидше. Такий заклик складно уявити в устах іудея або християнина, для яких Бог існує насамперед для того, щоб судити й карати. Але індуїзм абсолютизує нескінченну силу людського тепла і любові, яка очищує та змиває гріхи людей. Наше слово «тепло» споріднене з індійським – «тапас», яке в тексті «Махабхарати» перекладається словом «подвиг». Правда, в нашій ментальності для поняття подвигу ближчим є образ «горіння», – яке і справді потрібне, щоб розтопити нашу черствість і байдужість, – але у м'якосердій Індії возвеличується безперервний прояв душевного тепла і саме він асоціюється із словом «тапас». Може тому індуїзм і зосереджений не на стражданні, а на енергії самовіддачі, і зовсім не боїться приходу Бога.

Шрі Чинмой (справжнє ім'я Чинмой Кумар Гхош, англ. Chinmoy Kumar Ghose, або Sri Chinmoy, 27.08.1931 – 11.10.2007) – *неоіндуїстський* проповідник і громадський діяч, засновник і керівник американської релігійної організації «Церква Центр Шрі Чинмоя», яка координує діяльність громад adeptів його



віровчення у 46 країнах світу, зокрема, і в країнах СНД. Був послідовником Шрі Ауробіндо, в ашрамі якого 20 років вивчав веданту, аж поки не вирішив нести «світло знань» (офіційно *не сертифікованих* навіть організацією Ауробіндо, – вельми, до речі, шанованою в усьому світі) західним людям, для чого переїхав у США. Бувдучи на Заході далеко не першим популяризатором індуїзму, – слідом за Вівеканандою, Прабхупадою та Ауробіндо, – Чинмой однак знайшов і свою нішу в моді на орієнталізм: він своєю аудиторією обрав дипломатів ООН та інших представників еліти. А для масового слухача він писав музику для медитацій, книжки та картини.

Загалом, **неоіндуїзм** – це осучаснені напрямки традиційного індійського багатобожжя, які намагаються висунути на перший план філософію глибокої, сутнісної єдності усіх богів і релігій, – що вони доводять шляхом залучення і об'єднання ідей інших релігій. Так само і вчення Чинмоя – це сплав різних ідей неоіндуїзму та християнства, перемішаних некритично й розрахованих на масову західну аудиторію. Скажімо, як і прибічники бахаїзму, Чинмой вважає, що всі релігії світу утворюють єдину «релігію любові», котра знаходиться у серці кожної людини. Бога Чинмой розумів як вищу свідомість і внутрішнє світло, що виступає в якості «друга» людини і відчуває від такої дружби велику радість. Людське тіло розглядається як храм, який слід духовно і фізично підтримувати в чистоті та міцності, – адже в ньому знаходиться т. зв. «Внутрішній пілот», тобто душа, яка є рівноцінною Богу.

Шрі Чинмой визначав сенс життя людини наступним чином: «Всі ми – Шукачі віри; у нас одна мета – знайти внутрішній спокій, світло і радість, ставши одним неподільним цілим із нашим Джерелом, і прожити життя, сповнене справжнього задоволення». Вважається, що після того як за життя людини у неї настане звільнення, то вона «стає безкорисливим служителем усім людям (в рамках громад Чинмоя)».

Шрі Чинмой вчив, що досягти швидкого духовного прогресу можна за допомогою любові до Бога, відданості Богу і самозречення перед волею Бога. «Божественна любов розширює і розширюється... Відданість – це інтенсивність в любові, а Зречення – це втілення любові». Втім, Чинмой стверджував, що його Вчення не є формою аскетизму (яка у індусів називається Саньяса), а являє собою можливість відмови від негативних якостей, або трансформації їх, з метою приведення «у відповідність із Божественним»⁵³.

⁵³ Книги Шрі Чинмоя: <http://srichinmoyworks.org/contents.html>;
https://naturalworld.guru/avtor_shri-chinmoy.htm.

Для полегшення сприйняття індуїзму сучасною людиною, та ще й із раціональною європейською культурою, Чинмой включив у свої вчення псевдоіндуїстські, але модні на Заході ідеї «виходу з тіла», «*астральних польотів*», звільнення «сили Кундаліні» і відкриття «третього ока» тощо. Своїм послідовникам Чинмой заявляв, що є аватаром або інкарнацією Бога.

Вражав Чинмой і неймовірними – для його похилого віку – спортивними досягненнями у надмарафоні (на 3100 миль) та піднятті великої ваги⁵⁴. Втім, фантастичність цих рекордів явно перебільшена, а техніка їх виконання розрахована на те, щоб враження від них було значно більшим за зусилля, які насправді вимагались (саме тому ці рекорди ніде офіційно не зареєстровані). Безумовно є чимало людей, на яких ці враження справили сильний мотивуючий ефект – для того, щоб боротися з хворобами, займатися спортом і вірити в необмеженість своїх можливостей, – але постає питання: чи всім можна радити ставити на собі рекорди? Особливо при тому, що віру своїх прибічників Чинмой використовував зовсім небезкорисливо, а контролем за їх здоров'ям не надто переймався.

Дзен-буддизм (або просто «дзен») – це напрям у буддизмі махаяни, який – завдяки японським авторам (адже в Китаї він називається «чань») – здобув широку популярність на Заході, оскільки пропонував миттєвий перехід до стану «просвітління» і цим підкупав нетерплячих західних пошукувачів щастя. Буддизм пояснює, що пропагована ним *неприв'язаність до світу* не означає аскетизм, забуття світу або асоціальність, – навпаки, за повним заглибленням у себе повинно слідувати справжнє повернення до людей. У махаяні головний акцент робиться не на досконалому покінченні з життям (*нірвані*), а на реальному житті у стані просвітленості (*боддхі*). Шлях махаяни – це спостереження природи Будди (просвітленості) у всіх проявах життя і в собі самому. Таке сприйняття повністю

⁵⁴ Див.: https://uk.wikipedia.org/wiki/Біг_на_3100_миль_самоперевернення

поєднує людину зі світом, стверджуючи: «Немає нірвани поза *сансарою* (світом страждань)». Таким чином, релігія, що найбільше заперечує життя, насправді приймає життя таким, яке воно є, і досконало пристосовується до нього, очищаючи лише внутрішнє життя людини.

Дзен-буддизм розробив всеохоплюючу систему психологічної підготовки людини до правильного світосприйняття, а головне – до правильної, природної поведінки у будь-яких реальних обставинах. Ключовим елементом цієї підготовки є *позбуття* великих і малих *страхів*, побоювань і переживань за будь-які свої цілі та навіть за своє життя. Це, власне, і називається «*неприв'язаністю до світу*», але дзен не лише проголосив цю ідею, а й обґрунтував її тим, що «навколишній світ – це ілюзія», а також навчив, що до життя потрібно ставитися, як до гри (тобто не боятися кінцевої поразки), однак грати необхідно з усіх сил (тобто віддаватися тому, чим зараз займаєшся, не економлячи сил і не очікуючи «більш слушної» миті в майбутньому). Це дуже продуктивна ідея, адже чим менше ми шкодуємо зусиль, тим більше сил і умінь у нас прибавляється, а чим довше ми відкладаємо виявляти старання й захоплення на кращі часи, тим більше в нас атрофуються наявні здібності та накопичується страх.

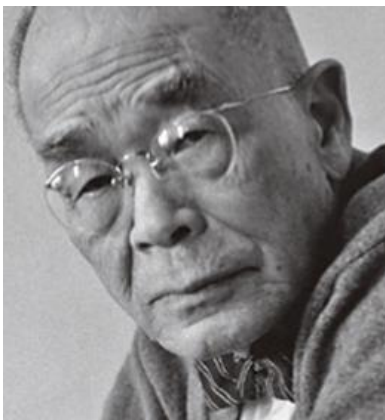
Втім, головним для *просвітлення* і, отже, для правильного життя є не лише *усвідомлення* ілюзорності наших переживань (*когнітивний* компонент установки), і не просто *відчуття* ігрового, але захопленого ставлення до життя (*емоційний* компонент установки), але й *натренування* на практиці саме такої поведінки – розкутої, але зосередженої (*поведінковий* компонент установки). Для виконання когнітивного компоненту цієї, триєдиної задачі дзен розробив логічно невіршувані загадки-*коани* на кшталт такої: «Співударяння двома долонями – це оплеск. Що таке оплеск однією долонею?» Практичний сенс подібних коанів у тому, щоб відучити людину мислити раціонально, а отже, – із пересторогою. Як сказав Гамлет: «Лякливими роздумування робить», – причому в оригіналі навіть не «роздумування», а «свідомість» – «*conscience*», що

виправдано з точки зору психології, адже свідомість (і довільна увага) «вмикається» страхом і сама живить його розрахунками, як уникнути небезпек.

Відмова від свідомості закарбована у дзенському гаслі: «Знаючий – не говорить, а хто говорить – не знає», – адже збагнути суть просвітлення через слова неможливо, а вірити в силу ідей і авторитетів – навіть шкідливо (саме тому дзенський афоризм закликає: «Зустрінеш патріарха – убий патріарха, зустрінеш Будду – убий Будду!»). Тож вихід за межі свідомості передбачає зосередження не на словах, а на образно-емоційному осягненні буддистського ставлення до життя, зокрема настрою не дорожити результатами своїх дій, але робити кожен дію із задоволенням. Відчувши це (а не вивчивши), людина миттєво досягає просвітлення. Проте багатьом заважають зробити цей крок їх звички заощаджувати сили та гроші, переїздити для заспокоєння, труситися перед іспитом чи керівником, – і саме для таких людей дзен виробив особливий спосіб життя – неспішний, врівноважений та зосереджений на естетичному задоволенні від процесу. Саме для тренування цього, поведінкового компоненту правильної установки призначені «чайна церемонія», каліграфія, вірші-хокку, мистецтво спілкування (а насправді – психологічної допомоги) в діяльності гейш і навіть – бойові мистецтва, головне завдання яких – не завдати шкоди супернику, а навчитись ототожнювати себе з ним, гармонійно взаємодіяти й діставати від цього задоволення.

А відтак кожен рух і кожна дія людини повинні стати своєрідною динамічною (не сидячою) медитацією, що має виражатися в емоційному захопленні й самовіддачі під час дії, в якій і реалізуються здібності людини (це те, що А. Маслоу називав *самоактуалізацією*). А отже, перехід до просвітлення полягає у тому, щоб припинити діяти вимушено, через страх і без внутрішньої мотивації, і почати жити власним життям.

Одним із тих, хто познайомив світ із справжнім дзен-буддизмом, був **Дайсецу Судзукі** (англ. Daisetsu Teitaro Suzuki; 18.10.1870 – 12.07.1966) – японський буддолог, філософ і психолог. Його справжнє ім'я було Тейтаро Судзукі, але від наставника в монастирі Камакури він отримав ім'я Дайсецу. На питання, що означає це ім'я, Судзукі відповів – «Велика дурість». Таке значення пов'язують із дзенською традицією нешанобливого «безпристрасного гумору», в якій один наставник дзен міг легко назвати іншого наставника



«старим мішком, повним рису», тому насправді ім'я Дайсецу означає «Велику простоту». У 30-ті і 40-ві ррр ХХ ст. жив і читав лекції в Європі і США, де познайомився з Карен Хорні та



Еріхом Фромом, і багато працював із ними разом. Наслідком співпраці стала книга «Дзен-буддизм і психоаналіз». Зацікавив дзен-буддизмом і Карла Юнга, та багатьох інших, був учителем **Алана Уоттса** (англ. Alan Watts; 6.01.1915 – 16.11.1973), іншого найвідомішого популяризатора дзена і першого європейця, якому це добре вдалося. Він був єпископальним священником, викладачем і ректором

Каліфорнійського інституту інтегральних досліджень (намагався поєднати нові західні теорії із традиційними східними – ламаїзмом, ведантою, даосизмом тощо), психологом (зокрема написав книги «Психіатрія на Сході і Заході», «Природа, чоловік і жінка»), містиком і прихильником дослідів із

психоделіками (чим у 60-ті рр ХХ ст. захоплювався багато хто, зокрема – *Кастанеда*, про якого мова далі).

Судзуки Д. Т. Введение в дзэн-буддизм // Судзуки Д., Кацуки С. Дзэн-буддизм. Основы дзэн-буддизма. Практика дзэн. – Бишкек, 1993. – Режим доступа: <http://www.psylib.org.ua/books/sudzd01/index.htm>

Для людей Запада вещь либо существует, либо не существует. Утверждение, что она существует и одновременно не существует, они считают невозможным. Нашему, восточному уму все представляется совсем иначе: нет Бога-творца, нет начала вещей, нет ни «Слова», ни Логоса, ни чего-либо, ни ничего. Запад воскликнет тогда: «Все это чепуха! Это совершенно немыслимо!» Восток ответит: «Вы правы. Покуда существует «мышление», вы не можете избежать дилеммы или бездонной пропасти абсурдов».

Сейчас я попытаюсь доказать читателю «рациональность» своего утверждения. Вся беда в том, что язык – это самый ненадежный инструмент, который когда-либо изобрел человеческий разум. Мы не можем жить, не прибегая к помощи этого средства общения, но если мы только примем язык за реальность, мы совершим самую ужасную ошибку и начнем принимать за луну палец, который всего лишь указывает на нее. Когда я говорю: «Я слышу звук», – то я слышу, на самом деле, либо «чик-чирик» (чирикание воробья), либо «кар-кар» (карканье вороны). Слово «звук» – это обобщение разных явлений, каждое из которых существует, но «звук вообще» – нет. Запад слишком увлекался обобщением, что привело к уходу от реальности, тогда как восточное мышление требует выхода за пределы логической антитезы простого утверждения или отрицания. Обычно мы не решаемся покинуть эти пределы просто потому, что считаем это невозможным. Наш ум с самого начала нашей сознательной жизни приучается нами к строжайшей дисциплине логического дуализма, бремя которой ему потом никак не сбросить.

Теперь читателю станет ясно, почему дзэн отрицает всякую логику. Такое отрицание логики вовсе не является самоцелью дзэна. Дзэн просто хочет показать, что последовательное логическое мышление не является чем-то конечным и что существует некое трансцендентальное выражение внутреннего состояния, которое недоступно простой интеллектуальной мудрости. Что касается обыкновенных вещей, то здесь мы еще можем довольствоваться привычными для нашего интеллекта «да» и «нет», но как только дело коснется центральной проблемы жизни, от интеллекта нечего ожидать удовлетворительного ответа. Однако дзэн не означает простого освобождения от интеллектуальных оков. Это могло бы привести к простой распушенности. В дзэне есть нечто, освобождающее нас от всяких условностей и в то же самое время дающее определенную прочную опору в жизни, хотя эта опора и не является опорой в относительном смысле.

Для иллюстрации приведу такой пример. Учитель Токусан часто выходил читать проповедь, размахивая своей длинной тростью, и говорил при этом: «Если вы произнесете хоть единое слово, то получите тридцать ударов по голове; если вы будете молчать, то этих тридцати ударов вам также не избежать». Это и было всей его проповедью. Никаких долгих разговоров о религии или морали, никаких абстрактных рассуждений, никакой сложной метафизики. Наоборот. Это скорее походило на ничем не прикрытую грубость. Но на деле это означало, что ученики должны спрашивать, но – сами себя (ведь «все ответы – внутри нас») и давать себе ответы без слов, на уровне чувств, а не логики.

Буддизм считает, что вопрос никогда не следует отделять от того, кто его задает. Покуда такое разделение будет существовать, вопрошающий не сможет прийти к правильному ответу. Каким образом и когда вообще возникает вопрос? И как именно вопрошающему пришлось в голову задать этот вопрос? Вопрос вообще возникает только тогда, когда вопрошающий отделяет себя от реальности. Он

стоит в стороне и задает вопрос: «Что это такое?» Только мы, люди, имеем эту привилегию. Животные лишены ее. У них вообще нет вопросов. Они ни счастливы, ни несчастны. Они просто принимают вещи в том виде, как они перед ними предстают.

Это напоминает басню о сороконожке, которая потеряла способность двигаться из-за того, что стала размышлять о том, как она это делает, не путаясь при наличии такого большого количества ног, которые нужно поочередно включать в работу. Наша беда состоит в том, что мы отделяем вопрос от вопрошающего. Однако такое отделение вопроса от вопрошающего является совершенно естественным для человеческого существа. Так уж мы с вами устроены, что везде и всегда нам приходится задавать вопросы. Но в то же самое время эти поставленные вопросы являются причиной самых неприятных ситуаций, в которые мы часто попадаем.

Буддист считает, что такое разделение никогда не приведет нас к решению. Оно необходимо для того, чтобы задавать вопрос, но не может явиться ключом к его разгадке. Скорее наоборот – оно уводит нас еще дальше от нее. Решить вопрос – означает быть единым с ним. Когда такое единство в самом глубоком смысле имеет место, оно само дает нам ответ, причем вопрошающему в этом случае нет никакой нужды пытаться решить этот вопрос. Он решается сам собой. Именно таким образом буддист подходит к решению проблемы «что такое реальность». Это означает, что когда вопрошающий перестает отделять себя от вопроса и сливается с ним, он возвращается к первоисточнику.

Отделение субъекта от объекта порождает вопрос, а интеллект ответить на него не в состоянии, потому что природа умственного ответа такова, что за ним всегда неизбежно следует целая серия других вопросов и конечного ответа мы так и не получаем. Кроме того, умственное решение – если оно только возможно – всегда остается только умственным и никогда не затрагивает само наше

существо. Интеллект – это периферийный работник, бросающийся из одной крайности в другую. Что касается вопроса о реальности, то мы можем сказать, что в некотором смысле мы уже имеем на него ответ еще до того, как мы его задаем, но на интеллектуальном плане это понять невозможно. Такое понимание возможно только за его пределами.

Когда ум достигает «растворения», это означает, что он переходит в состояние «абсолютной пустоты» (шуньята), то есть совершенно освобождается от всех условностей. Это состояние можно назвать «трансцендентальным». Другими словами, ум достигает конечной реальности, становясь выше рождения и смерти, «я» и «не я», добра и зла. Сущность дзэн-буддизма состоит в том, чтобы научиться по-новому смотреть на жизнь. Такой новый взгляд на наше отношение к жизни, к миру японцы, изучающие дзэн, популярно называют «сатори». *Сатори* можно определить как интуитивное проникновение в природу вещей в противоположность аналитическому или логическому пониманию этой природы. Практически это означает открытие нового мира, ранее неизвестного смущенному уму, привыкшему к двойственности. Иными словами, сатори проявляет нам весь окружающий мир в совершенно неожиданном ракурсе. Как бы там ни было, для тех, кто достиг сатори, мир уже не представляется тем самым старым миром, каким он был раньше: даже со всеми его радостями и печалью он уже совсем не тот.

Прибегая к логическому утверждению, можно сказать, что все противоположности и противоречия гармонично объединяются в последовательное органическое целое. Это таинство и чудо, но, по словам учителей дзэна, оно происходит каждый день. Таким образом, познать сатори можно, только однажды испытав его. Более или менее отдаленно и приблизительно его можно сравнить с решением трудной математической задачи, или с великим открытием, или с тем, когда вы совершенно неожиданно

находите выход из самого тяжелого положения – короче говоря, оно походит на то состояние, когда вы восклицаете «Эврика! Эврика!» Но это относится только к *умственному аспекту* сатори, которое в связи с этим неизбежно страдает неполноценностью и не затрагивает самих основ жизни, которая представляет собой одно неделимое целое. Сатори в дзэне должно быть связано с самой *жизнью в целом*, так как то, что предлагает дзэн, есть революция, а также переоценка себя в плане духовного единства. Решение математической проблемы кончается с решением: оно не накладывает отпечатка на всю нашу жизнь. Так же обстоит дело и со всеми другими частными вопросами, практическими или научными, – они не затрагивают жизненные основы индивидуума. Но достижение сатори – это перестройка самой жизни.

Люди часто думают, что практика дзэна состоит в том, чтобы вызвать в себе состояние самовнушения при помощи медитации. Это совсем не так. Как видно из многочисленных примеров, сатори не сводится к тому, чтобы вызвать определенное, заранее известное состояние усиленным размышлением о нем. Ведь чем больше мы думаем, тем дальше мы от сатори. Нам просто надо перестать думать о необходимом состоянии, ведь чем больше мы добиваемся его и боимся его не достичь, тем более рационально (а значит – ограниченно) мы начинаем мыслить, – а ведь именно от этого мы и должны уйти. Это напоминает состояние человека, который висит над пропастью, держась одной рукой за сухой корень; ему надо отпустить себя, и он полетит, как птица, но он боится и цепляется за отжившие условности и правила, и только поэтому не переходит к сатори.

Сатори – это не переход в какой-то транс или сон, – это совершенно нормальное состояние разума, в котором мы освобождаемся от надуманных объяснений, предрассудков и порождаемых ими иллюзий, а в результате видим окружающий мир полнее, ярче и заинтересованнее. Вся ваша

умственная деятельность теперь носит другую окраску, более удовлетворяющую, более мирную и, как никогда раньше, полную радости. Субъективная революция, которая приводит к такому состоянию вещей, не может быть названа ненормальной. Если жизнь становится прекрасней, а ее просторы расширяются до самой Вселенной, то, должно быть, в сатори есть нечто вполне здоровое и стоящее того, чтобы пытаться его достичь.

По общему мнению, мы живем в одном и том же мире, но кто может ручаться, что вещь, которую мы просто называем камнем, представляет собой одно и то же для всех нас? Ведь каждый видит в нем что-то свое – с позиций своих односторонних интересов и знаний. И такое расхождение во взглядах в дальнейшем приводит к бесконечной серии расхождений в нашей моральной и духовной жизни. Сатори же дает возможность увидеть каждый предмет во всей его полноте и многообразии. Сатори, как правило, выражает себя словами, непонятными простому уму: иногда такое выражение просто описывает чувство, сопровождающее это переживание. Оно, естественно, ничего не значит для тех, кто никогда не испытывал в себе подобных чувств.

Если вы хотите постичь природу правильного разума, вы можете это сделать в тот самый момент, когда сидите и медитируете. Тогда вы можете увидеть, что разум совершенно лишен мыслей, что в нем нет идей, связанных с добром и злом. То, что было, то уже прошло, и если вы не будете преследовать прошлое, разум, связанный с ним, исчезнет сам собой вместе с его содержанием. Что касается того, что должно свершиться, то не заботьтесь о нем, не рисуйте его в своем воображении. Тогда разум, связанный с будущим, также исчезнет вместе со всем своим содержанием. То, что в данный момент представляется перед вашим разумом, уже здесь. Важно, чтобы вы вообще ни к чему не привязывались. Когда разум ни к чему не привязан, он не порождает мыслей о любви или ненависти, и разум,

связанный с настоящим, также исчезает вместе со своим содержанием.

И в этом состоянии человек не уходит от мира, а наоборот – возвращается в него: он действует ловче, продуктивнее, талантливее, – ведь он не эксплуатирует предметы, а «сливается» с ними. Иначе говоря, он отождествляет себя с ними и потому лучше их понимает; он не ломает их, подстраивая под себя, а использует их такими, какие они есть. Поэтому, например, стрелок из лука, будучи дзенским мастером, не стремится «поразить» мишень («убить» ее), а воспринимает ситуацию, как соединение двух рук: одна – это мишень, а вторая – стрела, и чтобы их соединить, не нужно нацеливаться одною рукой против другой, и даже не нужно напрягаться, – нужно просто быть в мире с собой и со всем окружением.

Одной из форм проявления и проверки этого состояния является японская живопись, известная под названием «сумиё». Это даже не живопись в строгом смысле слова: это своего рода черно-белый эскиз. Чернила делаются из сажи и клея, а кисть из шерсти овцы или барсука, причем она способна вместить большое количество этой жидкости. Используемая для рисунка бумага довольно тонка и поглощает большое количество чернил, резко отличаясь от полотна, используемого художниками по маслу, и этот контраст имеет большое значение для художника жанра сумиё. Причина, по которой для передачи вдохновения художника выбран такой материал, заключается в том, что это вдохновение должно быть передано по возможности в кратчайшее время. Если кисть задержится слишком долго, бумага порвется. Линии должны наноситься как можно быстрее, и количество их должно быть минимальным, наносятся только самые необходимые линии.

Недопустимы никакая медлительность, никакое стирание, никакое повторение, ретуширование, никакая переделка, никакое «лечение», никакой монтаж. Однажды нанесенные мазки не могут быть смыты, нанесены заново и

не подлежат дальнейшим поправкам или доделкам. Любой мазок, нанесенный после, резко и болезненно выделяется вследствие специфических свойств бумаги. Художник должен постоянно, всецело и непроизвольно следовать за своим вдохновением. Он просто позволяет ему управлять его руками, пальцами и кистью, будто они вместе со всем его существом являются всего лишь инструментом в руках кого-то другого, кто временно вселился в него. Можно сказать, что кисть выполняет работу сама, независимо от художника, который просто позволяет ей двигаться, не прилагая никаких сознательных усилий. Если между кистью и бумагой появится какая-либо логическая связь или размышление, весь эффект пропадает. Так рождается сумиё.

Суфізм – це містичний напрям у ісламі, тобто такий, що намагається прийти до Бога і до вищих істин не через церкву з її формальними обрядами і не через вивчення богословських теорій, а самостійно та індивідуально – шляхом інтуїтивного збагнення навколишнього світу, пронизаного божою сутністю. Суфізм виявляється схожим на індуїзм тим, що пропонує зрозуміти світ через безумовну любов до Бога і до всіх його створінь, а схожим на буддизм – ствердженням примарності навколишнього світу та відмовою від логіки і слів. Втім, якщо Будда декларував «серединний шлях» – без аскетизму і без розкоші, то суфісти переважно пропагують шлях добровільної бідності, а на відміну від індуїзму вони зосереджують свою любов на Бога, на Абсолют, і меншою мірою – на природу (а тому не надто ототожнюють себе з нею).

Суфізм проголошує, що справжня праведність важливіша за зовнішні прояви віри. Причому в суфізмі цю ідею довели до крайності, відмовляючись від будь-яких формальностей та обов'язків, ритуалів та місць поклоніння. У суфізмі навіть заохочувалося умисне показне неблагочестя (наприклад, пиття вина, на яке в ісламі існує сувора заборона), котре ставило людину під удар зовнішнього осуду більшості правовірних, адже це сприяло загартуванню твердості принципів і «тренивало» почуття любові до оточуючих (в яких виявляється

Абсолют). Звідси народився поетичний образ сп'яніння любов'ю і злиття з коханою, як злиття з Богом. Як писав Абу Са'ід ібі Аби-л-Хейр: «О Володарю Боже! Я не хочу себе. Звільни мене від моєї самоті. Пекло – де «Я» є, а рай – де «мене» немає».

Сприйняття Бога як Коханого притаманне багатьом релігійним системам: християнству, крішнаїзму, Бхакті-йозі. Подібно представникам цих систем суфії вважали, що після того як людина здолала деяку відстань на шляху до любові, Бог починає себе проявляти, допомагаючи і залучаючи «подорожнього» до власної Присутності. Людина починає жити в стані «латіхани», тобто «відпускає» себе і перестає «боротися» із собою, дозволяє собі бути будь-яким, а головне – бути «прийнятим», «залученим» до вищої істини. Любов до вищої істини – це чистота дзеркала. Осяяння і самотійне збагнення істини важливіші за ідеї, а безумний (божевільний) вищий за мудреця. Сублімація пристрасті у співі, музиці і танцях (які разом називаються «сема») та в любові до вищої істини.

Керуючись внутрішньою істиною душі, суфій здійснюється вище суспільної моралі та кидає їй виклик, заявляючи: «Закон існує для вас (необраних), а істина – для нас». Проте істина – це не привід для заспокоєння і спочивання на лаврах. Любов, як каже Румі, є «сходи душі», а «сходи – не місця відпочинку й сидіння, а місця підйому та переходу. Яким щасливцем є та людина, яка швидше пройде їх і не розтратить усе життя на щаблях сходів». М. Бубер сказав: «Справжня віра починається там, де припиняється керування правилами, де само це бажання зникає», – тобто віра протилежна раціональності.

Хувірі: «У істинного суфія думка йде в ногу з ногами, ...він присутній цілком: його душа знаходиться там само, де його тіло, а його тіло – там, де його душа, і його душа знаходиться там, де його ноги, а ноги – там, де душа. Це ознака присутності без відсутності».

Аль-Газалі: «Вище аскетизму є стан, коли прихід і відхід багатства однаково не хвилює людину. Багатшаючи, він не радіє цьому, а втрачаючи багатство, – не сумує».

Суфійська приказка: «Не важливо, як жорстко ви поганяєте свого коня, як пришпорюєте його боки, не важливо, як швидко він біжить; якщо вас несе по колу, ви не підете далі від тієї точки, в якій почали рух». Вона означає, що учню потрібен вчитель, адже самостійно, без його допомоги адепт не зможе зробити якісний стрибок у розумінні вищої істини і приречений на повтор тих самих етапів навчання.

У суфізмі практика придушення емоцій або їх заперечення не вітається, оскільки емоція розглядається як інструмент, здатний породжувати правильні дії, правильні бажання і правильні думки. Людина прагне до щастя. Однак, – виходячи з цієї формули, – для того, щоб прагнути до щастя, необхідно для початку бути... справді людиною. Згідно суфізму, «людина не є людиною, поки її характеру властиві потурання своїм примхам, жадібність, дратівливість і нападки на інших людей» (Ідріс Шах).

Шлях до щастя суфій розуміє як шлях до набуття Справжньої Реальності. Світ, – той, що ми всі бачимо – ілюзія, і лише некритичне сприйняття його як «справжнього» приносить нам страждання... А щоб досягти Справжньої Реальності, суфій крокує дорогою Любові, дорогою серця. Як сказав суфій 12 століття Аль-Мутанабі «Хворій людині солодка вода здається гіркою на смак».

Отже, не варто змінювати світ (бо він – лише ілюзія). Варто міняти себе. Щастя людини – відповідати своєму призначенню. Яке ж воно? «Верблюд – витриваліший за людину, слон – більший; лев – хоробріший, корова може більше з'їсти, а птахи народжують більше потомства. Людина ж була створена для того, щоб учитися» (Ідріс Шах). Однак: «Осел, навантажений поклажею з книг, не стане ні вченим, ні мудрецем» (Сааді). Тому не потрібно мудрувати: «У тих, хто розмірковує – дерев'яні ноги. А дерев'яні ноги особливо хиткі» (Румі). Краще бути «священно безумним», відмовитися від

розсудку і стати «блаженим» (це слово спершу означало «щасливим» і водночас – «несповна розуму», бо вважалося, що такі люди знають щось важливіше за знання «розумників»). Принаймні це не розмежує слова і вчинки. Як писав Худжвірі: «Ти не практикуєш те, що знаєш. Навіщо ж тоді шукаєш те, чого не знаєш?»

Цікаво, що в суфізмі, як і в дзен-буддизмі, для передачі найважливіших істин (котрих словами не передати) використовують притчи, тобто історії, з яких кожен може робити ті висновки, на які він здатен. І більшість суфійських творів – це саме книги притч⁵⁵. А іншим способом передачі була поезія. Ось чому серед класиків суфізму так багато поетів, а серед найвідоміших арабських поетів – так багато суфіїв (наприклад, Хафіз, Румі, Сааді, Омар Хайям). То які речі роблять нас щасливими? По-перше, ті, якими ми володіємо, – насправді володіємо. «Ви володієте лише тим, що не можна втратити під час корабельної аварії» (Сааді). І, по-друге, ті, що є справжніми й цінними самі собою. Або як сказав суфій і великий поет Сааді: «Якщо дорогоцінний камінь потрапляє у бруд, він залишається коштовністю. Якщо пил піднімається до неба, він залишається пилом»⁵⁶.

8. Книга «Сила моменту Зараз» (інакше «Сила Теперішнього», або «Сила безперервного «Зараз», в оригіналі «The Power of Now») випущена в 1997 році і невдовзі визнана однією з найзначущих духовних книг та перекладена на 33 мови. Її автор, **Екгарт Толле** (нім. Eckhart Tolle;



⁵⁵ Див. суфійські притчи: http://pritchi.ru/part_13; Из реки речений. Суфийские афоризмы и истории. – Режим доступа:

http://rozamira.org/lib/spirit/sufism/iz_reki_rechenii.htm.

⁵⁶ Про психологію суфізму див.: Джавад Нурбахш. Психология суфизма. Размышления о стадиях психологического становления и развития на суфийском Пути. – Режим доступа:

<http://psylib.ukrweb.net/books/nurbj01/index.htm>.

ім'я при народженні Ульріх Леонард Толле; нар. 16.02.1948) – другий за впливовістю духовний учитель у світі⁵⁷ (після Далай-лами XIV), німець, який пережив нещасливе дитинство і ворожість у школі, життя в чужій країні й домашнє навчання, а головне – жахливі депресії на грані самогубства, – в один із таких, граничних моментів неочікувано для себе відчув просвітлення, після якого його переповнювала лише радість і спокійна рівновага. Він припинив заняття в аспірантурі Кембриджу і п'ять років нічим не займався, нашттовхуючи близьких на думки про його повне божевілля. Втім, у 34 роки він почав проповідувати в Лондоні, а коли це не надто вдалося, переїхав до Канади, де і написав згадану книгу, яку видав аж через 20 років після просвітлення.

Загалом, біографія є доволі пересічною для видатних містиків (ім'я одного з яких, Майстера Екгарта, він обрав собі за псевдонім): вразлива психіка і нездатність пристосуватися до суспільного оточення, брак систематичної освіти й особистої відповідальності, пізня інфантильність і заглибленість у власні фантазії, – що, в сумі, спричинило «смісложиттєвий вакуум» (використовуючи термін В. Франкла) і тривалу депресію, яка, зрештою, могла розв'язатися лише одним із двох способів: або трагедією, або екзальтованим знищенням усіх внутрішніх протиріч. Саме цим самим шляхом ішли свого часу і пророк Мухаммед, і Е. Сведенборг, і С. К'єркегор, Г. Гурджієв, Дж. Крішнамурті, А. Кроулі, А. Бейлі та інші.

Що ж до суті його ідей, то вони мало чим відрізняються від ідей дзен-буддизму, суфізму, даосизму та інших східних концепцій, які на той час уже були давно відомі. Як це завжди буває, його успіху сприяла не новизна ідей (адже все нове сприймається насторожено), а спрощеність їх подачі. Психологічно публіка була готова: всі чули, що минуле потрібно залишити у минулому, багато хто розумів, що проблеми необхідно вирішувати у міру їх надходження, і думку, що слід жити «у відсіку сьогодення» теж люди чули не раз у тій чи іншій

⁵⁷ Див. список найвпливовіших духовних лідерів світу: <https://www.proza.ru/2013/02/07/1998>.

формі. Залишалося все це об'єднати і подати у категоричній (мовляв, обов'язково спрацює, – я живий приклад!) та афористичній формі, без зайвих уточнень про складнощі розвитку та обережних висловлювань про час, який це вимагає (як це робив той самий Д. Судзукі стосовно дзен-буддизму).

Е. Толле пише: всі труднощі, страждання і біль народжуються нашим розумом, який чіпляється за напрацьовані стереотипи – фальшиве «я». Вирватися з його полону можна лише через абсолютну присутність у Теперішньому – єдиному можливому моменті життя (адже вічно й безперервно існує лише «Зараз», а все решта – то ілюзія, яка лише мучить). Саме в Теперішньому ти отримуєш свою справжню суть, а також радість і розуміння того, що цілісність і досконалість є не мета, а істина, доступна прямо Зараз. Для цього потрібно лише зупинити потік переживання і «думання», відкинути раціональні розрахунки і зосередитися на відчутті того, що ти зараз бачиш, чуєш, нюхаєш, сприймаєш на дотик і смак тощо. Дивно, що цей переказ книг Д. Судзукі та А. Уоттса⁵⁸ відкрився Екгарту Толле (за його словами) у чудесному осяяні, а не як усім – через читання. Втім, не можна не визнати, що Толле по-своєму переосмислив і подав ці, перевірені часом ідеї, не спотворив їх і розповів дещо інакше, імовірно – доступніше для європейського читача.

Толле Е. Сила моменту Зараз. Посібник із духовного просвітлення. – К., 2016. – Режим доступу: https://docs.google.com/document/d/1trwyd8rSXACSRIF-0f7B6k7Li99iO_E4ose5dbnVCCo/edit.

Ототожнення себе зі своїм розумом, що робить потік думок нескінченним, а самі думки настирливими. Нездатність зупиняти потік думок – це страшне лихо, що ми, все ж таки, не усвідомлюємо й майже всі від цього страждаємо, що, однак, вважається нормою. Ототожнення зі своїм розумом створює непроникний заслін із принципів,

⁵⁸ Див., зокрема: Уоттс А. Путь дзен. – К., 1993. – Режим доступу: http://www.e-reading.club/bookreader.php/111852/Uots_-_Put_Dzen.html.

ярликів, образів, слів, суджень і визначень, які блокують будь-які дійсні відносини. Він вклинюється між тобою й твоїм «я», між тобою й твоїми друзями й подругами, між тобою й природою, між тобою й Богом. Це той заслін з думок, що створює ілюзію розділення, ілюзію начебто є «ти» й «інші», що існують як би зовсім окремо від тебе. Процес мислення перетворився у хворобу. Адже хвороба настає тоді, коли порушується рівновага. Наприклад, немає нічого ненормального в тому, що клітини тіла діляться й розмножуються, але якщо цей процес буде тривати, не узгоджуючись із організмом у цілому, то вони почнуть розмножуватися безконтрольно, і тоді почнеться хвороба.

Зауваження: Розум, при його правильному використанні, є досконалим і неперевершеним інструментом. При неправильному ж застосуванні він стає надзвичайно руйнівним. Виражаючись точніше, це не те, що ти, можливо, якимось не так ним користуєшся – звичайно ти ним взагалі не користуєшся. Він користується тобою. Ось у чому полягає хвороба. Ти віриш у те, що ти є твій розум. А це омана. Інструмент заволодів тобою.

– Я із цим не зовсім згодний. Те, що в мене, як і у більшості людей, багато безцільних міркувань, – це правда, але, все-таки, займаючись чим-небудь, я використовую свій розум і завжди поводжуся саме так.

Одне те, що ти здатний розгадати кросворд або побудувати атомну бомбу, зовсім не означає, що ти використовуєш свій розум. Точно так само, як собаки люблять обгризати кістки, розум любить запускати свої зуби в проблеми. Саме тому він розгадає кросворди й буде атомні бомби. Тебе більше нічого не цікавить. Дозволь мені запитати тебе ось про що: чи можеш ти звільнитися від розуму за власним бажанням? Чи знайшов ти кнопку «вимкнути»?

– Ви маєте на увазі – зовсім припинити думати? Ні, не можу, за винятком, можливо, миті або двох.

Це означає, що розум використовує тебе. Ти несвідомо ототожнив себе з ним, тому навіть не знаєш, що став його рабом. Це майже те, як якби хтось заволодів тобою, не поставивши тебе про це в відання, і ти приймаєш цю істоту, що володіє тобою, за самого себе. Воля починається там, де ти усвідомлюєш, що тобою ніхто не володіє, що ти не є об'єктом володіння, тобто не є мислителем. Знання цього дозволяє тобі спостерігати за буттям. У той момент, коли ти починаєш *спостерігати за мислителем*, активізується більш високий рівень свідомості. Тоді ти приходиш до розуміння того, що за межами мислення існує безмежне царство розуму, і що думка є лише малюсінькою частиною цього розуму. Ти також розумієш, що абсолютно все, що дійсно має значення — краса, любов, творчість, радість, внутрішній спокій, — виникає за межами розуму. Тоді ти починаєш пробуджуватися.

– *Що саме ви маєте на увазі під «спостереженням за мислителем»?*

Якщо хто-небудь прийде до лікаря й скаже: «Я чую голос у себе в голові», то, швидше за все, отримає направлення до психіатра. Але річ у тім, що буквально кожен із нас увесь час чує в себе в голові такий самий голос, а то й декілька. Це означає, що там проходять мимовільні, несвідомі розумові процеси, і при цьому ви навіть не підозрюєте, що маєте у своєму розпорядженні силу, здатну зупинити ці безперервні монологи й діалоги. Можливо, ви зустрічали на вулиці так званих «божевільних», які постійно щось бурмочуть і не припиняють розмовляти самі із собою. Між іншим, різниця тим часом, що роблять вони, і що робиш ти разом з усіма іншими «нормальними» людьми, складається лише в тому, що ви не робите цього вголос.

Голос у голові коментує, міркує, судить, порівнює, скаржиться, любить, не любить і т. д. Можливо, цей голос відроджує до життя події недавнього минулого або озвучує можливі майбутні ситуації, які малоє твоя уява. У цьому полі часто виникають варіанти негативного розвитку подій, а

також їх можливі наслідки, а все це разом називається занепокоєнням. Часом така звукова доріжка супроводжується її візуальними образами, що доповнюють її, або «ментальним кіно». Якщо ж голос стосується події, що відбувається в сьогодні, то навіть її він інтерпретує в категоріях минулого часу. Тобто ви сприймаєте сьогодні й судите про нього, дивлячись на нього очима минулого, і в результаті отримуєте його зовсім перекручене зображення. Причому те, що ви чуєте, не дуже-то сильно відрізняється від того, що могло б злетіти з язика вашого лютого ворога. Багато з людей живуть, маючи у своїй власній голові мучителя, що безупинно атакує й карає, виснажуючи й марнуючи їх життєву енергію. Це є як причиною невимовної злиденності й драматичних нападів, так і причиною різних захворювань.

Проте у мене для тебе є гарна новина, і вона полягає в тому, що ти *можеш* звільнити себе від влади свого розуму. І лише це може принести тобі щире звільнення. Прямо зараз ти можеш зробити до цього свій перший крок. Почни з того, щоб якнайчастіше прислухатися до голосу, що буркоче в тебе в голові. Звертай особливу увагу на повторювані мислеформи та їхні комбінації – отакі старі заїжджені грамплатівки, які впродовж багатьох років крутяться й скриплять у тебе між вухами. Тому, говорячи про «відстеження мислителя», я маю на увазі саме це, або ж можна виразитися інакше: слухай голос, що звучить у тебе в голові, *будь* присутнім свідченням перебування в сьогодні. Слухай цей голос неупереджено. Не суди. Не суди й не проклинай те, що чуєш, тому що це буде означати, що голос повернувся до тебе через чорний хід. Незабаром ти зрозумієш: *там* – голос, а *тут* – *Я є*, що слухає його й спостерігає за ним. Усвідомлення цього *Я є* і є почуттям твоєї власної присутності. Це почуття – не думка. Воно проходить через межі розуму.

– *Я не хочу втратити здатність аналізувати й розпізнавати. Я не проти того, щоб навчитися думати*

більш ясно й сфокусовано, але я не хочу втратити свій розум. Дарунок мислення є найдорогоціннішим з того, що в нас є. Без нього ми були б просто ще одним видом тварин.

Панування розуму – це не більше ніж етап в еволюції свідомості. Для нас зараз існує невідкладність і термінова необхідність переходу на наступну стадію; у протилежному разі ми будемо знищені своїм же розумом, що продовжує рости й уже перетворюється в чудовисько. Мислення й свідомість не є синонімами. Мислення – це лише найтонший шар свідомості. Думка не може існувати поза свідомістю, однак свідомість не має потреби в думках.

Просвітління означає сходження над думкою, а не падіння, не скочування на рівень нижче думки, не повернення до рівня тварини або рослини. Перебуваючи в стані просвітління, ти щоразу, коли це потрібно, можеш використати свій мислячий розум, але робиш це більш сфокусовано й ефективно ніж колись. Ти будеш використовувати його заради досягнення більшості практичних цілей, залишаючись при цьому осторонь від нав'язливого внутрішнього діалогу й перебуваючи в стані глибокого спокою. Використовуючи розум, особливо якщо тобі потрібно знайти творче рішення, ти будеш упродовж декількох хвилин або біля того як би розгойдуватися між думкою й спокоєм, між розумом і не-розумом. Не-розум – це свідомість без думок. Лише так можна думати творчо, тому що лише в цьому разі думка знаходить дійсну силу. Одиночна думка, що губить зв'язок із безмірним, безбережним царством свідомості, швидко стає беззмістовною, марною, божевільною й деструктивною.

За своєю суттю, розум – це машина для виживання. Напад на одних і захист від інших розумних істот, нагромадження, зберігання й аналіз інформації – ось у чому він сильний, але все це не має відношення до творчості. Всі дійсні майстри й художники, знають вони про це чи ні, творять, перебуваючи в стані «не-розуму», тобто, перебуваючи в стані внутрішнього спокою. Розум лише

надає форму творчому імпульсу й активізує їхню здатність бачити внутрішню суть. Найвидатніші учені розповідали, що їх творчі прориви траплялися саме в періоди ментального затишку. Загальнонаціональне дослідження з метою вивчення методів їх роботи, проведене серед найіменитіших американських математиків, включаючи Ейнштейна, дало зовсім несподівані результати. Було встановлено, що мислення «відіграє лише другорядну роль, причому лише в короткій, заключній фазі всього творчого процесу».

– А як тоді щодо емоцій? Я набагато частіше потрапляю в пастку емоцій, аніж у пастку розуму.

Розум, у тому розумінні слова, в якому я його тут уживаю, це не просто думка. Він містить у собі не лише емоції, а й усі несвідомі ментально-емоційні моделі відповідних реакцій. Емоції виникають у точці з'єднання розуму й тіла. Це відповідна реакція тіла на те, чим зайнятий розум, або якщо виразитися інакше, це відбиття стану розуму в тілі. Наприклад, думка про те, що на тебе можуть напасти, або думка про ворога викличуть у твоєму тілі наростання енергії, що ми називаємо гнівом. Тіло почне готуватися до бійки. Від думки про фізичну або психологічну загрозу тіло стискується, а це є фізичною стороною того, що ми називаємо страхом. Дослідження виявили, що сильні емоції викликають у тілі навіть біохімічні зміни. Ці зміни являють собою фізичний або матеріальний аспект емоцій. Зрозуміло, звичайно ти не усвідомлюєш у себе наявності подібних мислеформ, тому вивести їх на рівень усвідомлення ти можеш лише через спостереження за емоціями.

Чим більше ти ототожнюєшся з мисленням, тобто з тим, що тобі подобається й що не подобається, зі своїми судженнями й інтерпретаціями, тим у меншому ступені ти є *присутнім* як усвідомлений спостерігач, який спостерігає свідомість. І, отже, тим сильніший твій емоційний енергетичний заряд, причому незалежно від того, знаєш ти про це чи ні. Якщо ти не чутливий до своїх емоцій, якщо ти

від них відрізаний, то, в остаточному підсумку, неминуче почнеш відчувати їх на чисто фізичному рівні у вигляді фізичних проблем або їхніх симптомів.

Несвідома, сильно виражена емоційна модель може виявитися навіть у вигляді якої-небудь зовнішньої події, що відбувається з тобою ніби випадково. Наприклад, я сам спостерігав, що люди, які носять у собі багато накопиченої злості, про що навіть не підозрюють й, на перший погляд, ніяк цього не виражають, набагато частіше піддаються словесним, а часом і фізичним нападам з боку інших озлоблених людей, причому найчастіше без видимої на те причини. Просто від них виходить сильна еманация злості й гніву, що люди певного складу підсвідомо вловлюють і на яку реагують, і це провокує й активізує їх власну латентну злість.

Якщо в тебе немає доступу до сили моменту Зараз, якщо ти не в змозі прийняти його, то будь-який емоційний біль, який ти відчуваєш, буде ховатися за живучим у тобі залишковим болем. Він змішується з болем із минулого, що вже є, і стає навантаженням як для розуму, так і для тіла. Він, зрозуміло, містить у собі й ті болі, від яких ти страждав у дитинстві, і біль, породжений світовою неусвідомленістю, в умовах якої ти був породжений.

Цей акумульований біль є негативним енергетичним полем, що окупує твоє тіло й розум. Якщо ти вважаєш його невидимим об'єктом або сутністю, що живе за власними законами, то ти досить близький до істини. Це емоційне тіло болю. У нього дві форми життя: дрімаюча й активна. Тіло болю може дрімати 90 відсотків часу; хоча в глибоко нещасної людини воно може бути активним до 100 відсотків часу. Деякі люди майже все життя живуть через своє тіло болю, у той час як інші можуть почувати його лише в певних ситуаціях, наприклад, під час інтимної близькості, або в ситуаціях, якимось чином пов'язаних із минулою втратою або зрадництвом, або спрямованих на заподіяння їм фізичного або емоційного болю, і т. д. Перемкнути його в

активний стан може все що завгодно, особливо якщо воно резонує з моделлю болю, заподіяного тобі в минулому. Коли воно готове пробудитися із дрімаючого стану, то його може активізувати навіть думка або безневинне зауваження, зроблене кимось із близьких.

Точно так само як будь-яка інша істота, тіло болю хоче жити, і воно виживе лише в тому разі, якщо йому вдасться схилити тебе до ототожнення себе з ним. Тоді воно зможе здійснитися, взяти тебе в оборот, «стати тобою» і жити через тебе. Воно має потребу в тобі для отримання «їжі». Воно буде підготовувати будь-які твої відчуття, що резонують або з його власним видом енергії, або із чим завгодно ще, аби лише це продовжувало створювати подальший біль у якій би то не було формі: у формі злості, деструктивізму, ненависті, горя, емоційної драми, насильства й навіть у вигляді хвороби. Таким чином, коли тебе долає тіло болю, воно створює у твоєму житті ситуацію, що дзеркально відбиває й повертає назад до нього його власну енергію, якою воно й харчується. Біль харчується лише болем. Біль не може харчуватися радістю. Він не здатний її перетравити.

Варто тілові болю заволодіти тобою, як ти починаєш хотіти ще більше болю. Ти стаєш жертвою або злочинцем. Ти хочеш заподіювати біль або страждати від болю, або й те й інше одночасно. Між тим та іншим немає істотної різниці. Зрозуміло, ти не будеш цього усвідомлювати й тому будеш несамовито сперечатися й запекло повторювати, що зовсім не хочеш болю. Але, придивившись уважніше, ти виявиш, що твій розумовий процес і поведження організовані таким чином, щоб продовжувати й підтримувати цей біль у собі й інших. Якби ти був по-справжньому усвідомлюючим це, то його модель розчинилася б, тому що бажати більше болю — це божевільня, адже ніхто не є свідомо божевільним.

Коли ти починаєш розототожнюватися з розумом і стаєш спостерігачем, то тіло болю ще впродовж якогось часу залишається активним, і буде намагатися перемкнути тебе в режим ототожнення з ним. Проте, ототожнюючи себе з ним,

але будучи спостерігачем, ти перестанеш підживлювати його енергією, хоча тіло болю і має певний момент інерції й так само як обертове колесо буде крутитися ще впродовж деякого часу навіть коли його вже ніхто не розкручує. На цій стадії свого існування воно ще зможе створювати фізичний біль у різних частинах твого тіла, але цей біль уже не буде тривалим. Залишайся присутнім, залишайся усвідомленим. Завжди будь наготові й охороняй свій внутрішній простір. Для того щоб знайти здатність відслідковувати тіло болю й прямо відчувати його енергію, тобі потрібно бути достатньою мірою присутнім. Тоді воно не зможе управляти твоїми думками. Як тільки вектор твоїх думок співнастроюється з вектором енергетичного поля тіла болю, ти в ту саму мить знову з ним ототожнюєшся й знову починаєш харчувати його енергією своєї думки.

Це не означає, що в процесі розототожнення з болем ти зможеш уникнути зустрічі з найсильнішим внутрішнім опором. Воно буде лише обставиною, особливо, якщо більшу частину життя ти жив, глибоко ототожнюючись зі своїм емоційним тілом болю, і якщо вся або значна частина твого самовідчуття полягала в ньому. Це означає лише те, що ти створив себе нещасного зі свого ж тіла болю і віриш у те, що ти і є ця створена розумом фікція. У цьому разі несвідомий страх перед втратою свого ототожнення буде створювати сильний стійкий страх перед будь-яким розототожненням. Іншими словами, ти швидше зволиш випробувати біль, тобто *бути* тілом болю, ніж зробиш стрибок у невідоме й ризикнеш втратити своє звичне й добре знайоме незадоволене «я». Якщо це відбувається з тобою, то спостерігай за опором, що є в тебе всередині. Спостерігай за своєю прихильністю до болю. Будь дуже уважним. Спостерігай за тим своєрідним й особливим задоволенням, що ти випробовуєш від перебування в стані невдоволення. Зауважуй нав'язливу потребу говорити або думати про нього. Як тільки ти зробиш опір усвідомленим, воно зникне. Тоді ти зможеш перенести всю свою увагу на тіло болю,

зможеш залишатися присутнім свідком й, таким чином, можеш ініціювати його трансмутацію.

– Ви згадали про страх, як про буттєву частину нашого базового емоційного болю, що лежить у його основі. Які шляхи виникнення почуття страху, і чому його так багато в житті людей? І чи не є певна частина почуття страху просто здоровою мірою самозахисту? Якби я не боявся вогню, то міг би сунути в нього руку й обпалитися.

Причина, за якої ти не сунеш руку у вогонь, не в страхові, а в тому, що ти знаєш, що обпалишся. Для того щоб уникнути непотрібної небезпеки, тобі не потрібен страх — буде досить мінімальної кмітливості й небагато здорового глузду. У подібних практичних випадках достатньо уроків з минулого, які буває корисно засвоїти. І тоді, якщо хтось буде *загрожувати* тобі вогнем або застосуванням фізичного насильства, ти можеш випробувати щось подібне до страху. Ти будеш інстинктивно зіщулюватися й ухилитися від небезпеки, але не будеш боятися. У тебе не буде психологічних умов для появи почуття страху, про яке ми зараз говоримо. Психологічні умови появи почуття страху існують окремо від якої б то не було конкретної, реальної, прямої і цієї хвилини небезпеки. Страх є в безлічі форм: наприклад, таких, як тривога, занепокоєння, острах, фобія і т. п. Цей тип психологічного страху завжди виходить із чогось, що *могло б* відбутися, а не з того, що відбувається зараз. *Ти* перебуваєш саме тут і зараз, тоді як твій розум перебуває в майбутньому. Це створює проміжок, заповнений почуттям тривоги. І якщо ти ототожнений із розумом і втратив контакт із силою й істинністю дійсного моменту, то цей тривожний проміжок буде твоїм постійним компаньйоном. У тебе завжди є можливість розібратися з дійсним моментом, але ти ніколи не зможеш впоратися з тим, що є всього лише ментальною проекцією – ти не можеш впоратися з майбутнім.

Більше того, доти, поки ти ототожнюєш себе з розумом, Его, як я вже говорив, буде управляти твоїм життям і

перетворювати його в руїни. Через його фантомну природу, і, незважаючи на наявність у нього ретельно розробленого, добре продуманого, мистецьки зробленого й налагодженого захисного механізму, Его надзвичайно уразливе й беззахисне, і воно завжди відчуває, що перебуває в небезпеці. Між іншим, саме так воно й буває, навіть якщо зовні Его виглядає досить самовпевненим. А тепер згадай про те, що емоція – це реакція тіла на стан розуму. Яке послання тіло безупинно отримує від Его, від цього помилкового, створеного розумом «Я»? «Загроза, я в небезпеці». І яка ж емоція генерується під впливом цього постійного сигналу? Страх, звичайно.

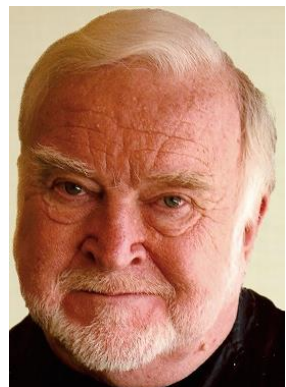
Психологія потоку – теорія, що проголошує необхідність переходу у «стан потоку» для максимальної самореалізації та досягнення найвищих результатів у будь-якій діяльності. «Поток», або «потоковий стан» – це максимальний рівень вмотивованості та відмобілізованості людини, концентрації уваги, повного занурення у процес діяльності та самовіддачі із рішучою націленістю на успіх. Цей стан часто описується як відчуття отримання задоволення від реалізації здібностей, підвищеної впевненості в собі, яка підкріплюється результатами (і називається ще відчуттям «куражу»), помітним підвищенням комунікативних здібностей, умінням ясно й чітко висловлювати свої думки, переконувати інших та ефективно вирішувати проблеми будь-якої складності або, принаймні, знаходити неординарні способи їх вирішення (переживати «інсайти»). У досліджуваних у потоковому стані підвищуються показники засвоєності інформації, активізується пам'ять і креативність, здатність до аналізу, до зосередження та перемикання уваги тощо.

Цей стан не є чимось рідкісним або недосяжним, – його переживають вчені й художники, керівники й робітники низької кваліфікації (якщо звичайно не працюють абияк, упівсили). Для переходу у цей стан потрібно *самостійно* поставити собі конкретну й дієву мету (навіть якщо її вимагають інші; це вміння вирізняє тих, кого автор називає *«аутотелічними*

особистостями») і відкинути зайві думки та критичні оцінки щодо неї (*когнітивний* компонент установки), усвідомити почуття виклику щодо неї та уявити й наперед відчувти радість від процесу її досягнення, тобто сформувати внутрішню мотивацію (*емоційний* компонент установки), і почати наполегливо діяти, використовуючи післядовільну увагу, яка неминуче «вмикається» у цьому стані, і не відчуваючи обмеження власними звичками та зовнішніми впливами (*поведінковий* компонент установки).

Основною перешкодою на шляху досягнення «потоків» є схильність тривожних людей переоцінювати складність мети й недооцінювати свої здібності (і цим занижувати самооцінку), але це відбувається тому, що мета ставиться занадто глобально й розпливчасто й дуже мрійливо-ідеалістично, за принципом «все і відразу». Наприклад, людина мріє «стати багатим» замість мети «збільшити свій місячний дохід на певний відсоток» (причому – реалістичний). Завдяки цьому неточна мета стає фактично недосяжною (бо будь-який результат може вважатися недостатнім) і людина майже не намагається її досягти (а це ще більше знижує її самооцінку). Інакше кажучи, людина має зосередитися не на далекій кінцевій меті, а на поточній і цілком доступній, але ставитися до неї вона мусить не як до другорядної та проміжної, а як до найголовнішої та єдиної своєї мети. Це і є потік цілей і водночас – потік натхнення, який дозволяє реалізувати власні можливості.

Все це разом називається «натхненням» і не є абсолютним відкриттям, але заслугою автора цієї теорії, М. Чіксентміхаї, є збір об'єктивної, статистичної інформації про показники та чинники цього стану, а головне – про способи його досягнення. **Міхай Чіксентміхаї** (угор. Csíkszentmihályi Mihály; нар. 29.09.1934) – американський психолог угорського походження, професор психології, колишній декан



факультету Чиказького університету, відомий своїми дослідженнями тем щастя, креативності та суб'єктивного благополуччя. Концепцію потоку зазвичай відносять до теорій *нової позитивної психології* та самопомочі (self-help book), але вона також близька до ідей *дзен-буддизму* та даосизму (що відзначав і її автор).

Михай Чиксентмихайи. Поток: Психологія оптимального переживання. – Режим доступа: <https://www.litmir.me/br/?b=228304> (скорочений варіант українською мовою: <http://samoosvita.in.ua/mihaj-chiksentmihaji-potik-psyhologiya-optymalnogo-perezhyvannya/>).

Всякий раз, когда входящая информация нарушает упорядоченность нашего сознания, подвергая опасности существующую структуру целей и приоритетов, мы оказываемся в состоянии внутреннего беспорядка, или психической энтропии. Продолжительное пребывание в таком состоянии может настолько ослабить личность, что человек лишится способности управлять своим вниманием и достигать целей. Состояние потока обычно характеризуется ощущением контроля над ситуацией, или, что более точно, отсутствием страха утратить контроль, который типичен для многих ситуаций в повседневной жизни.

Жизнь можно прожить и не испытывая радость, и не исключено, что она даже будет приятной, однако ощущение удовольствия будет зависеть от удачи и внешних обстоятельств. Чтобы обрести контроль над качеством своей жизни, нужно научиться извлекать радость из повседневных дел. Человек не может долго получать наслаждение, делая одно и то же. Чтобы избежать скуки, он должен ставить себе новые цели и, достигая их, совершенствовать свои навыки. Но если ставить слишком высокие цели, то беспокойство, опять-таки, мешает добиваться успеха и получать радость. Радость возникает на границе между скукой и боязнью не справиться, когда сложность задачи соответствует уровню мастерства, необходимому для ее решения.

До тех пор, пока мы получаем удовольствие от борьбы за наши цели, нет ничего плохого в том, что наши желания возрастают. Проблемы начинаются, когда люди настолько сосредоточиваются на своих целях, что перестают получать удовольствие от настоящего. Термин «*аутотелический*» образован от двух греческих слов: *auto* означает «само по себе», а *telos* — «цель». Другими словами, это деятельность, которая совершается не ради будущего вознаграждения, а ради нее самой.

Без проявления деятельного интереса к миру, без желания быть его активной частью человек замыкается на себе. Один из крупнейших философов нашего времени, Бертран Рассел, так описал свою дорогу к счастью: «Постепенно я научился быть безразличным к себе и своим недостаткам. Мое внимание все больше сосредоточивалось на внешних объектах: мировых событиях, различных областях знания, людях, к которым я испытывал привязанность». Пожалуй, трудно найти более емкое описание того, как можно стать аутотелической личностью.

Я «открыл», что счастье — это вовсе не то, что с нами случается. Это не результат везения или счастливой случайности. Его нельзя купить за деньги или добиться силой. Оно зависит не от происходящих вокруг событий, а от нашей их интерпретации. Счастье — это состояние, к которому каждый должен готовиться, растить его и хранить внутри себя. Люди, научившиеся контролировать свои переживания, смогли сами влиять на качество своей жизни. Только так каждый из нас может приблизиться к тому, чтобы быть счастливым.

Поток — состояния полной поглощенности деятельностью, когда все остальное отступает на задний план, а удовольствие от самого процесса настолько велико, что люди будут готовы платить только за то, чтобы заниматься этим. Человек может испытать удовольствие безо всяких усилий, если воздействовать электрическим током на определенные центры в его мозге или дать ему наркотик. Но

невозможно пережити радість від гри в теніс, читання книги або розмови, якщо не зосередитися на своїй діяльності всім своїм увагою.

Людина, здатна контролювати своє свідомість, відрізняється здатністю довільно фокусувати увагу, не відволікатися і підтримувати концентрацію рівно стільки, скільки потрібно для досягнення мети, не більше. Особа, здатна на це, як правило, вміє і насолоджуватися повсякденним життям. Є люди, які в силу особливостей функціонування їх психіки не здатні до переживання потоку. Так, психіатри описують хворих шизофренією як страждальців від ангедонії, що буквально перекладається як «відсутність радості». Цей симптом тісно пов'язаний з неможливістю хворих розділяти вхідну інформацію на важливу і неважливу і відсіювати несуттєві враження.

І на індивідуальному, і на колективному рівні досягненню стану потоку заважає фрагментованість уваги (аномія і розлад уваги) або його надмірна ригідність (відчуження і зосередженість на собі). На рівні окремої особи аномія відповідає тривоги, а відчуженню — скука.

9. Шаманські психотехніки – модний напрям «поп-психології» («популярної психології»), яка хоч і демонструє зовнішні ознаки науковості, але відверто ігнорує будь-які способи наукового доведення, претендуючи на відкриття вищих, недосяжних для науки істин, – які насправді запозичують ідеї *Нью-Ейдж*), що використовував широке зацікавлення традиційними східними вченнями і відкрив новий «бренд» окультних знань – «споконвічні» таємні знання колдунів і шаманів різних країн. Справжні шаманські ритуали і погляди були порівняно непогано вивчені етнографами та антропологами, такими, як Джеймс Фрезер, С. О. Токарєв,

М. Еліаде⁵⁹. Проте будь-яка поп-психологія ніколи не прагне популяризувати науку, їй важливіше справляти враження якоїсь «над-науки», котра, по-перше, перевищує всі «примітивні» знання, доступні звичайній, зашкарублій науці (тут використовується заздрісне презирство обивателів до «заумних» вчених і бажання «втерти їм носа»), а по-друге, обіцяє «чарівну пігулку», панацею, що миттєво вирішує всі проблеми лінивої та внутрішньо суперечливої людини, без жодних її зусиль.

Першовідкривачем «нікому не відомих» психологічних секретів шаманізму став **Карлос Кастанеда** (ісп. Carlos César Salvador Araña Castañeda; 25.12.1925 – 27.04.1998) – американець бразильського (або перуанського) походження, антрополог, етнограф і письменник-езотерик, автор 12 книг-бестселерів, присвячених викладу шаманського вчення індіанця з племені які дона Хуана Матуса, в якого він нібито вчився впродовж десятка років (з перервами). Цей *дон Хуан* (як він його називає) неспішно, в ході тривалих різнопланових бесід наодинці з Кастанедою, передав йому віками приховувані чудодійні знання провидців (англ. – «seers»), яких іще називали «людьми знання», або толтеками. Обставини життя Кастанеди мало відомі, і сам він не поспішав розвіювати туман навколо свого життя. Як у всіх «нормальних» містиків він мав важке дитинство, поневіряння по світах, непослідовну освіту, пошуки себе то в живописі, то в журналістиці, підсобну роботу в психоаналітика, аж поки не здобув ступінь магістра за роботу «Вчення дона Хуана» (1968), а



⁵⁹ Див.: Токарев С. А. Ранние формы религии. – Режим доступа: <https://coollib.com/b/358604>; Фрезер Дж. Золотая ветвь. Исследование магии и религии. – Режим доступа: <http://psylib.ukrweb.net/books/freze01/index.htm>; Элиаде М. Шаманизм. Архаические техники экстаза. – Режим доступа: http://www.gumer.info/bogoslov_Buks/okkultizm/Eliade/index.php .

в 1973 – ступінь доктора антропології за свою третю книгу – «Подорож в Ікстлан».

Достовірно невідомо, чи існував цей дон Хуан, чи існують взагалі настільки філософськи розвинені й красномовні чаклуни в Мексиці (бо ті, яких визнали місцеві індіанці та в яких беруть надійно зафіксовані інтерв'ю журналісти та етнографи, виявляють простий, примітивний світогляд, який, однак, цілком узгоджується із їх способом життя) і чи не є містифікацією Кастанеди вся ця історія та зібрані ним матеріали⁶⁰. За вченням дона Хуана, сфера того, що стереотипно сприймає й усвідомлює звичайна людина (ця сфера називається «*тональ*»), – досить вузька і далеко не відображає всіх аспектів незбагненого всесвіту – «*нагваля*». Однак здатність до ширшого сприйняття, на думку дона Хуана, можна поліпшити, слідуючи «*Шляхом воїна*» – практичній системі, результатом якої стає енергетична трансформація індивіда й досягнення «нескінченного усвідомлення» та особливого «бачення», зокрема – здатність перебувати в стані «сновидіння-наяву» завдяки магічним пасам, що називаються *тенсегріті* (слово походить від архітектурного терміна еластичної цілісності напруги «Tensegrity = tentional integrity»)⁶¹.

Кастанеда К. Учение дона Хуана. Отделенная реальность. Путешествие в Икстлан / под ред. Виктора Пелевина – Режим доступа: <https://www.e-reading.club/book.php?book=1029718>.

Дон Хуан использовал по отдельности и в различных обстоятельствах три галлюциногенных растения: кактус (пейотль), дурман и грибы. Задолго до своего контакта с европейцами американские индейцы знали о галлюциногенных свойствах этих растений. Из-за своих свойств эти растения широко применялись для получения удовольствия, для лечения и для достижения состояния

⁶⁰ Про недостовірність матеріалів Кастанеди див.:

https://ru.wikipedia.org/wiki/Дон_Хуан_Матус

⁶¹ Про тенсегріті див.: http://www.energia-info.ru/what_is_tensegrity

экстаза. Особую часть своего учения дон Хуан посвящал получению силы; силы, которую он называл ОЛЛИ (союзник). Он объяснял использование его для достижения мудрости или знания того, как правильно жить.

Дон Хуан сказал, что собирается сообщить мне те самые слова, которыми воспользовался его бенефактор в первый день его собственного ученичества.

— Человек идет к знанию так же, как идет на войну: полностью проснувшись, со страхом, с уважением и с абсолютной уверенностью. Идти к знанию или идти на войну как-либо иначе – ошибка; тот, кто совершает ее, будет всю жизнь сожалеть о сделанных шагах.

— Когда человек начинает учиться, он никогда не знает ясно своих целей. Его замысел ошибочен, а намерение смутно. Он надеется на вознаграждения, которых никогда не получит, потому что еще ничего не знает о тяготах учения. Он медленно начинает учиться — сначала понемногу, шаг за шагом, а потом большими скачками. И скоро у него ум пойдет за разум. То, что он узнает, всегда оказывается не тем, что он себе рисовал или воображал, и поэтому он начинает пугаться. Учение никогда не даст того, чего от него ожидают. Каждый шаг — это новая задача, и страх, испытываемый человеком, накапливается безжалостно и неуклонно. Замысел оказывается полем битвы.

И таким образом он натывается на *первого* из своих природных врагов. *Страх!* Ужасный враг — вероломный и трудноодолимый. Он таится на каждом повороте пути, маскируется, выжидает. И если человек, испугавшись непосредственной близости страха, побежит прочь, враг положит конец его поискам.

— Что случится с человеком, если он в страхе убежит?

— Ничего с ним не случится, кроме того, правда, что он никогда не научится. Никогда не станет человеком знания. Он, вероятно, станет упрямым, не желающим ничего видеть, или безвредным испуганным человеком, — во всяком случае,

он будет побежденным. Его первый природный враг положит конец всем его притязаниям.

— И что же делать, чтобы одолеть страх?

— Ответ очень прост. Он не должен убежать. Он должен победить свой страх и вопреки ему сделать следующий шаг в учении, еще шаг и еще. Будучи всецело во власти страха, он все же не должен останавливаться. Таково правило! И придет миг, когда его первый враг отступит. Человек начнет чувствовать уверенность в себе. Его намерение крепнет. Учение – уже не пугающая задача. В этот радостный миг человек может сказать без колебаний, что он победил своего первого природного врага.

— Это произойдет сразу, дон Хуан, или мало-помалу?

— Это произойдет мало-помалу, но страх исчезнет внезапно и быстро.

— А не испугается ли человек снова, если с ним случится что-то еще?

— Нет, однажды уничтожив страх, он свободен от него до конца своей жизни, потому что вместо страха он приобрел ясность – ясность ума, которая рассеивает страх. К этому времени человек знает свои желания, знает, как удовлетворить эти желания. Он умеет предвидеть новые шаги в учении, и острая ясность сознания сопутствует всему, что он делает. Человек понимает, что нет ничего скрытого.

И вот так он встречается своего *второго врага: ясность!* Эта ясность сознания, которую так трудно достичь, рассеивает страх, но вместе с тем ослепляет. Она заставляет человека никогда не сомневаться в себе. Она дает ему уверенность, что можно делать все, что ему нравится, – потому что он все видит ясно, насквозь. И он храбр – ибо ясно видит, и он ни перед чем не остановится – ибо ясно видит. Но все это – ошибка; в этом есть что-то незавершенное. Если человек поддается этому мнимому могуществу, значит, он побежден своим вторым врагом и будет топтаться на месте, когда надо быть стремительным. И

он будет мямлей в учении, пока не выдохнется, неспособный научиться чему бы то ни было.

— Что случится с человеком, который побежден таким образом, дон Хуан? Он что, в результате умрет?

— Нет, не умрет. Второй враг просто остановил его на месте и охладил его попытки стать человеком знания. Вместо этого он обратится в бодрого воина или в клоуна. Но ясность ума, за которую он так дорого заплатил, никогда уже не сменится тьмой и страхом. Он будет ясен до конца своих дней, но никогда не будет учиться чему-нибудь или томиться по чему-то.

— Но что же он должен делать, чтобы избежать поражения?

— Он должен делать то же самое, что делал со страхом. Он должен победить свою ясность мысли и использовать ее лишь для того, чтобы видеть, терпеливо ждать, тщательно все измерять и взвешивать, прежде чем сделать новый шаг. И главное, он должен думать, что ясность его ума — это почти ошибка. И придет мгновение, когда он поймет, что его ясность была лишь точкой перед глазами. Так он одолеет своего второго природного врага и займет позицию, где ничто уже не сможет ему повредить. Это не будет ошибкой. Это не будет точкой перед глазами. Это будет истинной силой.

Вот тут он узнает, что сила, за которой он так долго гонялся, наконец принадлежит ему. Он сможет делать с ней все, что захочет. Союзник в его подчинении. Его желание — закон. Он видит все, что есть вокруг. Но он наткнулся вместе с тем на своего *третьего врага: Силу!*

Сила — самый могущественный из всех врагов. И естественно, самое легкое, что можно сделать, — это уступить ей. В конце концов, человек действительно неуязвим. Он командует, он начинает с того, что идет на рассчитанный риск, а кончает тем, что устанавливает законы, потому что он — мастер.

— Как можно победить своего третьего врага, дон Хуан?

— Его нужно победить пониманием. Человек должен прийти к пониманию того, что сила, которую он, казалось бы, покорил, в действительности никогда ему не принадлежала. Он все время должен придерживаться своей линии, обращаясь осторожно и добросовестно со всем, что узнал. Если он сумеет увидеть, что ясность и сила без контроля над самим собой еще хуже, чем ошибки, достигнет такой точки, где все схвачено. Тут он будет знать, когда и как использовать свою силу. И таким образом победит своего третьего врага.

К тому времени человек будет завершать свой путь учения и почти без предупреждения столкнется со своим *последним врагом*. *Старость!* Этот враг – самый жестокий из всех. Враг, которого никогда не победить полностью, можно лишь заставить его отступить.

К этому времени у человека нет больше страхов, нет больше терпеливой ясности ума. Тогда вся его сила при нем, но тогда же возникает неотступное желание отдохнуть. Если он целиком поддается своему желанию лечь и забыться, если потекает себе в своей усталости – он проиграет свою последнюю битву, и враг обратит его в старое слабое существо. Желание уступить пересилит всю его ясность, всю его силу и все его знание.

Но если человек преодолет свою усталость и проживет свою судьбу полностью – тогда его можно назвать человеком знания. Если хотя бы на одно краткое мгновение он отобьется от своего последнего, непобедимого врага! Этого мгновения ясности, силы и знания достаточно.

— А как насчет меня, дон Хуан? Разве ты учил меня не для того, чтобы я смог измениться?

— Нет. Я не пытаюсь изменить тебя. Может случиться, что однажды ты станешь человеком знания — этого никак нельзя установить заранее, – но это не изменит тебя. Когда-нибудь ты, возможно, сумеешь увидеть людей другим

способом и тогда поймешь, что невозможно хоть что-то изменить в них.

— Что это за другой способ видеть людей?

— Люди выглядят по-другому, когда видишь. Дымок поможет тебе увидеть людей, как нити света.

— Нити света?

— Да. Нити, похожие на белую паутину. Очень тонкие волокна, которые идут по кругу от головы к пупку. Так что человек выглядит как яйцо из кругообразно движущихся волокон. А его руки и ноги подобны светящейся щетине, торчащей в разные стороны.

— И так выглядит каждый?

— Каждый. Кроме того, человек связан со всем остальным – но не через руки, а через пучок длинных волокон, вырастающих из центра живота. Эти волокна соединяют человека со всем окружающим, сохраняют его равновесие, придают ему устойчивость. В общем, как ты сам когда-нибудь сможешь увидеть, человек – это светящееся яйцо, будь он нищим или королем, и не существует способа изменить хоть что-то: точнее сказать, что может быть изменено в этом светящемся яйце? Что?

— На что похоже виденье, дон Хуан?

— Ты должен научиться видеть, чтобы узнать это. Я не могу рассказать тебе.

— Это секрет, который мне нельзя знать?

— Нет. Просто я не могу описать тебе этого.

— Почему?

— Потому что это не имело бы для тебя никакого смысла.

— Испытай меня, дон Хуан. Может быть, это будет иметь смысл.

— Нет. Ты должен сделать это сам. Когда ты научишься, ты сможешь видеть каждую вещь в мире иначе.

— Значит ты, дон Хуан, видишь мир не таким, как все остальные люди?

— Я вижу обоими способами. Если я хочу «смотреть» на мир, я вижу его так, как это делаешь ты. А если я хочу видеть его, то воспринимаю иначе, известным мне способом.

— Выглядят ли вещи всегда одними и теми же, когда ты видишь их?

— Вещи не меняются. Ты меняешь свой способ смотреть, вот и все.

— Я имею в виду, дон Хуан, что если ты видишь, например, одно и то же дерево, остается ли оно таким же всегда, когда ты видишь его?

— Нет, оно меняется, и все же оно – то же самое.

— Но если то же самое дерево меняется всякий раз, когда ты видишь, то твое виденье может быть простой иллюзией.

Он засмеялся и некоторое время не отвечал, а, казалось, думал. Наконец он сказал:

— Когда ты смотришь на вещи, ты не видишь их. Ты просто смотришь на них – для того, я полагаю, чтобы убедиться, что там что-то есть. Поскольку ты не связан с виденьем, вещи выглядят практически одинаково всегда, когда ты смотришь на них. С другой стороны, если ты умеешь видеть, ни одна вещь никогда не оказывается той же самой, когда ты видишь ее, и тем не менее она та же самая.

— Но если ни одна вещь не будет той же самой, ты не сможешь ничего распознать; так в чем же преимущество виденья!

— Ты сможешь различать вещи. Ты сможешь видеть их такими, каковы они в действительности.

— А разве я не вижу вещи такими, каковы они в действительности?

— Нет. Твои глаза научились только смотреть. Возьмем в качестве примера трех людей, с которыми ты встретился, трех мексиканцев. Ты детально описал их и даже рассказал мне, как они были одеты. И это только подтвердило мне, что ты вообще не видел их. Если бы ты был способен видеть, ты мгновенно определил бы, что они не люди.

— Это были не люди? А кто же?

— Они были не люди, вот и все.

— Но это невозможно. Они совершенно такие же, как ты и я.

— Нет, они были не такие. Я уверен в этом.

Я спросил его, кем они были – духами, призраками или душами умерших людей. Он сказал, что их можно было бы назвать духами, хотя определение, которое я прочитал, не совсем точно описывает их.

— Являются ли они хранителями какого-либо рода? – спросил я.

— Нет, они ничего не охраняют.

— Они надзиратели? Наблюдают за людьми?

— Они – силы, ни хорошие, ни плохие, просто силы, которые брухо (колдун) обучается подчинять себе.

— Раз ты решил приехать в Мексику, ты должен был отбросить все свои мелкие страхи, – сказал он очень жестко. – Твое решение приехать должно было развеять их. Ты приехал, потому что ты хотел приехать. Так поступает воин. Я говорил много раз: самый эффективный способ жить — жить как воин. Беспокойся и думай до того, как принять решение, но когда ты его принял, освободись от забот и мыслей; впереди тебя будут ждать миллионы других решений. Таков путь воина.

— Я думаю, что так и делаю, дон Хуан, хотя бы иногда. Но все же очень трудно постоянно напоминать себе об этом.

— Когда вещи становятся неясными, воин думает о своей смерти.

— Это еще труднее, дон Хуан. Для большинства из людей смерть – что-то очень неясное и далекое. Мы никогда о ней не думаем.

— Почему нет?

— А почему мы должны?

— Очень просто, – сказал он, – потому, что идея смерти – это единственная вещь, которая закаляет наш дух.

— Мои поступки искренни, — сказал он, — но они лишь действия актера.

— Но тогда все, что ты делаешь, должно быть контролируемой глупостью! — сказал я с чистосердечным удивлением.

— Да, все, — сказал он.

— Но ведь не может быть так, — возразил я, что каждый из твоих поступков всего лишь контролируемая глупость.

— А почему нет? — возразил он с загадочным видом.

— Это означало бы, что тебя в действительности никто и ничто не волнует. Возьми, например, меня. Ты имеешь в виду, что для тебя не имеет значения, стану я человеком знания или нет, жив я или умер, делаю что-то или нет?

— Верно, мне нет до этого дела. Ты, как Люсио или кто-нибудь еще в моей жизни, — моя контролируемая глупость.

— Я хочу сказать, дон Хуан, что если для тебя ничего не имеет значения, то как ты можешь продолжать жить? Я сказал, что для меня уничтожение жизни на земле было бы событием ошеломляющей ненормальности.

— Ты веришь этому, потому что думаешь. Ты думаешь о жизни, — сказал дон Хуан с блеском в глазах. — Ты не видишь.

— Разве я чувствовал бы иначе, если бы мог видеть! — спросил я.

— Как только человек обучается видению, он оказывается один в мире, где есть только глупость, — загадочно сказал дон Хуан.

Он сделал небольшую паузу и взглянул на меня, как если бы хотел оценить эффект своих слов.

— Твои поступки, точно так же как поступки других людей, кажутся тебе важными, потому что ты научился думать, что они важны.

Он произнес слово «научился» с такой необычной интонацией, что я был вынужден спросить у него, что он имеет в виду.

— Мы выучиваемся думать обо всем и затем приучаем наши глаза видеть так, как мы думаем о вещах, на которые смотрим. Мы смотрим на себя, уже думая, что важны. И поэтому нам приходится чувствовать себя важным. Но потом, когда человек обучается видеть, он понимает, что не может больше думать о вещах, на которые смотрит; а если он не может думать о вещах, на которые смотрит, все становится неважным.

— Я пытаюсь об этом думать, потому что лично для меня это единственный способ что-нибудь понять. Например, дон Хуан, имеешь ли ты в виду, что, когда человек обучается видеть, все в мире теряет ценность?

— Я не сказал, что теряет ценность. Я сказал, что становится неважным. Все равноценно и поэтому неважно. Например, я никак не могу сказать, что мои поступки более важны, чем твои, или что одна вещь более существенна, чем другая, и поэтому все вещи равны; а оттого, что они равны, все они неважны.

Я спросил, не означают ли его высказывания, что то, что он называет «виденьем», является на самом деле «лучшим способом», чем просто «смотрение на вещи». Он сказал, что глаза человека могут выполнять обе функции, но ни одна из них не лучше другой; однако, по его мнению, приучать глаза только смотреть было ненужным самоограничением.

Иными словами, человек знания не имеет ни чести, ни достоинства, ни семьи, ни имени, ни страны, а только жизнь, чтобы ее прожить, и при таких обстоятельствах единственное, что связывает его с людьми, — это его контролируемая глупость. Поэтому человек знания предпринимает усилия, потеет, отдувается; и если взглянуть на него, он выглядит точно так же, как обычный человек, за исключением того, что глупость его жизни под контролем. Поскольку не существует чего-то более важного, чем все остальное, человек знания выбирает любое действие и выполняет его так, как будто оно имеет значение. Его контролируемая глупость заставляет его говорить, что его

поступки имеют значение, и действовать так, как будто они его имеют, и в то же время он знает, что это не так, поэтому, выполнив действие, он спокойно отходит в сторону, и были ли его поступки хорошими или плохими, принесли они результаты или нет, ни в коей мере его не заботит.

— Но зачем нужно курить? Почему нельзя просто научиться «видеть» самому? У меня очень сильное желание, разве этого недостаточно?

— Нет, недостаточно. «Виденье» не так просто. Только дымок (курение пейотля) может дать тебе скорость, необходимую, чтобы уловить отблеск этого мимолетного мира. Иначе ты будешь только смотреть.

— Что ты имеешь в виду под мимолетным миром?

— Мир, когда «видишь», не таков, каким ты представляешь его себе сейчас. Это скорее мимолетный мир, который движется и меняется. Может быть, можно научиться самому воспринимать его, но ничего хорошего из этого не выйдет, потому что тело разрушится от стресса. С другой стороны, с дымком никогда не страдаешь от утомления. Дымок дает необходимую скорость для того, чтобы поймать мимолетное движение мира, и в то же время сохраняет тело и его силы целыми.

Теун Марез (англ. Théun Mares; 4.07.1952 – 5.09.2011) – зimbabwean (нині живе в Чилі) письменник, фахівець у сфері мистецтв, викладач у Південній Африці, який із 1992 року припиняє працювати й присвячує життя вченню толтеків (тобто мексиканських шаманів, тасмниці яких йому передав, як не дивно, африканський чаклун). У 1999 році Теун зрозумів необхідність радикально змінити підхід щодо роз'яснення свого вчення: до продажу книжок додалися особисті тренінг-семінари. Вони проходили в США, Великобританії, Південній



Африці, а потім в Іспанії, в монастирі Монсеррат. У 2000-х рр. Теун Марез додає до свого титулу брендове найменування: Lightbringer & Friend of Humanity (англ. Носій світла і Друг людства). На основі концепцій із книг Теуна Мареза, присвячених взаєминам чоловічого та жіночого, проводяться психологічні семінари. Його книги повні банальностей, а ідеї принципово не відрізняються від учення Кастанеди (за що багато хто вважає, що він спекулює на популярності першопроходця і просто запозичив його ідеї), але він критикує його за відвертання від Шляху Свободи, – яким слідував шанований Марезом дон Хуан, – заради Шляху Воїна, який полягає лише в магії, а не в справжньому «баченні».

Теун Марез. Учение толтеков. Кн. 1. Возвращение
воинов. – Режим доступа:
[http://www.avatargroup.ru/Biblioteka/Teun_Marez -
Uchenie_Toltekov.aspx#_Toc79931178](http://www.avatargroup.ru/Biblioteka/Teun_Marez_-_Uchenie_Toltekov.aspx#_Toc79931178).

Ошибка человека в том, что он всегда ищет объяснений, поддерживающих его образ мышления, его взгляд на мир.

Что касается использования слов и попытки увидеть в них то, чем они в действительности являются, то следует осознавать, что существует три типа плохих привычек, в которых человек индугирует опять и опять.

Когда человек сталкивается с чем-то выходящим за рамки привычного, он всегда прибегает к одному из трех типов плохих привычек:

- фанатик игнорирует случившееся и делает вид будто ничего не произошло;
- верующий человек принимает случившееся за чистую монету, считая, что он понимает происходящее;
- глупец озадачен случившимся и не знает, принять его или отбросить, и потому он становится одержимым своими вопросами.

Если читатель хочет понять и оценить учения Толтеков, ему следует старательно избегать этих дурных привычек и занимать позицию воина.

Когда воин сталкивается с чем-то необычным, он ведет себя так, словно ничего не произошло, потому что он не верит ни во что во имя самой веры. Хотя воин принимает все за чистую монету, он не обращает на это внимания, так как знает, что мир является совсем не таким, каким выглядит. По этой причине воин ведет себя так, словно контролирует ситуацию, даже если на самом деле он совершенно озадачен, поскольку благодаря такому поведению он избегает замешательства, вызванного одержимостью.

Проблема заключается в том, что все мы рождаемся глупцами, – таково наше человеческое состояние.

Из-за своей социальной обусловленности люди пребывают в психических оковах. Удерживать человека в физических оковах означает рабство; содержать его в психической зависимости означает заниматься отвратительной черной магией. Однако, поскольку от этого зла страдает все человечество, все мы вносим в него свою лепту. Человек укрепляет эту ужасную практику, навязывая такую жизнь собственным детям. Именно по этой причине действия любого человека непрерывно определяются отупляющей посредственностью, порожденной социальной обусловленностью.

Никто не может оказаться в ловушке без своего согласия, единственным оправданием физического существования человека является обучение, это его предназначение, которого он не может избежать ни при каких обстоятельствах.

В этой вселенной ничто не дается просто так – любые знания могут быть получены лишь за высокую цену. Платой за подлинное знание является жизнь человека. Знания, которых вы ищете, могут быть получены только в том случае, если вы посвятили им всю свою жизнь.

Невозможно пройти по пути знания, не пережив это знание, поэтому ваша самоотдача должна быть полной. Человек не выходит на путь знания естественным образом; поэтому любое обучение является принудительным. В самом

начале ни один человек не знает, что влечет за собой обучение, поскольку он не знает, что значит быть человеком. Поэтому он жаждет наград, которые в большинстве случаев противоречат его предназначению и потому не могут осуществиться.

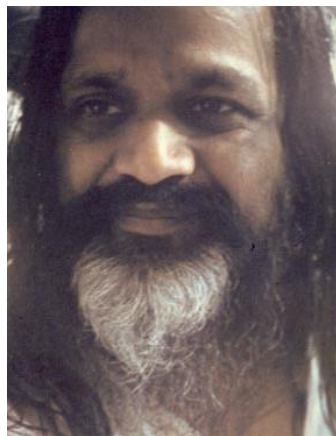
Подлинное знание следует переживать в своем внутреннем Я, но, поскольку внутренняя сущность каждой личности уникальна, знания нельзя обрести, беседуя о них.

Знаниям, полученным от других людей, недостает убедительности, необходимой для их применения. Убеденность в знаниях возникает только благодаря практике.

Трансцендентальна медитація (скор. ТМ) – назва псевдорелігійного і псевдонаукового руху, а також – спрощеної і через те певний час доволі популярної на Заході техніки пасивної медитації, зосередженої на безперервному повторі мантри (тобто якогось санскритського слова або окремих складів слова), даючи при цьому повну свободу власному розуму. При відволіканні від мантри радять м'яко повернути до неї свій розум, щоб уникати тривалих зусиль із концентрації уваги. З технічної сторони цим досягається простота виконання медитації, а із психологічної – стан легкого трансового розслаблення, подібного до стану отупляючого перегляду не дуже цікавих, але звичних телесеріалів, знайомих телепрограм тощо. Як наслідок, людина відчуває тимчасове заспокоєння, відступання тривожних думок, а якщо вона до того ж вірить у надзвичайність цього процесу (тобто когнітивно приписує йому ранг найвищого суб'єктивного значення), то відчуває ще й ейфорію, і це, начебто, підтверджує обіцяну ефективність зазначеної техніки. Щоправда, цей ефект триває недовго, але саме тому передбачена регулярність у виконанні такої медитації (2 рази на день по 20 хвилин).

Техніку трансцендентальної медитації створив (у 1956 році) та очолив цей рух **Махаріші Махеш Йогі**, більш відомий як **Махаріші** (англ. Mahesh Prasad Varma; 12.01.1917 – 5.02.2008). Справжнє його ім'я – Махеш Прасад Варма, він працював

писарем у *ашрамі* (монастирі) відомого індійського гуру, після смерті якого самовільно змінив свій скромний титул на Махарші Бала Брахмачарі Махеш Йогі Махарадж, що для ортодоксального індуїста звучить як суміш блюзнірського, сміховинного та сюрреалістичного, – так, як для християнина звучав би титул Найвищий пророк, Святий і Блаженний Ісус Христос (адже титулом *Махарші* називають лише найвидатніших вчителів, наприклад –



Патанджалі, Йогі – це не титул, а вказівка на просвітленість, яку можна отримати лише від гуру, а *Махарадж*, або «Великий король йогів», є титулом бога Шиви, що зрідка додається до імен великих святих). Причому себе він оголосив головним продовжувачем вищих гуру, хоча не мав права навіть просто вчити, адже не належав до касті брамінів.

Втім, цей титул був від початку створений для вражання іноземців, і саме тому самозваний гуру невдовзі переїхав до США, де поширенню цього руху посприяли студенти та хіпі (а також Бітлз, Роллінг Стоунз та інші зірки). Під кожен цільову групу «споживачів» він міняв назву руху або створював окрему організацію, не забуваючи зареєструвати кожен з них як торгову марку. В результаті він став засновником і лідером цілої мережі комерційних проєктів, таких як Трансцендентальна медитація® (програма ТМ), ТМ-Сідхі, Махаріші Аюрведа, Махаріші Стапатія Веда, Махаріші Йога, Махаріші Яг'я, Махаріші Джотіш, Махаріші Гандхарва Веда, Ведичний Університет Махаріші, Університет Менеджменту Махаріші, Партія природного закону Махаріші, Аюрведичний Фонд Махаріші, Рай на землі Махаріші, Ведична Медицина Махаріші, Ведичний Центр Махаріші, Тисяча-головий Пуруша Махаріші, Махаріші Васту, Махаріші Амріт Калаш тощо. Всього 57 зареєстрованих торгових марок.

Кожен член будь-якої з організацій Махаріші платить членські внески, гроші за розроблення для нього спеціальних мантр (у 2010 році мантра коштувала 1 500 доларів для дорослих і 750 для дітей та студентів-очників), за літературу, відеоматеріали, тренінги тощо. Сприяло комерційному успіху і те, що Махаріші ніколи не скупився на рекламні обіцянки, – мовляв, ТМ дає ідеальне здоров'я та довголіття, великий матеріальний успіх, миттєве просвітління і здатність до левітації (фізичного піднесення та зависання у повітрі); а якщо багато людей водночас здійснюватимуть ТМ (їх кількість повинна дорівнювати кореню квадратному з 1 % населення світу в 6 млрд, тобто 7 750 чоловік), то завдяки «Ефекту Махаріші» можна буде побудувати непохитний мир у всьому світі і «Рай на землі», – ні більше, ні менше. Крім того, він не скупився на оплату замовлених досліджень (проведених, зокрема і його власними інститутами), які доводили цілющий ефект ТМ і зменшення рівня злочинності там, де з'являються громади ТМ, – і цим підтверджували нібито науковий характер цієї техніки. Втім, неупереджені дослідження показують, що лікувальних результатів така техніка не дає і може використовуватися лише для релаксації з переважання когнітивних, а не соматичних ефектів (наприклад, при симптомах когнітивної тривоги); і зрозуміло, що на злочинність цей чинник не впливає.

А оскільки сеанси медитації проводяться без нагляду фахівців, – а приходять у ТМ переважно невротики, нездатні позбутися напруги, – то вони часто зловживають цією технікою, подовжуючи сеанси до кількох годин, що і викликає у них важку депресію, суїцидні спроби й загострення шизофренічних психозів. Ось чому ще в 1978 році Федеральний суд США виніс рішення, згідно з яким ТМ є суто релігійною течією і тому не повинна викладатися в громадських навчальних закладах. І хоча популярність ТМ вже давно пішла на спад, але Махаріші встиг заробити приблизно 4 мільярди доларів⁶². Статистика показує,

⁶² Критичні оцінки руху та методики ТМ див.:
<http://scorcher.ru/mist/trans/Maharishi-Meditation.htm>;

що багато людей щорічно виходять із лав цього руху, а точніше – культу, але є чимало людей (близько 5 мільйонів), які впевнені, що техніка ТМ приносить їм реальну користь і вони радять її іншим, зокрема людям, котрі пережили ПТСР, – і їх думки навряд чи варто просто ігнорувати⁶³.

Махариши Махеш Йоги. Наука бытия и искусство жизни. – Режим доступа: http://om-adiitya.ru/userfiles/ufiles/rigveda/makharishi_makhesh_yogi.pdf.

Мы увидели, что Бытие – это состояние вечного и абсолютного существования, и что способ познать Бытие на опыте заключается в восприятии от грубых до тонких состояний мироздания до тех пор, пока ум не достигнет трансцендентного.

Мы увидели, что можем прийти к этому состоянию через любое чувство восприятия. Например, через чувство зрения мы могли бы постепенно воспринимать все более тонкие формы до тех пор, пока, в конце концов, наши глаза достигнут точки, где они более не способны воспринимать форму за пределами определенной степени тончайшего. Если мы закроем глаза и потренируем внутренний глаз – глаз ума – воспринимать объект в той точке, где нам не удавалось бы воспринимать его открытыми глазами, мы получим ментальный образ объекта. Если бы существовал способ познать, ощутить более тонкие области этого ментального образа, познать его тончайшее состояние и трансцендировать его, мы достигли бы состояния Бытия. Подобным образом посредством любого чувства восприятия мы могли бы познать объект и, в конечном итоге достичь трансцендентного состояния Бытия.

Мышление, само по себе, есть тонкое состояние речи. Когда мы говорим, наши слова слышны, но если мы не говорим, слова не воспринимаемы. Таким образом, мысль –

<http://skepdic.ru/transcendentalnaya-meditaciya/>; <http://www.rodon.org/relig-080219130601>.

⁶³ Позитивні оцінки ТМ див.:

https://ru.wikipedia.org/wiki/Трансцендентальная_медитация

это тонкая форма звука.

Процесс мышления начинается с глубочайшего, тончайшего уровня сознания и становится более грубым по мере своего развития. В конце концов, он становится достаточно грубым для того, чтобы быть воспринятым на поверхностном уровне сознания, обычном уровне мышления. Аналогия пояснит этот принцип.

Мысль берет свое начало на глубочайшем уровне сознания, на глубочайшем уровне океана ума, точно так же, как пузырёк зарождается на дне моря. По мере того, как пузырёк поднимается, он постепенно увеличивается. Когда он достигает поверхности воды, он воспринимается как пузырёк.

Влияние произнесенного слова, переносимое волнами вибраций в атмосфере, не зависит от значения самого слова. Оно заключается в качестве возникающих вибраций. Коль скоро необходимо продуцировать вибрации хорошего качества, приносящие гармонию и счастье, необходимо также, чтобы качество вибраций соответствовало качеству индивидуума.

Индивидуумы различаются по качеству вибраций, составляющих их личности. Поэтому правильный выбор мысли для конкретного индивидуума жизненно важен для практики Трансцендентальной медитации.

Ум расположен между Бытием и телом. Будет лучше сначала рассмотреть взаимоотношения ума с телом и Бытием. Ум – это просто звено, связующее Бытие, имеющее непроявленную природу с телом и с проявленными аспектами относительного мира. Это звено, координирующее абсолютный и относительный аспекты жизни. С одной стороны, ум, в его тончайшем аспекте, касается сути абсолютного существования – Бытия; с другой – он касается грубых уровней относительного существования. На языке Бытия, ум можно определить как вибрирующее сознание. На языке тела ум может быть определен как источник нервной системы и, как таковой,

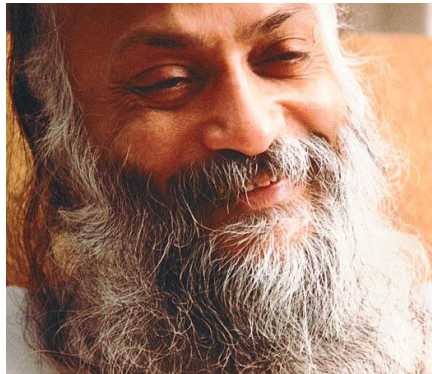
источник всего тела.

Искусство стрельбы из лука состоит в том, чтобы сначала максимально оттянуть стрелу назад и затем отпустить её так, чтобы она поразила цель с огромной силой. Подобным образом искусство мышления заключается в том, чтобы «оттянуть» ум назад к источнику мысли, затем отпустить его с тем, чтобы он произвел сильную мысль, дополненную мощью Бытия. Эта сильная мысль, которая обретет успех в относительном мире, позволит Бытию проникнуть в сферу внешней деятельности и сделает состояние космического сознания достижимым. Искусство мышления позволяет человеку быть более сильным и более эффективным в области мышления и действия. В то же время оно освобождает его от пут действия, от пут результата действия и от пут семени действия – мысли.

Мы сказали, что мы должны любить других за хорошее в них, и что мы поступали бы неправильно, если бы винули кого-либо за его слабость или плохое поведение. В высшей степени полезно видеть в других хорошее. Фактически ни один человек не может быть только хорошим или только плохим, так как человеческая жизнь – есть результат смешения хорошего и плохого.

Если мы видим в ком-то хорошее, то тогда, естественно, хорошее, в какой-то мере, отразится также на нем. Когда мы видим хорошее в ком-то, то самим этим действием это хорошее отражается в уме и сердце наблюдателя и, следовательно, наблюдатель получает добро, которое он видит в другом человеке. В жизни это великое искусство видеть в других хорошее.

Ошо (справжнє ім'я Chandra Mohan Jain; 11.12.1931 – 19.01.1990) з початку сімдесятих більш відомий як Бхагван Шрі Раджніш (англ. Bhagwan Shree Rajneesh, що в перекладі з хінді –



«Благословенний володар повного місяця») та Ачарья (титул гуру, що є класиком вчення), а пізніше як Ошо – індійський духовний лідер і містик, що належить до неоіндуїзму. Критика популярного в Індії соціалізму, Махатми Ганді та християнства зробила його суперечливою фігурою, таким собі «гуру скандалів». Бравуючи своєю безцеремонністю, він назвав усі інші релігії обманом та проповідував відкидання всіх стереотипів культури, виховання, традицій, тобто відмову від усього, що нав'язує суспільство. Зокрема він відстоював свободу сексуальних відносин (щоправда, тоді це було модно) і влаштовував тантричні сексуальні медитаційні практики. Жив у надмірній розкоші (одних «Роллс-ройсів» мав 96) і хизувався аморальністю.

Він був широко освіченим (цитував Хайдеггера і Сартра, Сократа, Гурджієва та Боба Хоупа, не кажучи вже про знання більшості східних релігій – іудаїзму, християнства, суфізму, індуїзму, буддизму, даосизму⁶⁴) і харизматичним проповідником, виявляв здібності до гіпнозу та цілительства через навіювання. Він стверджував, що викликати у людей шок – це єдиний спосіб пробудити їх. Він зазначав, що початкова сексуальність божественна, і що тільки визнавши свою справжню природу, людина може бути вільною. Він не приймав релігій, які виступали за відхід від життя, адже справжня релігія – це мистецтво, яке вчить, як можна насолоджуватися життям повною мірою. Ці лекції пізніше вийшли як книга, названа «Від сексу до Надсвідомості», і були опубліковані в індійській пресі, яка назвала його «секс-гуру».

У 1981 році, коли посилилась його алергія, астма та цукровий діабет, Раджніш перебирається з Індії до США, де організовує свій новий центр, перейменовуючи м. Ентелоуп (штат Орегон) у «Раджніш-Пурам», – в якому проживало 15 тисяч прихильників цього вчення. Бажаючи, крім контролю за цим містечком, зайняти два з трьох місць в окружному суді округу Васко і побоюючись, що не отримають достатньо голосів, керівники Раджніш-Пураму вирішили прикувати до

⁶⁴ Див. розповідь Ошо про улюблені книги: <http://lib.rus.ec/b/173917/read>.

ліжка виборців у найбільшому населеному центрі в окрузі Васко, підмішавши сальмонелу у воду та їжу. Внаслідок цього, першого акту біотероризму в США (і до 2001 року – єдиного), 751 людина була інфікована сальмонельозом, 45 із яких були госпіталізовані. Тому в 1984 році ФБР порушило проти секти Раджніша кримінальну справу і виявило на території її центру склади зброї та лабораторії з виробництва наркотиків, а також викрило плани щодо вбивства прокурора округу. За рік був арештований і Раджніш, але його причетність довести не вдалося (хоча авантюризм і схильність до насилля керівників його руху навряд чи були випадковими, адже виявились не лише в цьому інциденті) і в 1986 році він повернувся до Індії (це була депортація), де відкрив центр психотерапевтичних і медитативних програм.

Із початку 1989 року і до самої своєї смерті він носив титул «Ошо», який у дзен-буддизмі означає «перший вчитель». Саме так учні шанобливо зверталися до Бодхидхарми, першого патріарху дзен. У всьому світі налічується від 200 до 700 центрів (ашрамів) Ошо, хоча йому особисто 21 країна відмовила у в'їзді на свою територію. Втім, після його смерті спершу в Індії, а потім і в інших країнах його лекції-проповіді (а їх видано більше 600) були оцінені позитивно і навіть із захватом, а в Індії він став шануватися на рівні з Махатмою Ганді та Буддою. Ошо-терапія (кілька методик, зокрема спонтанні танцювальні рухи, тривалий сміх, сльози, «повернення в дитинство», свідоме божевілля джибберіш), була визнана ефективним методом зняття напруги⁶⁵. Ошо не писав книг, а проводив вільні бесіди, висловлюючись на теми запропоновані учасниками, і вважав своєю метою не навчити, а сприяти «пробудженню», – а відтак висловлювався часто непослідовно, залежно від контексту

⁶⁵ Про Ошо-терапію див.:

<http://www.oshosatori.ru/ru/meditation/oshotherapies.html>; Либермайстер С.Р. Терапія Ошо. 21 рассказ от известных целителей о том, как просветленный мистик вдохновил их работу: <http://www.rulit.me/books/terapiya-osho-21-rasskaz-ot-izvestnyh-celitelej-o-tom-kak-prosvetlennyj-mistik-vдохновил-ih-rabotu-read-397205-1.html> .

розмови⁶⁶.

На закиди про непослідовність відповідав: «Я можу зрозуміти їх здивування. Вони вхопилися лише за слова. Розмови не мають для мене ніякої цінності, лише порожнини між вимовленими мною словами – ось що цінне. Вчора я відчинив двері до моєї порожнини за допомогою одних слів, сьогодні я відкриваю їх, вдаючись до інших слів. Двері можуть бути дерев'яними, золотими, срібними, простими або орнаментованими – все це не має значення. Лише відкриті двері мають значення. Для мене слова – лише інструмент, що допомагає відкрити простір для руху».

Бхагаван Шри Раджниш (Ошо). Звук хлопка одной ладони. – Режим доступа: [https://www.e-reading.club/bookreader.php/81984/Osho -
Zvuk_hloпка_odnoii_ladoni.html](https://www.e-reading.club/bookreader.php/81984/Osho_-_Zvuk_hloпка_odnoii_ladoni.html).

Ум – прямо протиположен медитації, это – сердечная замкнутость. Медитация – это сердечная открытость. Человек может жить умом, но жизнь тогда потеряет всякую значительность, свою поэзию и песню, станет тривиальной, искусственной и совершенно разочаровывающей. Обернется утратой великих возможностей, докажет неблагодарность такого образа жизни, ибо бог дал нам возможность расти, вместо того чтобы накапливать несущественное: деньги, власть, авторитет.

Одна очень известная книга называется так: «Взрастить богатство», – но в ней как раз описан способ не как преуспеть в росте, а как отстать и такова философия простого человека. Во всем мире все интересуются тем, что искусственно. Причина в том, что дверь к божественному закрыта, тогда как дверь ко всему мирскому открыта.

Наши школы, колледжи, университеты находятся на службе у общества. Они являются агентами, функция

⁶⁶ Твори Ошо див.: <http://lib.rus.ec/a/9175>; <http://www.koob.ru/osho/>; <https://www.e-reading.club/bookbyauthor.php?author=11897>.

которых состоит в том, чтобы замкнуть сердце и отпереть голову. Моя работа здесь состоит в том, чтобы обратиться к вашему сердцу и как только оно отзовется, откроется, ваша жизнь превратится в праздник.

Ум отделяет вас от существования, дает представление об эго; сердце объединяет, дает представление о единстве с целым. Ощущение единства с целым – есть наивысшая радость, выше которой ничего нет. Это есть чувство огромной любви, величественней которой ничего нет. Это есть сама истина, ибо это приносит гармонию, в которой все конфликты исчезают. Жизнь становится гармонией, ритмом, ритмом, который с каждым мгновением уходит все глубже и глубже. Люди дзен это называют

Звуком

Хлопка

Одной Ладони.

В течение тысячелетий различного рода вожди человечества, борцы за чистоту нравов, священники, политические деятели учили людей тому, как стать совершенными. Этим они иногда доводили людей до безумия: «стать совершенным» – лихорадочно будоражило людей и становилось источником множества неврозов. Как только человеком овладевает мысль стать совершенным, он становится пропащим. Я не говорю людям стать совершенными, совершенство — это не такое качество, которое нужно достигать, оно заложено в вашей природе. Его нужно не достичь, а лишь раскрыть. Методы же достижения и раскрытия, совершенно различны. Метод достижения заключается в культивировании – все время улучшать себя, становится все более и более совершенным, постепенно избавляться от ошибок, оплошностей, доводить свое эго до блеска. Метод раскрытия – это не культивирование, а обретение молчания, в котором человек может ощутить, кто он есть. Перед тем, как попытаться стать совершенным, нужно узнать – кто я, на чем я стою, какова моя природа? Не зная того, что вы незабудка, вы

попытаетесь стать розой, а это просто сведет вас с ума. И так в жизни и происходит: незабудки стремятся стать совершенными розами, а розы стремятся стать совершенными лотосами. Вот как весь мир все больше и больше сходит с ума.

Мой подход совершенно иной: медитация — самая простая вещь в мире, ничего святого вокруг нее нет и ничего необычного, нужно лишь немного понимания. Те же кирпичи, но, конечно, выложенные по-другому, превратят стену в мост. Мысли обладают той же энергией, что и безмыслие; желания обладают той же энергией, что и их отсутствие; похоть обладает той же энергией, что и любовь — тут нет фундаментального различия. Нужно изменить только форму, проявление — это сделать нетрудно. Если это мог сделать я, то это может сделать и любой, потому что вы не можете найти более несвятого человека во всем мире, чем я.

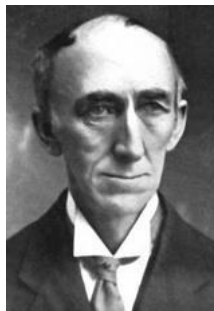
Величайшие переживания в жизни — это переживания своей неповторимости. Медитация по самой своей природе не может быть серьезной, серьезность принадлежит уму, медитация принадлежит сердцу. Медитация означает движение из головы к сердцу, отход от серьезного отношения к делам и обязанностям, предлагаемым жизнью и выработка игривого к ним отношения. Голова представляется очень старой, сердце же всегда кажется юным, свежим, подобно каплям росы в лучах утреннего солнца, подобно только что раскрывшимся розам, подобно звездам, появившимся на ночном небе. Оно не похоже на Ветхий Завет, оно не похоже на древние Веды, оно юно, как только что родившееся дитя — с чистыми, ясными очами, ничем не обремененное, незапятнанное, незапылившееся зеркало. Вот что следует запомнить: быть здесь со мной — означает быть игривым, несерьезным, радостным. Я не учу отречению, а учу тому, как радоваться. Чем больше вы будете радоваться, тем больше будете способны воспринимать божественные дары, чем больше вы игривы, тем ближе будете к богу, чем больше будет в вас свежести,

юности, жизни, тем больше звезд снизойдет к вам. Они станут проникать в вас все глубже и глубже, достигая самого сердца.

Серьезный человек – это мертвый человек, он уже совершил самоубийство. Он будет жить, но если жизнь стала видом произрастания – это своего рода растительное существование – он будет капустой, картофелем, но именно такие люди становились в прошлом святыми, запомните об этом. Святая капуста, святая картошка – очень серьезные люди!!! И взгляните на картошку – вы никогда не обнаружите, чтобы картофель выглядел несерьезно, поэтому остерегайтесь серьезности, она есть величайший грех. Проживайте свою жизнь шутя, и это – величайшая добродетель.

10. Позитивне мислення – псевдонаукова теорія, що базується на ідеї про необхідність завжди дотримуватись оптимізму та на вірі, що це обов'язково окупиться матеріальним успіхом.

Уоллес Делойс Уоттлз (Wallace Delois Wattles; 1860 – 7.02.1911) – основоположник мотиваційної літератури, автор книг, присвячених досягненню успіху та особистісного розвитку ⁶⁷. Його твори були популярні серед прихильників створеного в Чикаго релігійного руху і школи «Нова думка», що об'єдналася навколо вчення Емми Куртіс Хопкінс⁶⁸. Найвідоміша його робота, «Секрет збагачення»⁶⁹, – де він писав про «мислеформи» та «ментальні образи» бажаного як способи привабити багатство, – стала класикою вчень досягнення



⁶⁷ Див. про У. Уоттла: https://en.wikipedia.org/wiki/Wallace_Wattles.

⁶⁸ Див.: https://ru.wikipedia.org/wiki/Новое_мышление.

⁶⁹ Див. Уоттлз У. Наука стать богатым. – Режим доступа: <http://ain-2.narod.ru/Book/ksb.htm>.

процвітання і вплинула на інших представників *позитивного мислення* – В. Аткинсона, Н. Хілла, Р. Берна. Уоттлз мав дещо обскурантистські погляди, але такі – типові для американської ментальності – його ідеї, як необхідність ставити ясні для себе цілі, виявляти віру в себе, волю та наполегливість всупереч усім невдачам, були справедливо популярними і корисними для багатьох людей, що долали життєві труднощі.

Вчення Уоттлза про необхідність конкретизувати й *візуалізувати* свої мрії була психологічно конструктивною як ідея постановки чітких і ясних цілей замість пустих, «маніловських» мрій, але водночас вона і привчала до певної пасивності у реальній діяльності, скеровуючи на суто ментальні, уявні зусилля⁷⁰. Варто визнати, що це вчення могло вплинути на людину так, як вона сама бажала: активну – активізувати, а пасивну переконати в правильності її бездіяльності. Саме тому німецькі дослідники Х. Каппес і Г. Оттінген вирахували, що за 15-річною статистикою люди, які цілеспрямовано уявляли момент успіху, мали найнижчі показники в досягненні цілей⁷¹. І якраз це вчення про візуалізацію знайшло потім багатьох адептів і продовжувачів⁷².

Позитивна психотерапія – один із широко відомих методів короткотермінової (15–20 сеансів) психотерапії, що базується на психодинамічній теорії й доповнює її порівняльним аналізом індивідуальної ситуації за допомогою східних притч. Цей метод, визнаний у 1996 році Європейською асоціацією психотерапії і в 2008 році



⁷⁰ Психологічне пояснення ефектів візуалізації див.:

<https://habrahabr.ru/company/smartprogress/blog/300076/>.

⁷¹ Ці та інші дослідження неефективності візуалізації див.:

<http://www.ivanpirog.com/posts/vizualizaciya-iz-filma-sekret/>.

⁷² Техніку та обґрунтування візуалізації див.:

<http://blog.liga.net/user/lysov/article/1108.aspx>; <http://psy-day.ru/2009/06/chtotakoe-vizualizaciya/>; <http://interesno.co/tag/визуализация>; історію та критику її: <http://www.reformed.org.ua/2/373/43/Bühne>.

Всесвітньою радою психотерапії, був заснований у 1968 році **Носсрат Пезешкіаном** (18.06.1933 – 27.04.2010) – німецьким неврологом і психіатром іранського походження. Назва методу виникла тоді, коли ідея, що для успіху потрібно *мислити позитивно*, була загальноприйнятою й модною (згадаємо Нормана В. Піла, В. Аткинсона, Джозефа Мерфі, Н. Хілла⁷³, Махаріші, – хоча пишуть про це і сьогодні – Д. Чопра, Р. Берн⁷⁴: мовляв, як би погано не було, потрібно думати про хороше, і успіх та гроші до тебе потягнуться!), – але з того часу привабливість цієї ідеї значно потьмяніла і назва «позитивна» багатьох уже дратує⁷⁵. Тому Пезешкіан знайшов інше витлумачення назві свого методу – від слова «positum» – «наявний, фактичний», що має означати «терапію реальністю», в якій людині потрібно приймати все – і позитивне, і негативне.

⁷³ Книжки, що вчили позитивному мисленню: Аткинсон В. В. Закон привлечения и сила мысли (1907). - Режим доступу: <http://www.rulit.me/books/zakon-privlecheniya-i-sila-mysli-read-167274-1.html>; Хилл Н. Думай и бо гатей (1937). – Режим доступу: <https://www.e-reading.club/book.php?book=76575>; Пил Н. В. Сила позитивного мышления (1952). – Режим доступу: <http://www.rulit.me/books/sila-pozitivnogo-myshleniya-read-284894-1.html>; Джозеф Мерфи. Сила вашего подсознания (1963). - Режим доступу: <http://www.rulit.me/books/sila-vashego-podsoznaniya-read-76722-1.html>.

⁷⁴ Сучасні книги про позитивне мислення: Дипак Чопра. Семь духовных законов успеха (1994). – Режим доступу: <http://www.rulit.me/books/sem-duhovnyh-zakonov-uspeha-read-3948-1.html>; Ронда Берн. Секрет (2006). – Режим доступу: <http://www.rulit.me/books/sekret-read-123899-1.html>; інші ідеї: <http://ayfaar.org/soderzhanie/item/590-pozitivizm-pozitivnoe-myshlenie-stoit-li-myslit-pozitivno>.

⁷⁵ Див. про самообман позитивного мислення: <https://theoryandpractice.ru/posts/7073-illyuziya-i-samoobman-pochemu-nelzya-byt-pozitivnym>; <http://www.psychol-ok.ru/lib/ezhek/mlm/>.



СТРАХИ В ТАКИХ СФЕРАХ

Він твердить, що людина живе і має розвиватися у чотирьох сферах: *тіло* (фізичні відчуття), *робота* (діяльність), *стосунки* (спілкування) та *фантазії* (майбутнє), – а внутрішні та зовнішні конфлікти й захворювання виникають саме в тих сферах, де спостерігається дисбаланс (недостатнє або перебільшене функціонування), – що призводить до страхів, залежностей, розладів, ревнощів та заздрощів, трудоголізму тощо. Якщо робота людини пов'язана зі спілкуванням, її канал стосунків поступово перевтомлюється і стає нечутливим. Щоб відпочити, їй потрібно шукати ресурс у незадіяному каналі, і найчастіше таким залишається канал рухів, відчуттів. Тому коли вона починає в нього щось вкладати (масаж, танці, йога, теніс тощо), тіло повертає це енергією, настроєм, новими можливостями. Більше того, кожні 40 хвилин наш мозок сам перемикає канали. І коли ми затримуємося в якійсь дії понад 40 хвилин, нічого не

змінюючи, вона відбирає багато сил, виснажує ресурси.

А відповідна терапія базується на аксіомі, що кожен суб'єкт від природи наділений двома центральними здібностями: любити і знати. А відтак здоровий не той, хто не має проблем, а той, хто прагне дізнатись і зрозуміти, як грамотно подолати труднощі, і знаходить для цього максимально можливу кількість рішень. Однак ця теорія не бере до уваги, що для знаходження декількох рішень і навіть просто для прагнення їх знайти, суб'єкт повинен володіти певним – і чималим – інтелектуальним і компетентнісним рівнем, що доступний лише тим, хто досяг рівня самоактуалізації, – проте цей стрибок відбувається не відразу після появи такого бажання, а після того, як він реалізує всі попередні потреби із «піраміди Маслоу». Інакше кажучи, особистісна самореалізація, яку намагається спонукати ця психотерапія, доступна далеко не всім, особливо якщо її досягнення повинно триматися на принципі самопомочі клієнта.

Зрештою, техніка промовляння (вербалізації) своїх відчуттів, методика скерованих питань і відповідей, використання опитувальника *актуальних* здібностей (тобто сформованих і постійно використовуваних, на відміну від *базових*, які є вродженими; ідея, що плутає здібності й задатки), елементи арт-терапії та візуалізації, і багато інших ідей, зокрема з ідеями самореалізації як базової потреби та зв'язку психіки і соматика, – все це не є новаціями Пезешкіана, і, що гірше, поєднання психоаналізу, когнітивно-тілесної та гуманістичної психотерапії не лише не посилює його методіку, а робить її еклектичною та непослідовною. Крім того, вимога до клієнта, що він хоч і через силу, але деякий час позитивно ставився до того, що досі викликало роздратування, є прихованим поверненням до «позитивного мислення» (відбувається на третій стадії п'ятиступінчатої терапії⁷⁶). А от те, що лише після такого відсторонення від проблеми її починають обговорювати з клієнтом, є дуже незвичним (в інших методиках її аналізують

⁷⁶ Про п'ятиступінчатую терапію див.:

https://www.jv.ru/news/psikhologhiia/tiekhniki_i_napravleniia/10945-pozitivnaya-terapiya-pezheshkiana.html.

відразу) і доволі продуктивним. Також оригінальним було використання в цій терапії дуже популярних на Сході притч, міфів і прислів'їв та зосередженість на вирішенні конфліктів.

В Україні є чимало послідовників Пезешкіана, а головне – його центрів (наприклад, Консультаційно-інформаційний центр «POSITUM»), курсів, програм навчання і тренування, і навіть існує Український інститут позитивної крос-культурної психотерапії та менеджменту⁷⁷. Схоже, що поширення позитивної психотерапії значно випереджає популярність інших терапевтичних методик, більш відпрацьованих і перевірених часом, а гарячність її пропагандистів дещо нагадує поведінку адептів культу Махаріші.

Цікаво, що його син, Хамід Пезешкіан, іде протореною дорогою «позитивної психотерапії» і пише книги про «психовампірів»⁷⁸, за компетентність у яких його запрошують, наприклад, у Національний університеті «Одеська юридична академія» для настанов, як оздоровити суспільство⁷⁹.

Пезешкян Н. Торговец и попугай. Восточные истории и психотерапия. – Режим доступа: http://www.rulit.me/books/torgovec-i-popugaj-vostochnye-istorii-i-psihoterapiya-read-22462-1.html#section_1.

Лечить не обязательно запретом. К одному высокочтимому мудрецу привели молодого вора, пойманного на месте преступления. Но так как он был очень молод, его не хотели наказывать по всей строгости закона. От мудреца ждали, что он направит юношу на путь истинный, а стало быть, отвратит его от воровства, занятия, достойного всеобщего презрения. Однако мудрец ни единым

⁷⁷ Див.: <http://positum.org.ua>; <http://позитум.com.ua>; <http://positumlife.com>; <http://kievpositum.org.ua>; www.positum.lviv.ua; <http://positum-transcarpathian.org>; <http://dneprpositum.org.ua>; <http://positum-cherkasy.com.ua>; а для дітей: <http://pozytyv.in.ua>.

⁷⁸ Див. книгу: Пезешкіан Х. Психовампіри. Про позитивне спілкування з тими, хто краде у нас енергію: <http://loveread.me/contents.php?id=72121>.

⁷⁹ Див. виступ Х.Пезешкіана: <http://slovo.odessa.ua/main/19913-v-odesskoy-yurakademii-otryli-novuyu-perspektivnyuyu-specialnost-psihologiya.html>.

словом не упомянул о воровстве. Он приветливо беседовал с юношей и завоевал его доверие. Единственное, что он от него потребовал, – это обещание всегда быть правдивым. Обрадованный тем, что воровство так легко сошло ему с рук, юноша дал это обещание и с легким сердцем пошел домой. Подобно тому как беспокойно несущиеся черные тучи затмевают луну, так и ему ночью пришла в голову мысль совершить кражу. Но когда он, тихо крадучись, протиснулся через боковые ворота дома, его вдруг осенило: «Если я сейчас встречу кого-нибудь и он спросит меня о моих намерениях, что я тогда отвечу? Что я скажу завтра? Если я должен сдерживать обещание быть правдивым, то я должен буду во всем сознаться, и тогда уж мне не избежать заслуженной кары». С этих пор юноша стал стремиться к правдивости, преодолевая пагубную привычку, и для него уже стало невозможным воровать. Правдивость все больше и больше открывала ему путь к честности и справедливости.

Достижения древней медицины, примеры которым мы находим в восточных историях, предшествовали современной психосоматической медицине. Они как бы в общих чертах предвосхищают те терапевтические методы, которые только в наше время приобрели определенные очертания и были приведены в научную систему. Одним из таких методов, целенаправленно применяемым сегодня в психотерапии при лечении различных страхов (фобий), является поведенческая терапия. Она исходит из того, что поведению можно научиться и соответственно в определенной терапевтической ситуации можно «разучиться».

Цель этого метода – приобретение опыта, полученного при научении, возможность понять, что какая-либо ситуация не сопровождается или по крайней мере не всегда сопровождается негативным опытом. Примером древней терапии страхов является история про мудрость лекаря, переданная Саади. Пристальное внимание к страхам проявляли в то время не только врачи. Это прежде всего

была философская проблема, имевшая отношение к вопросу о сущности человека. Страх рассматривался как реакция на отношение человека к неизвестному. Философы древнего Востока различали три вида страха, которые они называли изначальным страхом.

Страх перед прошлым, причиной которого они считали различного рода несправедливость; лечили его прощением и покаянием, которых требовали от больного.

Второй вид изначального страха – это страх, который человек испытывает в настоящем. Он выражался в боязни одиночества; устранить его можно было, удалившись от мирской суеты и предавшись аскетизму.

Третий вид изначального страха – это страх перед будущим, который выражался в утрате смысла и цели жизни. Как лекарство от этого предлагались молитвы.

Прощение – это прежде всего моральное предписание очень тонкого свойства. Как правило, оно предполагает понимание, иначе приводит к самоотречению. Хафиз писал: «Если бы каждый все знал о других, то каждый легко и охотно прощал бы другого». Аскетизм как средство от одиночества кажется парадоксом, подобно тому утверждению, что «из страха перед смертью нужно совершить самоубийство». Опыт показывает, когда человек добровольно предается аскетизму и видит в нем смысл, а окружающие начинают почитать и уважать его, этот человек скорее может избавиться от страха одиночества.

Активизация эмоций – древний медицинский прием. Его мы и находим у Рази, знаменитого персидского врача, которому, между прочим, приписывают то, что он первым стал употреблять слово «психотерапия».

Этот метод лечения нельзя назвать в полном смысле слова «катарсисом», то есть шоковым эмоциональным очищением. Он направлен на то, чтобы уничтожить существующие эмоциональные преграды больного, но другим, отличным от традиционного катарсиса способом. Рази вызывает эмоциональное возбуждение угрозами и

оскорблениями, применяя их как стимул к выздоровлению. Он позаботился о всех необходимых условиях: удалил слуг, заставил халифа догола раздеться и, таким образом, властелин оказался беспомощным перед своим врачом. Без этой предосторожности лечение обернулось бы наверняка двойной неудачей: халифа не удалось бы довести до состояния нервного возбуждения, потому что слуги, услышав жалобы своего властелина, прервали бы лечение, а Рази должен был бы уже опасаться за свою жизнь. Как ни стара эта история, но она затрагивает существенную проблему современной психотерапии: подобно халифу, наши пациенты окружены целой «свитой» благожелателей, родственников, друзей, врачей, которые могут уговорить больного прервать лечение, если в процессе этого лечения наступают кризисы или если оно происходит не так, как бы им хотелось.

Любопытные и слон

Слона выставили для обозрения ночью и в темном помещении. Любопытные толпами устремились туда. Так как было темно, люди не могли ничего увидеть, тогда они стали его ощупывать, чтобы представить себе, как он выглядит. Слон был огромен, а потому каждый из посетителей мог ощупать только часть животного и таким образом составить свое представление о нем. Один из посетителей ухватил слона за ногу и стал объяснять всем, что слон похож на огромную колонну; другой потрогал бивни и сказал, что слон – это острый предмет; третий, взяв животное за ухо, решил, что он напоминает веер; четвертый, который гладил слона по спине, утверждал, что слон такой же прямой и плоский, как лежанка.

(По Мовлана)

Ще одна теорія, яку її прихильники зараховують до *позитивної психології*⁸⁰ і яка, скоріше належить до *орієнталізму*

⁸⁰ Зв'язок Рейкі та «позитивної» психології див.:

<http://www.treningi.me/reiki.html>; <http://www.reiki-master.ru/statya/kluchnikov/>;
<http://piter.reiki-life.ru/?p=132>.

у психології, це **Рейкі** (слово «Рей» означає «вселенський дух», а «Кі» – «енергія») – суперечлива система цілительства методом передачі «біоенергії» накладанням рук (а іноді й дистанційно), заснована в 1922 році японським буддистом (за іншими даними – християнином) **Мікао Усуї** (англ. Usui Mikao; 15.08.1865 – 9.03.1926), який шляхом тривалих духовних пошуків об'єднав динамічну медитацію буддизму із «біоенергетичними» ідеями даосизму та синтоїстськими традиціями цілительства без підготовки, після осяяння. Із психологією Рейкі пов'язує вимога правильного психологічного настрою і цілителя, і пацієнта (адже «здорове тіло визначається здоровим духом»), зокрема – щире й емоційно сильне налаштування на виконання *5 принципів Рейкі*: сьогодні не буду гніватися, сьогодні не буду тривожитися, сьогодні буду виявляти вдячність, сьогодні буду ревно працювати й сьогодні буду добрим до інших.



Існує багато шкіл Рейкі, але більшість із них проголошує такі ефекти застосування цього методу: скорочення післяопераційного періоду перебування у стаціонарі та істотне скорочення застосування знеболювальних препаратів, скорочення болю в онкологічних хворих, підвищення імунітету, поліпшення під час психологічних травм, релаксація при стресах і страхах, лікування емоційних розладів та хронічних болів, – однак рандомізовані клінічні дослідження подвійним сліпим методом не виявили заявлених ефектів, а відтак ні медична, ні психологічна корисність його не підтверджені, а натомість він може завдати шкоду здоров'ю, якщо його будуть застосовувати замість справжньої медицини (а не в доповненні до неї)⁸¹.

⁸¹ Психологічну шкоду від Рейкі див.: <http://www.likar.info/psihologicheskie-problemyi/article-62244-rejki-opasnosti-metodiki/>.

Проте, якщо популярність Махаріші вже підзабута, то Рейкі навпаки – знаходить собі чимало відомих прихильників, які прямо чи опосередковано її рекламують, зокрема таких, як Анджеліна Джолі, Ніколь Кідман, Шерон Стоун, Ума Турман, Сандра Баллок, Холлі Беррі, Кейт Хадсон, Хелен Хант, Кейт Босуорт, Голді Хоун, Дженифер Еністон, Гвінет Пелтроу, Наомі Уоттс, Крістіна Агілера, колишня учасниця групи «Spice Girls» – Мелані Бі, R&B співачка Еріка Баду (яка навіть є Майстром Рейкі), російська теледіва Тіна Канделакі та хореограф Lord of the Dance Майкл Флетлі. Все це ніби змушує задуматися, що стільки освічених людей не могли так грубо помилятися, однак історія Махаріші показує, що його обожнювало не менша кількість зірок, які, втім, після зміни модних віянь, гуртом пішли від нього, назвавши його шарлатаном.

Власне, зірки так само легко обманюються, як і всі інші люди (особливо якщо їм хочеться у щось вірити), а вимогам моди вони підвладні навіть більше за інших. Натомість кидається у вічі, що прихильники Рейкі – це переважно жінки (крім одного танцівника, який пережив рак шкіри, і вилікувався, втім, класичною медициною), тобто люди емоційні і з багатою уявою, здатні до самонавіювання, яке й допомагає їм у акторській кар'єрі. Зате проти цього розрекламованого⁸² методу свідчить той факт, що всі самозвані «цілителі», зокрема і в Україні, не забувають серед своїх здібностей обов'язково зазначити Рейкі, *прикладну кінезіологію* (про яку буде далі) та біорезонансну діагностику, які є «науками», спорідненими з ворожінням на кавовій гущі та викликанням духів. І це вже не кажучи про «вдування в ауру», «розкриття чакр і третього ока», «чценелінг», «космічних провідників» тощо.

А найбільше сумнівів у щирості цілителів (їх бажанні «бути добрим до інших») викликає комерційність Рейкі, породжена її організаційною структурою «мережевого маркетингу», в якій дохід кожного «енерго-лікаря» залежить, по-перше, від ступеня його ініціації (за яку він повинен заплатити, – але досягши

⁸² Існує чимало центрів та сайтів, присвячених Рейкі: reiki-ua.com, silkway.in.ua, reyki.org.ru, reiki-info.ru, reiki-unlimited.org, angelreiki.ru тощо.

третьої ступені, він сам може ініціювати інших за плату), а по-друге, від кількості проведених сеансів, а отже, – і від рекламування цього методу, який вони зазвичай агресивно нав'язують біля медичних закладів. Про методи психологічної обробки послідовників і клієнтів та про способи переходу на вищі ступені ініціації відверто написала Дайана Стайн, американська окультистка, фахівець у філології та феміністській філософії, посвячена у вищі ступені Рейкі⁸³.

Ось опис методів, що застосовуються під час тренінгу Рейкі та їх результатів: «Три дні вони практично не розлучалися. Їх відпускали додому лише ночувати. У приміщенні, орендованому центром, 15 осіб із відкритими ротами слухали свого наставника – тренера Олеся – і грали в дивні недитячі ігри. Все, що відбувалося, було дуже незвично. А тому – страшно цікаво. Їм давали домашні завдання: одягнути на голову друшляк і пройти в такому вигляді Тверською. Проїхатися в кабіні машиніста метро, встати в підземному переході поруч із бомжами та заспівати пісню «В лесу родилась елочка».

«Нам розповіли, що в наших головах сидять козли, які заважають нам жити, – згадує учасниця. – Вони зупиняють нас у наших вчинках і заважають тверезо бачити навколишній світ. Козлів потрібно виганяти, позбавляючись від страху і комплексів». Щоб позбавити їх від «козлів», учасників тренінгу замикали в темній кімнаті, змушували закривати очі й голосно вмикали музику: в скроню били дзвони, над головою гримів грім, а навколо вирував штормовий океан. При цьому наставниця Олеся говорила їм, щоб вони уявили себе на потопаючому кораблі, згадали все найгірше в житті і кричали. Кричали так, як ніби їм зараз доведеться померти. «Я ніколи в житті так не боялась, – каже учасниця. – Після цієї темної кімнати зі мною почало відбуватися щось дивне. Я перестала спати, у мене з'явилися галюцинації і постійно чулися голоси. Правда, спочатку я не розуміла, що все це не наяву – думала, що

⁸³ Стайн Д. Основы рейки. Полное руководство по древнему искусству исцеления. – Режим доступа: <http://priya.com.ua/upload/literatura/books/dajana-stajn/dajana-stajn-osnovi-rejki.pdf>.

це все реально»⁸⁴.

Натомість, дискредитовані методи Рейкі чи «позитивного мислення» варто відрізнити від схожої за найменуванням, але принципово інакшої теорії М. Селігмана, що носить назву **«Нова позитивна психологія»** і передбачає, на відміну від традиційної психології (яка займається переважно корекцією психічних відхилень), дослідження і розвиток тих рис характеру й особливостей поведінки, які



характерні для задоволених, щасливих людей, необтяжених психічними порушеннями. Цей підхід можна вважати розвитком ідей гуманістичної психології на основі проведення й аналізу експериментів і масових опитувань людей щодо чинників їх оптимізму та задоволеності життям, щастя та способу їх життя. **Мартін Селігман** (англ. Martin E. P. Seligman; нар. 12.08.1942) – американський психолог, автор теорії *«навченої безпорадності»* та *«навченого оптимізму»*, директор Центру позитивної психології Пенсільванського університету, один із найцитованіших психологів ХХ ст., колишній президент Американської психологічної асоціації.

Із його точки зору, істинне щастя приносять позитивні почуття, що виникають у результаті прояву кращих рис нашого характеру, а не за допомогою штучних прийомів та зовнішніх придбань. Експерименти, проведені Селігманом разом із його студентами, показали, що будь-які звичайні радості життя (спілкування з друзями, похід у кіно та інше) бліднуть на тлі тих почуттів, які люди відчувають, зробивши добрий вчинок. Добрі вчинки здійснюються на основі шести універсальних чеснот: мудрості (знань), мужності, любові (людяності), справедливості, поміркованості та духовності. Кожній із чеснот відповідають

⁸⁴ Про тренінг Рейкі див.: <https://unotices.com/book.php?id=50219&page=3>.

кілька позитивних якостей (Селігман називає їх індивідуальними достоїнствами), реалізуючи які ми розвиваємо ці чесноти.

Щасливо й осмислено живе той, хто реалізує свої достоїнства й чесноти, та отримує від цього справжнє задоволення, незалежно від того, чим він зайнятий – кар'єрою, сім'єю або творчістю. При цьому головне, на думку Селігмана, орієнтуватися на щось більш високе, ніж власне існування. Людина повинна прагнути до щастя й гарного настрою. Це корисно для фізичного та психічного здоров'я. Позитивні почуття не лише піднімають тонус, вони допомагають нам жити з людьми, знаходити друзів і коханих, зміцнювати здоров'я та досягати успіху.

Тривале щастя, на думку Селігмана, можливе, і воно більшою мірою залежить не від зовнішніх умов (грошей, соціального статусу, освіти, країни проживання), а від внутрішніх чинників. Одним із таких чинників є задоволеність минулим. Серед технік щодо примирення з минулим Селігман називає вдячність і прощення.

Крім задоволеності минулим, щоб бути щасливим, у людини повинно бути оптимістичне ставлення до майбутнього. Щаслива людина вміє насолоджуватися теперішнім і розчинятися в ньому. Духовне задоволення ми отримуємо, займаючись улюбленою справою. Воно зовсім не обов'язково супроводжується яскравими емоціями. Те, що приносить нам духовне задоволення, поглинає нас цілком, і ми повністю розчиняємося в ньому, забуваючи про себе. Це нагадує «стан потоку», про який писав Чіксентміхаї, який, власне, є однодумцем Селігмана.

Добродійні люди є більш щасливими, ніж талановиті. Добродійним можна стати, а талановитим – лише народитися. Щасливою людина не народжується, вона стає такою через реалізацію індивідуальних чеснот і достоїнств.

Зелигман М. Как научиться оптимизму. Советы на каждый день. – Режим доступа:

<https://www.psyoffice.ru/page,1,4101-zeligman-m.-kalk-nauchitsja-optimizmu-sovety-na.html>.

Определяющей чертой пессимистов является их вера в то, что неудачи будут длиться долго, погубят все, что бы они ни делали, виноваты в них они сами. Оптимисты же, когда на них обрушиваются аналогичные удары судьбы, относятся к своим неудачам прямо противоположным образом. Они верят, что поражение носит временный характер, что его причины разового свойства, и не они в нем повинны, а обстоятельства, невезение либо другие люди. Поражение не способно сломить их. Неблагоприятную ситуацию они воспринимают как вызов и борются с ней с удвоенной энергией.

К каким последствиям приводят эти два способа оценки причин происходящего? Буквально сотни исследований показывают, что пессимисты легче сдаются и чаще впадают в депрессию. Эти эксперименты свидетельствуют также, что оптимисты чаще добиваются успехов в школе и колледже, на работе и спортивной площадке. Их результаты сплошь да рядом превосходят предсказания тестов профессиональной пригодности. На конкурсные должности оптимистов принимают чаще, чем пессимистов. Здоровье у них гораздо лучше. Процесс старения у них протекает менее отягощенно болезнями. Есть основания считать, что и живут они дольше.

Обследования сотен тысяч людей показывают, что удивительно высокий процент среди них составляют закоренелые пессимисты; кроме того, у очень многих присутствует серьезная, вызывающая беспокойство склонность к пессимизму. В основе явления пессимизма лежит другое явление – чувство беспомощности. Беспомощность – это такое состояние, когда все, что бы вы ни делали, не способно повлиять на происходящее с вами. Ярким примером может послужить истерия молодой женщины, которую я знал. Фактически девушка оказалась жертвой ревности наставника, потерявшего ученицу.

В такой ситуации многие в ярости набросились бы на профессора. Многие, но только не Элизабет. Возобладал ее привычный пессимизм. Она была уверена, что комиссия сочтет ее виноватой и нет никакого способа убедить ее членов в обратном. На чаше весов комиссии слово профессора перевесит аргументы студентки. И вместо того, чтобы защищаться, она ушла в себя, причем все стороны ситуации стали представляться ей в самом невыгодном свете. «Я сама во всем виновата», – говорила она себе. И не важно, что профессор сам заимствовал идеи у кого-то. Главное то, что она их «украла», потому что не сослалась на профессора. Она сама поверила в собственную недобросовестность; значит, она – мошенница, и, может быть, всегда ею была.

Кажется невероятным, что при всей очевидной невинности она была готова признать свою вину. Но исследования показывают, что в глазах людей, привыкших к пессимистической оценке, неудачи имеют свойство превращаться в катастрофы. При этом собственная невинность у них обращается в вину. Покопавшись в своей памяти, Элизабет обнаружила совершенно незначительные факты, которые, как ей казалось, подтверждали собственный суровый приговор. У этой истории нет счастливого конца. Все планы девушки пошли прахом, жизнь не удалась. Последующие десять лет она проработала продавщицей. У нее нет никаких устремлений; она не только не пишет, но даже перестала читать книги. Она все еще расплачивается за то, что сочла своим преступлением. Но ведь преступления-то и не было! Была проявлена обычная человеческая слабость – привычка рассуждать пессимистически.

Сразу отметим, что традиционный взгляд на факторы наших достижений, так же, как и на депрессию, нуждается в пересмотре. На наших рабочих местах и в учебных заведениях преобладает точка зрения, что успех является результатом совместного приложения *таланта* и *желания*. Если же человек потерпел неудачу, значит, не хватило либо

таланта, либо желания. Но неудача возможна и в том случае, если и таланта, и желания более чем достаточно, однако не хватает *оптимизма*.

Традиционный взгляд на здоровье оказывается столь же ошибочным, как и традиционный взгляд на талант. Оптимизм и пессимизм почти так же явно влияют на состояние здоровья, как физические факторы. Большинство людей считают, что физическое здоровье является действительно физическим состоянием и определяется вашей конституцией, здоровыми привычками и тем, насколько успешно вы избегаете поражения бактериями. Они верят, что ваша конституция в основном определяется вашими генами, хотя вы можете улучшить ее здоровым питанием, интенсивными упражнениями, ограничивая себя в холестерине, регулярно проверяясь и пользуясь пристяжными ремнями. Вы можете избежать болезней при помощи прививок, соблюдая гигиену и правила безопасного секса, держась подальше от простуженных людей, чистя зубы трижды в день и т. п. Отсюда следует, что если у кого-то подкачало здоровье, значит, у него не важная конституция, нездоровые привычки и на его пути оказалось слишком много бактерий.

Эта обычная точка зрения полностью игнорирует очень важный фактор – наши познания. Оказывается, что мы можем иметь гораздо большее влияние на состояние собственного здоровья, чем подозреваем. Так, например:

- То, как мы думаем, особенно о здоровье, может изменить наше здоровье.
- Оптимисты гораздо реже подхватывают инфекционные болезни, чем пессимисты.
- У оптимистов обычно более здоровые привычки, чем у пессимистов.
- Наша иммунная система лучше функционирует, если мы настроены оптимистично.

Люди не смогут измениться, не приняв на себя ответственности. Но эту ответственность можно принимать

как свою ошибку (которую можно и нужно исправить), а можно – как свою вину, как признак своей ни на что негодности. Если вы верите, что причина вашей неприятности является постоянно действующим фактором (глупость, недостаток таланта, уродство), вы не станете бороться за ее изменение или заниматься самосовершенствованием. Если же вы знаете, что причина носит временный характер (плохое настроение, недостаточное старание, чрезмерный вес), вы можете попытаться устранить ее. Если мы хотим, чтобы люди чувствовали ответственность за свои поступки, тогда мы должны поощрять их способность анализировать свои внутренние мотивы. Но что еще более важно, люди должны стремиться к тому, чтобы считать причины неблагоприятных событий действующими временно – и тогда они поверят, что в силах изменить их.

В результате свыше трехсот исследований, поставленных во многих университетах мира, мне удалось построить модель воспитанной беспомощности. Самые первые исследования ставились на собаках; затем крысы вытеснили людей, и, наконец, люди вытеснили крыс. Все исследования строились по одной схеме. Подопытные субъекты делились на три группы. Первая группа имела возможность сознательно влиять на некоторое событие или предмет: шум, шок, деньги, пищу. Например, крыса могла прекратить действие шока, нажимая на клавишу. Вторая группа («беспомощная») была «привязана» к первой, получала точно такой же шок, но не могла на него повлиять, что бы ни делала. Шок, действующий на крысу из второй группы, прекращался, если соответствующая крыса из первой группы нажимала на клавишу. Третья же группа была предоставлена сама себе.

Результаты хорошо воспроизводились. Беспомощная группа сдавалась. Они становились такими пассивными, что не пытались ничего предпринять даже в новых ситуациях, где они ничем не ограничивались. Крысы сидели

неподвижно, не пытаясь убежать. Люди глазели на несложные анаграммы, не предпринимая попыток решить их. Группа, имевшая возможность контролировать ситуацию, оставалась активной и дееспособной, так же как и контрольная группа. Крысы этой группы убежали от шока, а люди решали анаграммы в течение нескольких секунд.

Эти выразительные результаты прямо свидетельствовали об источнике приобретенной беспомощности. Ее вызывал опыт испытуемых, убеждавший их, что все, что бы они ни делали, не имеет никакого значения, что их действия не могут привести их к желаемому результату. На основе этого опыта они ожидали, что в будущем даже в новых ситуациях все их усилия будут тщетными.

Симптомы приобретенной беспомощности могут быть выработаны несколькими способами. К одному и тому же результату приводят неконтролируемые события и поражения. Например, поражение в драке с другой крысой вызывает те же симптомы, что и шок, которого нельзя избежать. Или, допустим, вам сказали, что ваша задача – контролировать шум, а вам это никак не удастся; это может привести к таким же симптомам, что и столкновение с принципиально неразрешимыми проблемами и шумом, от которого нельзя уйти. Таким образом, приобретенная беспомощность оказывается в основе поражения и неудачи.

Излечить такую беспомощность можно, продемонстрировав испытуемому, что его действия теперь могут приводить к реальному результату.

В исследованиях наблюдалось много симптомов приобретенной беспомощности, например, такие:

1. По сообщению людей, находившихся под воздействием шума, которого нельзя было избежать, или столкнувшихся с неразрешимыми проблемами, ими овладевало подавленное настроение.

2. Животные, страдавшие от неизбежного шока, теряли интерес к своей обычной деятельности. Они

переставали состязаться друг с другом, давать сдачи при нападении, заботиться о детенышах.

3. Животные, пострадавшие от неизбежного шока, теряли аппетит. Они меньше ели, меньше пили воды (но больше алкоголя – если им давали), теряли в весе. Утрачивали интерес к совокуплению.

4. Беспомощные животные страдали от бессонницы, просыпались очень рано, подобно людям в депрессии.

5 и 6. Беспомощные люди и животные демонстрировали психомоторное торможение и потерю энергии. Они не пытались улизнуть от шока, добыть корм, решать какие-то проблемы. Не давали сдачи при нападении или оскорблении. Легко сдавались при попытках решать новые задачи. Не пытались исследовать новую обстановку, в которой оказывались.

7. Беспомощные люди были склонны объяснять не удачные попытки решать какие-то проблемы собственной неспособностью и никудашностью. Чем более подавленными они становились, тем более пессимистичными становился их стиль объяснения.

8. Беспомощные люди и животные плохо соображали и были невнимательны. Они испытывали невероятные затруднения при попытках научиться чему-нибудь новому и никак не могли сосредоточиться на сигналах о возможности вознаграждения или опасности.

Глядя теперь на растущее *распространение депрессии*, мы можем рассматривать его как *эпидемию приобретенной беспомощности*. Мы знаем причину приобретенной беспомощности и теперь вполне можем считать ее и причиной депрессии: это – вера в тщетность ваших действий. Эта вера порождается как поражениями и неудачами, так и неконтролируемыми ситуациями. Разница между людьми, у которых приобретенная беспомощность исчезает быстро, и теми, кто страдает от ее симптомов две недели и больше, обычно очень проста: у членов последней группы – *пессимистичный стиль объяснения*, и именно он

превращает беспомощность из краткой и локализованной в длительную и всеобъемлющую. Приобретенная беспомощность превращается в полномасштабную депрессию, если человек, потерпевший неудачу, пессимист. У оптимистов неудача порождает лишь краткую деморализацию.

Суммируя все это, вы можете увидеть, что существует самый самоуничижительный способ давать оценки плохим событиям: это персональные, конституционно-личностные и глобальные объяснения. Люди, которые придерживаются этого, самого пессимистичного из всех стилей объяснения, склонны в случае неудачи сохранять симптомы приобретенной беспомощности в течение длительного времени и многих попыток, а в довершение всего утрачивать самоуважение. Такая продолжительная приобретенная беспомощность приводит к депрессии. Итак, вот ключевой прогноз моей теории: людям с пессимистичным стилем объяснения с большой вероятностью грозит депрессия в результате неблагоприятных событий; те же, кто склонны к оптимистичным объяснениям, способны и в неблагоприятных условиях противостоять депрессии.

Основной принцип, позволяющий решить, когда не следует пользоваться оптимизмом, состоит в том, что вы спрашиваете себя, какова цена неудачи в данной конкретной ситуации. Если цена неудачи высока, то оптимизм – неверная стратегия. С другой стороны, если цена неудачи невысока, пользуйтесь оптимизмом. Торговый агент, который решает, зайти ли ему еще к кому-нибудь, в случае неудачи рискует только своим временем. Робкий человек, который решает, вступить ли ему в разговор, рискует лишь тем, что его проигнорируют.

Мы предлагаем модель перехода к оптимизму, которая была введена психологом Альбертом Эллисом и которая названа НМП (английская аббревиатура этой модели «ABC»). Теперь конкретнее: что такое *НМП*? Когда мы сталкиваемся с *Неприятностью*, мы начинаем думать о

ней. Наши размышления быстро превращаются в *Мнение*. Последнее становится столь привычным, что мы можем его даже не замечать, пока специально не остановимся, чтобы на нем сосредоточиться. А мнение (стереотип мышления) не сидит сложа руки; следом за ним идут *Последствия*. Мнения являются непосредственной причиной того, что мы после этого чувствуем и совершаем. Именно от них зависит, предадимся ли мы унынию и сдадимся или же наоборот – соберемся и будем действовать конкретно и успешно.

В этой книге мы уже не раз встречались с тем, как некоторые виды мнений вызывают капитуляцию. Я собираюсь научить вас, как разорвать этот порочный круг. И первый шаг состоит в том, чтобы разглядеть связь между неприятностью, мнением и последствием.

11. Теософія (від др.-грец. Θεοσοφία – «божественна мудрість») – це синкретичне (поєднуюче буддизм, індуїзм і пантеїзм Я. Беме) релігійно-містичне вчення О. П. Блаватської та її послідовників про єднання людської душі з Абсолютом. Вчення Блаватської ставило за мету врятувати від перекручення архаїчних істин, які є основою всіх релігій; відкрити єдність їх походження; показати, що прихована сторона Природи ніколи ще не була доступна науці сучасної цивілізації. У вченні заперечувалося існування антропоморфного бога-творця і стверджувалася віра в Універсальний Божественний Принцип – Абсолют, віра в те, що Всесвіт розгортається сам, зі своєї власної Сутності, не будучи створеним. Найважливішим для теософії Блаватська вважала очищення душ, полегшення страждань, моральні ідеали, дотримання принципу Братства людства. Блаватська називала себе не творцем системи, а лише провідником Вищих Сил, зберігачем таємних знань Вчителів, Махатм, від яких вона отримала всі теософські істини⁸⁵.

Це була, фактично, перша спроба поєднати раціональність

⁸⁵ Книги О. Блаватської див.: <https://www.litmir.me/a/?id=445>.

Заходу та духовну глибину Сходу, зроблена, щоправда, із суто ірраціональних позицій, тобто з позицій відкидання науки та її логіки (хоча сама форма подачі була раціональною і логічною, – що і забезпечило її популярність). Чимало авторів, згаданих вище, йшли тим самим шляхом (представники квантової психології, Толле, Чіксентміхай, Чопра та ін.), і саме з теософії вони черпали ідеї різних «планів (рівнів) буття» – духовного, ментального, астрального, матеріального (а всього їх 7), «вселенської Мислеоснови (інформаційного поля космосу)», карми та попередніх життів (реінкарнації), семи корінних еволюціонуючих рас, семи принципів людини, Всесвітнього братства людства тощо⁸⁶. Крім того, багато справді цікавих мислителів, зокрема – Махатма Ганді та Р. Крішнамурті, були під враженням від читання книг Блаватської, а згадувані вище Д. Судзукі і А. Уоттс були членами Теософського товариства.

Блаватська Олена Петрівна (уроджена Гелена фон Ган, нім. Helena von Hahn; 12.08.1831 – 8.05.1891) – російська письменниця, мандрівниця, одна з засновників Теософського товариства⁸⁷. Її роботи виявляють очевидний літературний хист, а ступінь розуміння буддизму був на той час доволі високим. Однак вона заявляла не лише про те, що є обраницею якогось «великого духовного начала», від якого отримує таємні знання, і водночас ученицею братства тибетських махатм із Шамбали, які були оголошені нею «зберігачами таємних знань», але також як медіум проводила спиритичні сеанси і стверджувала, що володіє надприродними здібностями. Для завоювання авторитету серед послідовників Блаватська

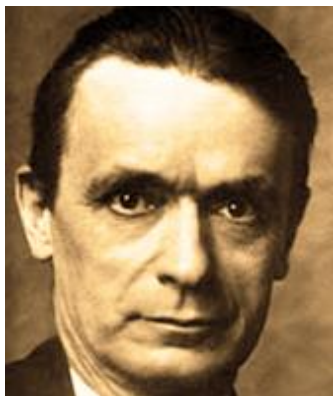


⁸⁶ Про теософію див.: http://www.k-istine.ru/sects/roerichi/roerichi_pitanov-05.htm.

⁸⁷ Див.: Блаватская Е. Тайная доктрина. Космогенезис. Антропогенезис. – Режим доступа: <https://www.litmir.me/br/?b=550832>.

зверталася до демонстрації «порушень законів матеріальної природи», які включали падіння листів від Махатм прямо їй в руки зі стелі, нез'ясовні появи різних предметів (квітів, чашок, брошок) та дистанційного «енергообміну», – а відтак не раз була звинувачена у містифікаціях і шарлатанстві (в Індії, США і Європі).

Іншим найвідомішим представником теософії був **Рудольф Штайнер** (нім. Rudolf Joseph Lorenz Steiner; 27.02.1861 – 30.03.1925) – австрійський вчений, доктор філософії, письменник, окультист та езотерик, соціальний реформатор та архітектор. На відміну від Блаватської, зосередився на тому, щоб відкрити широкому колу бажаючих методи саморозвитку та духовного пізнання за допомогою власного мислення, а тому називав свою концепцію **антропософією**⁸⁸, тобто теорією людського самопізнання. Згідно з антропософією, повне ество людини складається з трьох частин: тіла, душі та духу, кожна з яких у свою чергу розподіляється на три ступені. Духом людини управляє закон перертління.



В окремому житті людський дух виявляє самого себе з урахуванням досвіду своїх минулих переживань на пройденому життєвому шляху. Тіло є в'язницею душі й ним управляє закон генетичного наслідування, тоді як душею – створена нею самою доля. Після смерті зв'язок духу та душі зберігається до того часу, поки душа не розлучиться зі своєю прихильністю до фізичного буття.

На основі антропософії Рудольфом Штайнером була ініційована вальдорфська педагогіка, антропософська медицина (зокрема омелотерапія раку), лікувальна педагогіка,

⁸⁸ Див. книги Штайнера: <http://www.anthroposophie.net/ru/>; <http://lib.ru/URIKOVA/STEINER/>.

ботмерівська гімнастика, біодинамічне сільське господарство, евритмія, нові напрямки в драматичному мистецтві, живопису, архітектурі, рух за розділення трьох сфер «соціального організму» – культури, політики та господарства⁸⁹. Як і вчення Блаватської, ідеї Штайнера не можуть вважатися справді новими, але їх значення в тому, що вони породили багато хвиль наслідування й переосмислення, з якими ми стикаємось і в найновіших теоріях.

Діанетика (від грец. Διά – «через» і грец. Νοῦς – «розум», тобто «вплив на тіло через розум») – створене Роном Хаббардом псевдонаукове вчення про закарбовані ще в утробі матері погані переживання (*енграми*), які призводять до психосоматичних захворювань і які можна очистити із *реактивного розуму* (тієї частини психіки, яка не піддається аналітичному контролю, і відповідає за дії, вчинені як вегетативні реакції на подразнення) шляхом багаторазового відтворення власних *енграм*, внаслідок чого вони перестають впливати на людину. Цей метод сліпо скопійований – включно із термінами – у раннього Фрейда, який у 1909 році пробував вимагати від пацієнтів згадувати все більш ранні і ранні інциденти в їх житті, які тягли одне одного як ланцюжок, аж поки не буде знайдено «корінь» і не буде випущено емоційний «заряд». Однак Фрейд згодом відмовився від цього методу (який виявився занадто важким і не міг виявляти головні травматичні спогади), тоді як Хаббард повернувся до нього і «скромно» приписав собі його авторство.

Рон Хаббард (англ. Lafayette Ronald Hubbard; 13.03.1911 – 24.01.1986) – американський письменник-фантаст, творець нового релігійно-містичного руху Церква саєнтології та пов'язаного з нею комплексу псевдонаукових ідей і



⁸⁹ Про заслуги Штайнера див.: https://uk.wikipedia.org/wiki/Рудольф_Штайнер.

практик, названих ним Діанетикою і Саентологією. Рон Хаббард був вельми популярним американським письменником-фантастом, що написав близько 600 творів цього жанру, які видані у 100 млн примірників на 22 мовах світу, – проте заробляв тоді не надто багато і періодично мав фінансові труднощі. У 1949 році на з'їзді письменників-фантастів він сказав: «Писати, щоб отримати пенс за слово, смішно. Якщо людина дійсно хоче отримати мільйон доларів, то кращий спосіб – заснувати свою релігію». І в 1950 році Хаббард видав книгу «Діанетика: сучасна наука душевного здоров'я», в якій перемішані уривчасті відомості з психіатрії, психології та окультизму⁹⁰. Тоді ж, у 1950 році, Еріх Фромм написав на цю книгу рецензію, яку назвав «Діанетика: шукачам сфабрикованого щастя» і в якій у різкій формі критикує й висміює підхід Хаббарда, як далекий від науки⁹¹.

Винайдений ним метод позбавлення від енграм отримав назву «одитинга» (хоча це була безграмотна транслітерація наших саентологів, і правильніше його називати *аудитинг*). Спочатку книга мала величезний успіх: у 50-ті роки ХХ ст. психоаналіз був у моді, і кожна багата людина мала свого психоаналітика, – однак це було дуже дороге задоволення, Діанетика стала психоаналізом для бідних – усі дружно почали робити псевдо-психологічний аудит одне одному. Тому перший раз у житті Хаббард «натрапив на золоту жилу». Коли під час одитинга знаходиться і стирається найперша енграма, людина стає «очищеною», володіє надзвичайно високими розумовими здібностями та ідеальним здоров'ям, і носить титул «кліра» (від англ. clear – «чистий»). Більше того, клір здатен повністю контролювати оточуючих, які зроблять все, що він захоче. Однак ні статистика, ні наукові перевірки не виявили таких успіхів, а тому шанувальники швидко розсіялися, а доходи зменшилися.

⁹⁰ Текст «Діанетики» див.: <http://saentologiya-hubbarda-knigi-on.web-processing.org/dianetics/Dianetika.html>.

⁹¹ Фромм Э. «Діанетика»: искателям сфабрикованного счастья. - Режим доступа: <http://psyberlink.flogiston.ru/internet/bits/fromm.htm>.

Із невдачі з Діанетикою Хаббард багато чому навчився, і перш за все зрозумів, що потрібно подовжити й ускладнити дорогу до кліру (в результаті було розроблено 8 ступенів посвяти, за кожен з яких необхідно було платити, а відсутність результатів можна було пояснювати низьким ступенем), а щоб не зустрічатися з податковим інспектором, у 1954 році було вирішено зробити свій винахід релігією під назвою «Саєнтологія» (тобто «наука про науку»). Крім того, одитинг тепер повинні робити лише його «фахівці» і за гроші (хоча пропонують і перший одитинг безкоштовно, за який обов'язково знаходять масу проблем, що вимагають негайного очищення за гроші, – що нагадує стратегію вуличних циганок), а для більшої переконливості використовують т. зв. Е-метр, пристрій на базі «детектора брехні», який тут, однак, виявляє приховані психологічні проблеми й енграми, – на кшталт «у вас страждає сфера спілкування» (або сфера «аффініті», тобто доброзичливості)⁹². І це не лише агресивний маркетинг, а й збір компрометувальних, по суті, особистих даних, які потім дають можливість шантажувати клієнтів (що Хаббард і використовував для проникнення у державні та силові структури різних країн; і саме за це у більшості країн цей культ був заборонений)⁹³.

Для обґрунтування нової релігії була написана книга «Саєнтологія: історія людини», яка починалася словами: «Це холоднокровний і фактичний звіт про те, що було з Вами за останні шістьдесят трильйонів років». Річ у тому, що за новим «відкриттям» Хаббарда сутність людини (аналог «душі», яку тут називають «тетан») живе вічно, а тому наші *тетани* поневіряються по створеному ними же Всесвіту мільярди років, потрапивши в пастку накладених на них обмежень часу і простору та імплантування (зомбування) з боку ворожих *тетанам* сил за якісь «злочини», скоєні тетанами в інших

⁹² Про одитинг див.: https://www.e-reading.club/chapter.php/108650/66/Dvorkin_-_Sektovedenie.html.

⁹³ Про організацію та психологічні прийоми саєнтологів див.: <http://www.gq.ru/lifestyle/istoriya-sajentologii-v-rossii>; <http://fishki.net/1324547-saentologi.html>; http://www.aferizm.ru/sekti/sekti_saientogi.htm.

галактиках, і з того часу вони страждають у круговороті перероджень, а метою саєнтології є звільнення тетанів від усіх обмежень матеріального світу (в термінології Хаббарда – *МЕСТ*: матерії, енергії, простору і часу)⁹⁴. Ця міфологія була викладена в книгах Хаббарда, одну з яких екранізував Джон Траволта⁹⁵, що має восьмий рівень посвяти, як і Том Круз.

Із точки зору психології Хаббард був харизматичним оповідачем і володів на аматорському рівні гіпнозом. У 1947 році він у листі до Федеральної адміністрації ветеранів писав, що відчуває сильну тягу до самогубства і благає надати йому психіатричну допомогу. Був схильний до самовихваляння і хвастощів. На публіці був товариським і доброзичливим, однак у своєму щоденнику писав такі фрази, як «всі люди – мої раби» і «коли перешкоджають твоїй волі, у тебе є право бути безжальним»⁹⁶. У 1984 році, виносячи рішення проти саєнтології, суддя Верховного суду штату Каліфорнія сказав про Хаббарда таке: «Абсолютно ясно, що організація є шизофренічною та параноїдальною, і це дивовижне поєднання, схоже, є відображенням її засновника Л. Рона Хаббарда. Всі свідчення відкривають нам людину, що є просто патологічним брехуном щодо своєї біографії, походження та досягнень. Крім того, письмові свідчення й документи відображають його неприборкуваний егоїзм, жадібність, жадобу до влади за всяку ціну, мстивість і агресивність відносно людей, які, на його думку, або недостатньо до нього лояльні, або ворожі». І справді, мстивість була основою його диктату у власній Церкві і поза нею⁹⁷.

⁹⁴ Про тетанів і одитинг див.: <http://www.samovar-news.com/2017/05/11/tserkov-sajentologii-i-mir-vogov/>.

⁹⁵ Про фільм Траволти по Хаббарду див.: [https://uk.wikipedia.org/wiki/Поле_битви_—_Земля_\(фільм\)](https://uk.wikipedia.org/wiki/Поле_битви_—_Земля_(фільм)); книги Хаббарда: <https://www.litmir.me/a/?id=10092>; <http://fantasy-worlds.org/author/id664>; <http://www.bookfb2.ru/?cat=12826>.

⁹⁶ Про Хаббарда і його культ див.: <http://evolkov.net/cults/scientol/>; <http://www.scorcher.ru/mist/dianetica/1.htm>.

⁹⁷ Див. про мстивість Хаббарда: <http://evolkov.net/cults/scientol/Atack.J/7-2.htm>; https://ru.wikipedia.org/wiki/Операция_Freakout.

Саентологія була насправді першим «психокультом», тобто не просто доморощеною псевдонауковою вигадкою нудьгуючих дилетантів, а свідомо розробленою системою перетворення своїх прибічників на фанатиків або, принаймні, на залежних від себе людей, яких потім використовували для посилення політичного впливу або для комерційного успіху та збагачення лідерів.

12. Комерційні тренінги базувалися не стільки на відкритті якоїсь оригінальної техніки, скільки на незвичній формі проведення та якійсь екзотичній ідеї, яка висвячувала таку форму й обіцяла непересічні результати застосування. Розрахунок був більше на те, щоб стати предметом обговорення у ЗМІ, вразити учасників і отримати від них дохід.

Метод Сільва (раніше називався «Мозковий контроль Сільви») – це програма самовдосконалення, яка нібито може збільшити IQ, розвинути ясновидіння, навчити використовувати розум для зцілення та знайти бога. Програма обіцяє навчити вас «активувати невикористані ресурси вашого розуму для реалізації всіх бажань». Створив її **Хосе Сільва** (англ. Jose Silva; 11.08.1914 – 7.02.1999) – американський парапсихолог, засновник Методу Сільва та «Сільва ультрарозум ESP (екстрасенсорного сприйняття, ЕСС) системи». Був майстром із ремонту теле-радіотехніки без середньої освіти, але жадібно поглинав літературу з психології, парапсихології та релігії. Він вивчав гіпноз, сподіваючись використати його для збільшення IQ своїх дітей, але став цікавитися розвитком парапсихічних здібностей після того як «виявив» дар ясновидіння у своєї дочки. Він викладав свій метод на курсах Самоконтролю мислення, на яких



свого часу вчилися Діпак Чопра, Луїза Хей⁹⁸, всевітньовідомий письменник Річард Бах та інші.

Основними елементами методу є *позитивне мислення*, *візуалізація*, медитація та самогіпноз. Сільва переконаний, що складності особистого та світового масштабу виникають тому, що при вирішенні проблем застосовуються винятково логічно-раціональні способи. Він стверджував, що лише 10 % людства мислять правою півкулею мозку і ці 10 % – генії, тоді як решта 90 % при мисленні та дії використовують лише ліву півкулю (це застаріла й спростована вже ідея, що походить із теорії Роджера Сперрі про «розщеплення мозку»), що робить їх менш успішними та схильними до психосоматичних захворювань.

Возможные причины ваших недугований

The infographic features a central photograph of Louise Hay, labeled 'Л. Хей'. Surrounding her are ten boxes, each containing a letter, a health condition, and its associated psychological cause:

- А Ангина (см. Тонзиллит)**: Излишнее старание избежать грубости. Неспособность к...
- Г Герпес**: Сильнейшее желание делать всё плохо. Невысказанная горечь
- Д Депрессия**: Гнев, который вы, по вашему мнению, не имеете права чувствовать. Безнадёжность
- П Печень: заболевания**: Постоянные придирки и жалобы: самообман из-за попыток оправдать свои плохие качества
- Ж Женские болезни**: Неприятие самой себя. Отказ от женственности, от своего женского начала
- Ф Фригидность**: Страх, боязнь физического наслаждения; убеждение, что секс греховен; нечувствительность партнеров, страх перед ольем
- Г Головные боли**: Недовольства собой, самокритика, страх
- У Угри**: Несогласие с собой, не любовь к себе. Гневливость
- Г Грудь: заболевания**: Отказ себе в «питании». Ставите себя на последнее место
- С Сердце: болезни**: давние эмоциональные проблемы, недостаток радости.
- С Суставы (см. Артрит, Локоть, Колено, Плечи)**: Олицетворяет смену направлений в жизни и лёгкость движений по ним
- Ц Цистит**: Ощущение тревоги. Болезнь даёт свободу чувствам. Гневливость...
- Я Язва**: Страх, боязнь самоценса, стремление угодить окружающим.
- В Варикозное расширение вен**: Чувство перегруженности и подавленности...

Посмотреть целительный настрой для решения проблемы

Сільва стверджує, що у людей, які використовують ліву півкулю, мозок генерує бета-хвилі, а в тих, хто використовує праву півкулю – альфа-хвилі, і що альфа-хвилі значно кращі, ніж бета-хвилі. Насправді, альфа-хвилі посилюються при медитації та під гіпнозом, що свідчить про відсутність

⁹⁸ Л. Хей – колишня супермодель, вчилась у Сільви та Махаріші, одна з засновників руху самопомочі, автор книг із психосоматики та поп-психології; див. кн. «Зціли себе сам»: <http://happyliife.org.ua/blog/ru/3231.htm> .

концентрації або візуальної стимуляції, а не на якусь вищу мозкову діяльність. Причому генеруються вони обома півкулями мозку. Бета-хвилі свідчать про підвищену концентрацію уваги та розумову діяльність. І лише якщо їх рівень дуже високий, вони можуть бути показником стресу, а в нормальному стані усунути бета-хвилі означало б припинення цілеспрямованої діяльності (і було б доцільним лише при спробі розслабитися та заснути).

Сільва стверджує, що правильне мислення змінює підсвідомість, і це дозволяє людям використовувати її інформацію свідомо. Правильне мислення – через інтуїцію – з'єднує нас з усією інформацією на планеті, тому ми можемо використовувати цю інформацію для усунення проблем. А ще воно пов'язує нас із вищим розумом, тому ми можемо отримати рекомендації та допомогу, які нам потрібні. І зрештою воно спонукає розвиток екстрасенсорних здібностей⁹⁹.

ЕСТ (Ерхарда семінар-тренінг) – це один із перших і найвідоміших «велико-групових тренінгів усвідомлення» (Large-group awareness training, – LGAT), створений у 1971 році Вернером Ерхардом у рамках руху *самопомочі*. **Рух самопомочі** (Self-Help and Actualization Movement) – це система теорій і практик, де люди, які не мають офіційних дипломів або документів, діагностують симптоми перебільшених або вигаданих хвороб, щоб вони могли застосувати засоби лікування, які ніколи не показували свою працездатність (за словами американського дослідника Стіва Салерно, який виявив багатомільярдний обіг грошей у цьому, нібито небізнесовому русі). **Вернер Ганс Ерхард** (справжнє ім'я John Paul Rosenberg; нар. 5.09.1935) – відомий американський мислитель у сфері соціальних наук, автор



⁹⁹ Про прийоми, пропонувані Х. Сільвою і розвиток екстрасенсорних здібностей див.: <https://olegdimitrov.ru/метод-сильва/>.

моделей особистої та групової трансформації, таких як ЕСТ і Ландмарк Форум. У 1960 році він полишив жінку з дітьми та роботу успішного менеджера через іншу жінку та обрав собі нове ім'я на честь батька німецького «економічного дива» Людвіга Ерхарда та творця квантової механіки Вернера Гейзенберга. Почав активно займатися різнобічною самоосвітою, читав Наполеона Хілла та **Максвелла Мольца**¹⁰⁰, вивчав гуманістичну психологію, відвідував курси спілкування **Дейла Карнегі**¹⁰¹, «Динаміку Розуму» (Mind Dynamics) Олександра Еверетта (зачинателя тренінгів особистісного росту¹⁰²), Т-групи для менеджерів, семінари *Алана Уоттса*, курси сасентологів, ретрити «Інтенсивного просвітлення» та Субуд-групи.

І нарешті створив власний тренінг, метою якого була заявлена «трансформація здатності пережити життя в реальному масштабі часу» і який був спрямований на спосіб уявлення про життя. Оригінальність його була в тому, що ЕСТ не штовхав людину добиватися якихось досягнень, – вона робила те саме, що і до цього часу, але переживала своє життя інакше – спокійніше, без будь-яких зайвих тривог. Вона не ставала щасливим ідіотом, а лише припиняла витратити час на страждання. Свою проблему вона або вирішувала, або ні (що залежало від реальних можливостей), та в будь-якому випадку остання переставала бути для неї болючою. ЕСТ відомий умінням навчити людей «отримувати інсайт», тобто переживання «вибуху розуму», – поняття, взяте із книг про дзен Алана Уоттса (де він називається *саторі*)¹⁰³. За час його

¹⁰⁰ Див. ідеї М. Мольца: http://www.psyllive.ru/articles/9698_30-zakonov-zhizni-maksvella-molca.aspx; <http://vikent.ru/author/2129/>; книги М. Мольца: <https://www.e-reading.club/bookbyauthor.php?author=34479>; <http://www.koob.ru/maitz/>.

¹⁰¹ Дейл Карнегі відомий дуже практичними рекомендаціями про подолання страхів і розвиток прийомів спілкування, включно з публічними виступами. Див. книги Д.Карнегі: <https://www.litmir.me/a/?id=245> .

¹⁰² Про тренінги О.Еверетта див.: http://www.popsy.ru/articles/full/stati/trening_lichnostnogo_rosta_transformaciya.

¹⁰³ Про ЕСТ див.: <http://psyberia.ru/work/verner>.

існування ЕСТ пройшло 700 тисяч людей, що є певним свідченням його корисності, – однак він був еклектичним та непослідовним, що було наслідком поверховості психологічної та філософської (зокрема – дзен-буддистської) підготовки його автора, а почерпнуті із *саєнтології* авторитарні методи нерідко стимулювали не умиротворення, а проповідницький фанатизм послідовників.

Продовженням ЕСТ був т. зв. *Ландмарк Форум*, організований братом Ерхарда, Гаррі Розенбергом та іншими, в якому – на догоду новітнім віянням – відмовилися від «отримання інсайтів», але почали глибше «копатись» у почуттях клієнтів і внесли деякі езотеричні ідеї у пояснення цих почуттів¹⁰⁴.

Лайфспрінг (англ. Lifespring означає «Джерело життя») – приватна комерційна організація, заснована Джоном Хенлі в 1974 році, що займається тренінгом людського потенціалу і просуває себе на ринку за допомогою «сарафанного маркетингу» (тобто ширячи чутки про свою унікальну ефективність та використовуючи нав'язування своїх послуг адептами-добровольцями). Дж. Хенлі більшість життя займався шахрайським «мережевим маркетингом» (МЛМ), зокрема і в сфері тренінгів¹⁰⁵. Він працював разом із Вернером Ерхардом, але Лайфспрінг концентрується на сприйнятті людьми одне одного, тоді як ЕСТ приділяє увагу зміні сприйняття людиною самої себе. Що ж стосується методів проведення та організації семінарів, Лайфспрінг майже не відрізняється від ЕСТ: і там, і там застосовувалися авторитарні тренери, що нав'язують безліч правил, обидві групи вимагали аплодувати після того, як учасник «ділився» перед усією групою, обидва принижували раціональне мислення на користь «почуттів і дій» та намагалися створити враження грандіозності того, що там відбувалось. Схожими були і результати: випускники як Лайфспрінг, так і ЕСТ були «несамовито лояльні» і власноруч залучали багато

¹⁰⁴ Про Ландмарк Форум див.: <http://skepdic.ru/landmark-forum/>.

¹⁰⁵ Див. про Дж.Хенлі на сторінці його сайту: <http://www.johnhanleyphd.com/about.html>.

нових членів, знижуючи до мінімуму маркетингові витрати компаній.

Більше того, обидві організації стимулювали емоційно-когнітивне сум'яття, а потім свідомо підтримували й експлуатували цей стан у ході тренінгу для управління його учасниками, а також – щоб прив'язати їх до Лайфспрінгу шляхом їх реєстрації на нові тренінги та включення їх до списку рекрутерів. Деякі учасники скаржилися на те, що під час тренінгів відчували себе обляганими та приниженими тренером. До того ж, їх збивало з пантелику те, що тренер використовував багато слів у значеннях, що відрізнялися від звичайних (наприклад, «зобов'язання» означало «бажання зробити все можливе»), – а це змушувало відчувати себе нездарамі і робило людей більш підвладними навіюванню. Сприяла цій меті й тривалість тренінгів (у вихідні з дев'ятої-десятої ранку до півночі), яка не залишала сил на самостійне й критичне осмислення почутого¹⁰⁶.

Фактично це було щось на кшталт «промивання мізків», яким зловживають новітні релігійні культи, що створюють фанатиків або призводять до психічних травм, – і це було доведено кількома журналістськими розслідуваннями¹⁰⁷. Саме тому Лайфспрінг можна віднести до т. зв. *психокультів* (про які йтиме далі). Під час тренінгів у ігровій формі з учасників витягуються їх життєві стратегії, які потім коментуються і пропонується ряд цілком корисних життєвих переконань, що безпосередньо впливають на моделі поведінки. Однак при цьому не даються (або надто швидко проминаються) практичні деталі того, як ці поради можна застосувати. Нещадно розправляються з внутрішніми комплексами, які, строго за Фрейдом, приписуються виключно відносинам із батьками, а потім

¹⁰⁶ Про способи обману в Лайфспрінгу див.:

<http://evolkov.net/cults/LGAT/Volkov.E.Vershinin.M.Illusions.parasites.html>.

¹⁰⁷ Див. розслідування діяльності Лайфспрінг: Самоубийство моделі Русланы Коршуновой в Нью-Йорке связали с московской сектой. – Режим доступа:

<http://og.ru/news/2011/05/04/54211>; про його шкоду: <http://ostorojno-treningi.ru/lifespring>.

спонукають відчутти щастя повного визволення. Внаслідок дилетантської непродуманості можливих результатів і відсутності методів їх індивідуальної корекції більшість учасників створює ідеалізовані нові моделі поведінки і починає поводитися неадекватно¹⁰⁸. Після багатьох програних судових процесів Лайфспрінг розпався, але його автор і досі продає якісь нові тренінги, пропонуючи їх в Інтернеті.

Томалогія заявляється авторами як сучасний цілісний підхід до вертикального розвитку людини, що виник на стику передових досягнень мотиваційної психології та традиційних методик самопізнання. Очевидно, що оголошувати ідею цілісного підходу *сучасною*, – після того, як у позаминулому столітті про це писав іще Вільям Джеймс, – доволі самонадіяно або безграмотно; а те, що мова йде саме про друге, підтверджує ще одна «революційна» ідея – поєднання «традиційних методик самопізнання» (без уточнення – чиїх традицій, наскільки давніх тощо) із «передовими досягненнями мотиваційної психології» (хоча в теорії мотивації після А. Маслоу, Ф. Герцберга, В. Врума та Л. Портера з Е. Лоулером давно вже немає жодних проривів). Зворушує і наївно-безграмотне розшифрування назви: мовляв, слово «Томалогія» має два корені: «том» – від грецького "τόμος", що в перекладі означає «прошарок»; і «алогія» – від грецького "ἀλογος", що можна розуміти як «науку або сферу досліджень, не обмежену рамками раціональної логіки», яка «пошарово вивчає розум людини».

Насправді якщо частка «-логія» означає «науку», то частку «-алогія» вже не можна «розуміти як науку», бо «алогічний» автоматично означає «ненауковий», – а тому це вже не психологія, а парапсихологія, і підхід її не цілісний, а цілком односторонній – зосереджений на ірраціональності. А вже як можна «вивчати розум пошарово» (не мозок у томографі, а саме розум) – це загадка, на яку автори ніде відповіді не дають (на жодному з багатьох їхніх сайтів), оскільки завдання всіх цих

¹⁰⁸ Свідоцтва професійних учасників Лайфспрінгу див.: <http://red-gremlin.livejournal.com/347657.html>.

слів – справити враження науковості і новизни, і цим привабити якомога більше охочих заплатити на свої тренінги, які вони пропонують за будь-якими можливими напрямками і питаннями¹⁰⁹.

Втім, автори цієї теорії уточнюють, що назвою виразили повагу до керівника їх дослідницької групи, яку звать **Тома Єлизавета Леонідівна** (нар. 27.05.1952) і про яку зовсім нічого не відомо, вона не працює в жодному центрі томалогії, яких чимало. «Історія Томалогії бере свій початок у 1995 році, коли група професійних психоаналітиків (де вони взялися, якщо психоаналізу в СРСР не вчили?) і фахівців із нетрадиційної психології прийшли до висновку, що психологія і психотерапія, при всій різноманітності її течій і напрямів, не дає відповідей на багато питань, має багато білих плям (яких?), а головне, методи, які використовуються ними, мають локальний і тимчасовий характер. Було ясно, що в галузі вивчення людської психіки необхідний принципово новий підхід, а саме, не розвантаження підсвідомості шляхом нескінченного промовляння проблеми або снів (як у психоаналізі), не аналіз мотивів поведінки (як у психології), не зміна гештальта (як у гештальттерапії), – а співпраця зі свідомою частиною людини.

До цього часу робота психоаналітиків велася з підсвідомою частиною, а свідомість залишалося поза увагою, хоча саме у свідомості закладена потенційна можливість лікування неврозів людини, і його психічне здоров'я. Крім того, проблема полягала в тому, що психоаналітики і психологи завжди намагалися розглядати або говорити про свідомість з рівня розуму, що було помилково від початку, адже свідомість є вищою і більш розвиненою субстанцією, ніж сфера розуму. Розум є лише частиною свідомості, не більше. Саме тому всі дослідження в сфері свідомості неминуче заходили в глухий кут. Частина нічого не знає про ціле» (це все пряма цитата, яка демонструє дрімуче невігластво: свідомість – це теж частина, як і підсвідомість, а ціле називається психікою, тоді як «розум»

¹⁰⁹ Див. рекламу Томалогії: <https://www.ua-region.info/32914529>.

взагалі в цю структуру не входить, бо немає такого наукового терміна).

Цитуємо далі: «Живучи в розумі, людина сприймає дійсність лише частково, фрагментовано, розірвано, її психічна структура не є цілісною, і лише свідомість здатна об'єднати всі його частини в єдність. Розуміючи це, дослідники поставили перед собою завдання знайти шляхи, за допомогою яких можливо розширити свідомість людини»¹¹⁰. Схоже на те, що автори читали (не в оригіналі) статті про східні вчення, в яких слово «mind» невдало перекладають як «свідомість», хоча цей англійський термін швидше означає «психіку» (або «розум» у найширшому, побутовому значенні цього слова, тобто – не науковому). А те, що «томалогі» називають «розумом» правильніше було перекласти як «розсудок», і тоді цитовані думки набувають сенсу, хоча і зовсім не нового, а цілком традиційного для буддизму чи суфізму, а саме: людина повинна жити не розсудком і логікою (які, власне, і відповідають науковому терміну «свідомість»), а всім діапазоном здібностей, і насамперед тими, що закладені у підсвідомості, і для оволодіння якими необхідно розширити наше сприйняття світу до максимуму, не обмежуючи себе найпримітивнішими цінностями та цілями.

«Розширити свідомість» – це традиційний вираз східних учень, який означає позбутися поділу світу на «добре» і «погане», «моє» і «чуже», «уяву» і «реальність» (інакше кажучи, «позбутися двоїстості», як учить, наприклад, адвайта-веданта). Натомість, «томалогі» навіть не зауважили протиріччя своїх слів: якщо свідомість у їх розумінні об'єднує підсвідомість і розум, тобто є найширшим явищем, то куди вже її розширювати? Зрозуміло, що відповіді немає, зате є хвалькувата заява: «Томалогією описано понад 5 000 психо-емоційних переживань, що характеризують різні стани людини. Томалогія дозволяє людині збалансувати й гармонізувати свою природу, відкрити й реалізувати власний творчий потенціал, жити більш

¹¹⁰ Цит. по: Томалогія – новое направление в психологи. – Див.: http://www.medicinform.net/psycho/psych_pop35.htm.

щасливим життям. Завдяки використанню методів томалогії, людина стає здатною вирішувати будь-які життєві ситуації, долати будь-які кризи, при цьому не лише повертаючись до повноцінного життя, а й витягуючи досвід, що дозволяє підніматися на нові рівні свідомості. Томалогія – це наука про суб'єктивне, наука про внутрішню реальність людини. Основною відмінністю томалогії від уже існуючих наук є те, що людина, для осягнення своїх власних, внутрішніх законів, законів суб'єктивної реальності, повинна увійти в досвід. Те, про що говорить Томалогія, належить до внутрішнього світу людини і може бути пережито лише нею самою».

«Увійти в досвід» – це мабуть знову проблеми перекладу, адже англійське слово «experience» тут варто розуміти як «враження і переживання», а всю фразу перекласти як «бути відкритим для вражень, не пригнічувати їх емоційні переживання, а навпаки – дати волю власній природі (тобто, знову-таки, підсвідомості), бути собою, не забороняючи собі щось через соціальні умовності». А далі автори пишуть: «Одним із ключових понять томалогії є поняття «свідомості» та «усвідомленості». У внутрішньому світі людини діють такі самі закони, як і в зовнішньому світі. Свідомість допомагає людині осягати ці закони, осягати роботу власного розуму, своєї власної, суб'єктивної реальності. Усвідомленість є саме тим інструментом, завдяки якому людина звільняється від деструктивних накопичень своєї підсвідомої частини. Використовуючи методи томалогії, людина крок за кроком привносить у своє життя, в свої дії, вчинки, думки та емоції, усвідомленість і, таким чином, звільняється від механічності, від своїх проблемних зон, які проявляються у різного роду страхах, стресах, депресіях, невротичності, невпевненості та інших хворобливих для людини станах».

Що ж, «усвідомленість» – це ще одне популярне поняття орієнталізму в психології, яке зараз часто згадується псевдофахівцями, які пропонують так звану «медитацію усвідомленості» або «техніку розвитку усвідомленості», запозичену, в обох випадках, із «віпасани» буддизму або

йоги¹¹¹. До речі, з точки зору психологічної науки, цей «розвиток усвідомленості» в дійсності не є збільшенням роботи свідомості, адже на ділі це означало б перехід до надмірного самоконтролю, тобто патологічної гіперрефлексії; насправді віпасана вчить *свідомо* створювати автоматичні, *несвідомі установки* замість таких самих автоматичних, але *скопійюваних несвідомо* в інших.

Як бачимо, «томалогі» – це явні невігласи, причому як у психології, так і в східних ученнях, котрі через слабкість державного контролю за шарлатанами отримали «Свідчення про реєстрацію авторського права № 6794», видане Державним департаментом інтелектуальної власності Міністерства освіти і науки України 18 грудня 2002 року, і створили кілька тренінгових центрів і курсів¹¹², які продають багатьом бізнес-компаніям¹¹³. Освіта більшості тренерів або не зазначена, або стосується фізреабілітації, ресторанної справи (і лише в одного – психотерапії)¹¹⁴.

Головний висновок, який варто зробити із розгляду томалогії, – що потреба у психологічному консультуванні і практичній, зокрема – тренінговій допомозі є в Україні достатньо великою, але задовольняється вона на разі дилетантами і просто шарлатанами, і це мабуть тому, що фахові практичні психологи не надто вміють вивчати ринок і рекламувати свої послуги, пристосовувати їх до запитів потенційних клієнтів і налагоджувати з ними контакти (адже їх цьому не вчать, а самі вони не володіють здібностями, які виявляють тренери-шарлатани).

¹¹¹ Див.: <https://ru.wikipedia.org/wiki/Випассана>.

¹¹² Див. про центри томалогії: <https://tomalogy.com/dlya-sebya>; <http://meditation-portal.com/iskusstvo-byt-drugom-samomu-sebe-centr-tomalogii-g-kiev/>; <https://smartafisha.ru/kyev/event/studiya-samopoznaniya1>.

¹¹³ Див. список бізнес-партнерів Томалогії:

<http://www.trn.ua/companies/10211/>; <http://ppt4web.ru/filosofija/tomalogija.html>

¹¹⁴ Про освіту «томалогів» див.: <http://www.trn.ua/trainers/7571/>; <http://www.trn.ua/trainers/15378/>; <http://www.trn.ua/trainers/15389/>; <http://www.trn.ua/trainers/15390/>; <http://www.trn.ua/trainers/15391/>; <http://www.trn.ua/trainers/15392/>.

Рамі (Павло) Блект (нар. 1972) – узбек за національністю, живе в Канаді, кандидат психологічних наук, магістр та доктор (Ph.D) з альтернативної медицини, автор книг, що ґрунтуються на астрології та філософії Вед «Доля і Я» (2005), «Самовчитель досконалої особистості. 10 кроків на шляху до щастя, здоров'я і успіху» (2007), «Три енергії. Забуті канони здоров'я і гармонії» (2008), «Як домовитися із всесвітом або про вплив планет на долю і здоров'я» (2009), «Алхімія спілкування. Мистецтво слухати і бути почутим» (2009), «Як стати провидцем або самовчитель справжньої астрології» (2010), а також «Подорожі в пошуках сенсу життя. Історії тих, хто його знайшов» (2012). Він пише, що є незалежним наставником-консультантом багатьох політичних лідерів, великих громадських діячів і відомих бізнесменів кількох країн світу, і що не є послідовником будь-якого релігійного чи політичного руху, хоча постійно підкреслює, що є «просвітленим гуру ведичної філософії».



Заявляє, що не збирається створювати якусь організацію, хоча створив видавничий центр «Вдячність», на базі якого функціонують такі фасадні (в якості ширми) організації, котрі прямо не зазначають своєї належності до нього, але вся їх діяльність спрямована на залучення нових adeptів у організацію та збір коштів для неї. Це такі, як: Міжнародна Школа ведичної астрології, Міжнародна Школа східної (альтернативної) психології, Школа гармонійної жінки, Клуб «Юний Психолог» для дітей і підлітків, Клуб «Гармонічних батьків – ростимо дітей у любові», Клуб сиротів тощо. А ще в ньому проходять курси з васту (синонім «фен-шуя», наприклад, курс «Як поліпшити здоров'я Вашої оселі»), семінари з транзактного аналізу, семінари та лекції з Аюрведи, різні заняття йогою (хатха-йога, йога Айенгара, йога для вагітних), заняття з постановки голосу,

майстер-класи з акторської майстерності, різні тренінги, консультації астрологів і самого «просвітленого гуру»¹¹⁵.

Вчення Блекта зводиться до мішанини ідей карми та реінкарнації, чакр, аури, «натальних карт», «енергетичної оболонки», «кармічного відпрацювання», «енергетичної підтримки», «коригування біополя», «всесвітньої енергії», «самореалізації» та Бога як Великого комп'ютера і можливості «розкрити в собі Бога»¹¹⁶.

ХОРА («Еволюційно-методичне вчення і практика ХОРА») – тренінгова система, створена на початку 90-х рр. ХХ ст. Олександром Вагаршаковичем Атаяном (який іменує себе «Мастером ХОРА») та фізиком Н. М. Большовою, вона поєднує елементи східних бойових мистецтв та духовні розмірковування, а також обіцянки підняти розвиток учасників на новий еволюційний рівень, який називається «гравітанер» (причому сам Атаян, як і весь його рід, уже досяг цього рівня і передає його разом із генотипом)¹¹⁷. Психотехніка полягає у трасових танцях під ритмічну музику зі спеціальними дихальними вправами, а також фітнес-вправами, в яких поєднується тиск та опір і яким надається особливий смисл ідеями дзен-буддизму¹¹⁸.

Загалом, ідеї ХОРА і не нові, і не грамотні, але реклама його – водночас і таємнича, і нібито прозора (фізичний розвиток), яскрава й масована – показує, як ефективно просувати себе на ринку психологічних і тренінгових послуг.

13. Психокульт – це організація, яка практикує психологічний тренінг або психотерапію з метою максимального підкорення особистості учасників аж до

¹¹⁵ Перелік послуг Блекта див.: <http://www.bleckt.com/#>; а біографію див.: <http://www.bleckt.com/about/biography/#>.

¹¹⁶ Див. книги Р.Блекта: <https://www.litmir.me/a/?id=75121>.

¹¹⁷ Книги та рекламу ХОРА див.: <http://www.horasa.com/ru/knigi-mastera-xora>; <http://www.hora-practice.com>; <http://pro-hora.com>; <http://www.hora5.ru/conception/>.

¹¹⁸ Про тренування ХОРА див.: <https://samopoznanie.ru/schools/hora/>.

перетворення їх на фанатиків цієї організації, або, принаймні, для формування їх психологічної залежності від себе, а тому і для отримання комерційного прибутку від регулярної продажі їм своєї продукції та використання їх добровільної допомоги у поширенні цієї продукції та залученні нових членів до організації¹¹⁹. Перші психологічні тренінги заснував Дейл Карнегі в 1912 році, а потім розвинув у т. зв. Т-групи (або Енкаунтер-групи, тобто групи спілкування «лицем до лиця») Курт Левін, а також Карл Роджерс, який створив тренінг соціальних та життєвих вмінь на базі гуманістичної психології. Однак невдовзі цей ефективний винахід став використовуватись у рамках *руху самопомочі*, а отже, – необізнаними у психології авторами якихось дивацьких теорій, – котрі були зосереджені не стільки на результаті допомоги людям, скільки на реалізації власних амбіцій (тобто – вирішенні власних психологічних проблем, а не проблем інших).

Втім, *плацебо-ефект* дозволив певній частині відвідувачів цих доморощених тренінгів відчутти тимчасове покращення, а «*сарафанне радіо*» (чутки) не лише рознесло інформацію про ці «дивовижні» успіхи, але й перебільшило їх, а головне – вразило більше за комерційну рекламу (до якої у багатьох виробилась недовіра), залучивши до цих тренінгів чимало страждених. Відтак, замість перших ентузіастів (яким був, наприклад, *Хосе Сільва*) до керівництва непрофесійними тренінгами швидко прийшли більш чи менш свідомі аферисти та ділові люди. Таким почасти був уже **Олександр Еверетт** (творець “Mind Dynamics” – «Динаміки розуму» в 1968 році та “Inward Bound” – «Внутрішні межі» у 1977 році)¹²⁰, і особливо – його учні: В. Ерхард, Дж. Хенлі та **Вільям Пенн Патрік**, який привніс у тренінг *конфронтаційний* та *провокаційний характер*. Тепер

¹¹⁹ Див. про психокульту: <https://ru.wikipedia.org/wiki/Психокульт>; Сафронов А. Г. «Психологические» культы в системе современной религиозной культуры. – Режим доступа: <http://www.countries.ru/library/religio/cults.htm> .

¹²⁰ Про тренінги О.Еверетта див.: <http://o4udo.ru/interesnoe/история-тренингов/>; про біографію О.Еверетта див.: https://en.wikipedia.org/wiki/Alexander_Everett; про його ідеї: <http://www.geniusmaster.name/2008/08/18/dengi-vnutri-nas/>.

взаємодія з учасниками групи ґрунтувалася на виклику (мовляв, ти «слабак», «невдаха» і «повинен подолати себе!»), що також згодом відбилось на розвитку тренінгів особистої трансформації. А головне – *неефективність тренінгів* тепер легко можна було пояснити *недостатньою старанністю учасників*, – і це стало останнім елементом стрункої схеми заманювання та невідповідальності за результат.

Невипадково, що цю техніку підганяння учасників і виправдовування себе їх нездарністю вніс саме Вільям Пенн Патрік (William Penn Patrick): він був класичним ділком, власником мережі продажів косметики (тобто MLM-компанії, аналога «фінансової піраміди»), яка називалася «Чари свята» (Holiday Magic) та тренінгової компанії «Динаміка Лідерства» (Leadership Dynamics), – причому проти обох із них було чимало позовів і закриття через суд¹²¹. А в 1970 році він купив і згаданий тренінг Еверетта, щоб використовувати його як додатковий інструмент натаскування своїх дистриб'юторів. Коли ж це перестало бути актуальним, він у 1974 році успішно перепродав цей тренінг Джону Хенлі, котрий зареєстрував перекуплену компанію «Динаміка Розуму» (Mind Dynamics) як «Лайфспрінг» (Lifespring). Тобто це все були вже бізнес-проекти, а не задуми соціального благодійництва.

Тому зрозуміло, що їм потрібно було розширитися не лише за рахунок випадкових чуток, а й вимагаючи від своїх учасників агресивного, нав'язливого маркетингу послуг тренінгової фірми. Проте учасники могли це робити добровільно, якщо ставали затятими прибічниками цього тренінгу, тобто, по суті, віруючими у нього. Що і спричинило наступний крок в еволюції цього явища: тренінг став *психокультом*, тобто організацією, яка не просто наживалась на тренінгах, а насаджувала безумовну віру в свої плутані ідеї та священні вищі цілі й експлуатувала цю ревність для залучення нових членів та для інших комерційних вигод.

Першим психокультом фактично була «Саєнтологія», потім ЕСТ, «Лайфспрінг», «Лайфстрім» (Lifestream) Джима

¹²¹ Про В. М. Патріка див.: https://en.wikipedia.org/wiki/William_Penn_Patrick

Квіна (Jim Quinn), «Динаміка Життя» (Life Dynamics) Боба Уайта (Bob White), «Динаміка Особистості» (Personal Dynamics) Ховарда Ніза (Howard Nease), «Актуалізації» (Actualizations) Стюарта Емері (Stewart Emery), «Контекстуальні тренінги» (Context Trainings) Ренді Ревела (Randy Revell) тощо¹²². А тренінгова організація Вільяма Пенна Патріка відновила свою діяльність і сьогодні відома як «Динаміка Лідерства» (Leadership Dynamics). І нехай не дивує повторюваність однакових термінів у назвах психокультів: це звичайний шахрайський прийом – копіювання назви відомої торгової марки для приваблювання тих, хто не знає, як вона точно пишеться (як, скажімо «Abibas» пародіює назву «Adidas»).

Ознаками психокульту є:

– багаторівнева структура програми, переважно трирівнева: базовий курс, просунутий, лідерська програма (ЛП), – що влаштовано з метою поступового затягування, призвичаювання та збільшення плати за програми;

– приховування інформації про методи, які використовуються в тренінгу і про кваліфікацію тренера (адже той не є фаховим психологом, а швидше продавцем, а методи – не перевірені та шахрайські);

– цілі тренінгу суперечать загальнолюдській моралі (вчать егоїзму, цинізму, маніпуляції, пріоритету грошей у житті тощо);

– захмарні обіцянки, на кшталт «фінансовий успіх, кар'єрний поступ, прорив у чому-небудь, здоров'я, щастя, раптове збільшення здібностей і сил»;

– чисельність учасників «тренінгу» значно більше ніж 12 осіб, що робить його масовим, побудованим не на прояві себе в рамках безпосереднього контакту, а на ефектах юрби (навіювання, наслідування, емоційного зараження, відчуття всевладдя та водночас – покори лідеру);

– використання принципів *мережевого маркетингу* для залучення нових клієнтів, словами на кшталт «хочеш прийти на

¹²² Про історію комерційних психотренінгів див.:

<https://subscribe.ru/archive/psychology.zavisimost/thread/612510>; <http://angaraido.livejournal.com/55012.html>; <http://www.ansobor.ru/articles.php?id=116>

лідерську програму (ЛП) – доведи, що ти лідер, приведи на базовий рівень 3 осіб»;

– надміру активні вмовляння прийти на цю програму з боку ваших знайомих, які вже пройшли таку, в поєднанні з відмовою розповісти подробиці тренінгової програми, посилаючись на конфіденційність цієї інформації (насправді правило конфіденційності передбачає лише заборону обговорювати людей та їх життєві історії за рамками тренінгу, але ігри, вправи, процедури, теорію та дії тренера не є чимось конфіденційним у справжньому тренінгу);

– занадто всіляких специфічних заборон, наприклад: «Не розмовляти з сусідами. Ставити запитання, ділитися, розмовляти лише з дозволу тренера», або «не сидати поруч із людьми, яких ви знали до початку Курсу», – адже це способи зниження критичності мислення та придушення волі учасників;

– обмеження індивідуального права покинути заняття, наприклад: «Якщо ви кинете заняття – ще один учасник буде виключений із тренінгової групи», а також заборона виходити, навіть у туалет, до закінчення занять;

– використання специфічної (трансової) музики під час занять і у перервах;

– залучення більш досвідчених учасників програми в роботі з менш досвідченими; у термінології сектантів цей наставник називається «капітаном» і потрібен для ще більшого залучення до активності в тренінговій компанії замість звичайного життя та соціальної активності людини¹²³.

А от для ефективності психокульту є дві важливі умови: перша – це реально діюча психологічна техніка, що дає можливість показати реальні зміни у поведінці, а ще краще – у результатах адептів; а друга – це якась унікальна, таємнича і, бажано, священна ідея, навколо якої – як і навколо її геніального носія – необхідно організувати культ, тобто гарячкову, засліплену віру, завдяки якій адепти і грошей більше приносять,

¹²³ Про ознаки психокульту див.:

https://www.b17.ru/blog/how_to_identified_lifespring/.

і добровільно рекламують цей психокульт, і самі відчують ефекти оздоровлення та ощасливлення.

Тому в кожного організатора психокульту є свій «козир», який вирізняє його і дозволяє вважати неповторним, улюбленим і наймовірним. Так *М. Норбеков* висуває головним засобом допомоги психосоматичний зв'язок позитивного настрою та фізичного одужання, а чинником привабливості свого підходу – володіння східними (суфійськими) секретами, які дозволяють йому – або навіть вимагають від нього – бути грубим і нещадним до своїх учнів. *ДЕІР* орієнтований на більш простецьку аудиторію, тому робить наголос на відвертій містиці карми, харизми та «біоенергетики». А *Симорон* приваблює позитивним мисленням та весело-ігровою формою тренінгів. Натомість *М. Козлов* своєю вирашною особливістю подає націленість своєї системи на практичний успіх та свободу від жодних умовностей.

Норбеков

Санакулович (нар. 17.11.1957) – узбецький і російський фахівець з альтернативної медицини (без вищої освіти і будь-якої медичної; а заявлена ним належність до т. зв. РАЭН – російської академії природничих наук – характеризує швидше негативно, бо це невизнаний офіційно заклад, що об'єднує парапсихологів, уфологів-контактерів, астрологів тощо), засновник і керівник організації «Інститут самовідновлення людини», автор книг з «Системи Норбекова», в яких пояснюється, як відчувати себе щасливим і жити здоровим життям, а також – як брати активну участь у лікуванні своїх захворювань¹²⁴. Обіцяє «розкрити й натренувати інтуїтивний канал сприйняття світу і себе», пропонуєвилікувати від найтяжчих і навіть невиліковних



¹²⁴ Про біографію М. Норбекова див.:

<http://www.universalinternetlibrary.ru/book/fotina/4.shtml#12>; http://www.kistine.ru/psychocults/psychocults_norbekov-01.htm.

хвороб, пройшовши сім ступенів навчання «законам Всесвіту» та проплативши відповідні курси, а тим, кому бракує фінансів, радить «включити інтуїцію та знайти спосіб заробити гроші, достатні для пристойного існування».

Заявляє, що 95 % населення нашої планети є «невдахами-хроніками», тоді як людей, що володіють «сьомим почуттям» (за Норбековим), у світі лише кілька десятків мільйонів (їх кількість варіюється залежно від настрою «суфійського академіка»), та все ж група особливих людей, здатних підкорити собі обставини, за словами «Вчителя», зростає, – зокрема налічується аж 242 мільйонери та мільярдери в Росії, які є його учнями, котрих «він підготував з нуля» (мається на увазі – «з нуля знань», але звучить, ніби з нульового багатства). Повідомляє, що оволодів дистантним, безсловесним навіюванням (подумки), зокрема і щодо рослин, вміє впливати на ауру, торсійні поля, енерго-інформаційні канали, оболонки та кокони¹²⁵. Книги Норбекова сповнені грубуватого гумору, непоштивого як до «офіційної науки», так і до «дурнів», які нездатні примусити себе займатися за його системою.

Система Норбекова мало чим відрізняється від описаних вище: ви можете себе вилікувати, вам необхідно налаштуватися психологічно, зібрати силу волі й почати вчитися, зокрема пройти два оздоровчих курси: основний курс та авторський курс «Майстерня успіху», – прочитавши також дві книги Норбекова – «Досвід дурня або ключ до прозріння. Як позбутися окулярів»¹²⁶ (це була його перша книга і він ставив перед собою обмежене завдання покращити зір людям, – що вже робили до нього В. Г. Бейтс та М. Д. Корбетт) та «Де зимує кузькина мати, або як дістати халявний мільйон рішень»¹²⁷. Втім, рекомендують прочитати й «Енергетичну клізму, або Тріумф тітки Нюри з

¹²⁵ Про надзвичайні здібності та книги М.Норбекова див.:

<http://scorcher.ru/mist/norbekov/alternative.php>.

¹²⁶ Див.: Норбеков М. Опыт дурака. – Режим доступа:

http://lib.ru/DPEOPLE/norbekow.txt_with-big-pictures.html#18.

¹²⁷ Див.: Норбеков М. Где зимует кузькина мати. – Режим доступа:

<https://www.e-reading.club/book.php?book=41969>.

Простодирового»¹²⁸ та інші книги «Вчителя». Вправи, описані в «Досвіді дурня», сильно нагадують ті, що рекомендував Бейтс (рухи очима, робота з таблицею), а головний момент при виконанні всіх пропонованих вправ – позитивний настрій.

І Бейтс, і Норбеков вважають, що без позитивних емоцій виконання вправ у більшості своїй не ефективно. У того ж В. Бейтса знаходимо посилання на голову чиказької школи психосоматики Ф. Александера, який стверджував, що практично всі захворювання в людському організмі викликаються напругою. Найпростіший спосіб викликання позитивних емоцій, – як вважає М. Норбеков слідом за багатьма практичними психологами, – це посмішка і так звані «м'язовий корсет»: постояти, дотримуючись прямої постави, кілька хвилин перед дзеркалом, розтягнувши рота до вух, і зворотний зв'язок фізіології (яку він чомусь називає «психофізіологією») з емоціями дійсно покращить настрій, – особливо якщо він був пригніченим (а ті, у кого все в порядку, таких книг і не читають).

Однак самого лише повтору знаних рецептів недосить для популярності та високих гонорарів, – потрібно вразити читача, щоб залучити його на свій бік, а тим більше – зробити гарячим прибічником. Тому Норбеков намагається вразити читача парадоксами (втім, не надто новими для тих, хто знайомий із дзен-буддизмом та суфізмом) та довести, що живе той жалюгідним, примітивним, буденним життям (що теж не відкриття для тих, хто хоча б чув про екзистенціалізм та Франкфуртську школу), а головне – що він добровільний невдаха і сам винний у своєму стані, адже вірить нав'язаним поглядам і вимогам (про що всі в глибині душі підозрюють). У цей момент у читача починається боротьба із небажанням це визнати, але він її програє, адже відчуває в них зерно істини та й автор доводить це доволі переконливо.

По суті, Норбеков, як і викладачі його курсів навмисне прагнуть ошелешити потенційних adeptів, щоб знизити їх

¹²⁸ Див.: Норбеков М. Энергетическая клизма. – Режим доступа: <https://www.litmir.me/br/?b=288&p=1>.

критичність, – це такий психологічний прийом, парадоксальний, але діючий. А далі прихильнику ставиться завдання досягти «октави», яку сам Норбеков визначає як особливу вправу для тренування духу і водночас як «поєднання впевненості, рішучості, сили, могутності, твердості й ніжності, любові, доброти, трепетності, почуття польоту та радості». Інакше кажучи, мова йде про змінений стан свідомості, транс, який теж не є відкриттям «Вчителя», – однак кожен психокульт створює власний жаргон, і тому автору потрібно було вигадувати новий термін (правда, він не зрозумів, що транс і спосіб його досягнення – це різні речі і повинні називатися по-різному, але залишимо це на його совісті).

А на запитання про чималу вартість його послуг Норбеков не знічується: «Знання не можна передавати безкоштовно. Якщо за силу, яку я передаю, людина нічим не буде жертвувати, це буде проти закону Всесвіту. Халява в природі відсутня. І якщо я стану викладати безкоштовно, то зроблю цим людям сатанинську послугу».

Норбеков М. Опыт дурака, или ключ к прозрению. –

Режим доступа: <https://www.e-reading.club/book.php?book=41970>.

Существует шкала, которая объединяет больных людей.

Первая группа – придурки. Это те, которые случайно попадают в больницу и очень скоро уходят оттуда выздоровевшими. Их будем условно называть оптимисты-придурки. Почему? Потому что у них настроение всегда выше физического состояния. Среди них хронических больных найти почти невозможно. Они или выздоравливают, или умирают, но от глубокой старости!!

Вторая группа – умники – отряд очленившихся членистоногих. Ну, о-очень умные начитанные, все знают. Доводят своих родственников до инфаркта, а врачей до белого каления. У этих людей настроение всегда намно-ого ниже, чем физическое состояние. Что бы ты ни говорил, как бы ни доказывал, что его болезнь – ерунда, очень легко

вылечивается, и многие до него выздоровели, он говорит: «Намереваюсь надеяться, но сумлеваюся».

Мир умников многообразен. И первая подгруппа «умников» – растиражировавшаяся ошибка природы. Это больные, у которых выздоровление является единственной целью в жизни. Вот представьте себе, что выздороветь – это цель самого существования. Что произойдет, когда Вы ее достигнете? Утром встаете. Ничего не болит. К врачу идти не надо. Соседке пожаловаться не на что. Заняться нечем. Становится как-то пусто, потому что болезнь была центром, вокруг которого проистекали все жизненные процессы. Вы потеряли цель – это же трагедия!

Придется измениться самому, изменить привычный, годами устоявшийся уклад жизни. Да еще преодолеть голод внимания к себе. Кровь-то сосать не у кого. А голод – не тетка, заставляет искать пропитание. Нет! Уж лучше иметь «геморрой», к которому худо-бедно приспособился, чем выздороветь и потерять цель. Представляете, какими значимыми, умными они себя чувствуют! После выздоровления у них потеряется «радость» в жизни.

Эта категория хронических больных не редкость на наших занятиях. Вы можете не согласиться?! Тогда радостно сообщаю, что Вы как раз и относитесь к этой группе больных. Обиделись? Не обижайтесь, это не шутка! Дело в том, что так работает подсознание. Его «махинации» контролировать не в нашей власти. Только через осмысление таких вещей, тщательно завуалированных и глубоко скрытых в подсознании, мы можем победить недуг, стать счастливым, красивым, везучим в жизни человеком.

Второе стадо «умников» с противозачаточными прорезиненными извилинами – это те, которые от своей болезни получают наслаждение, одним словом, психические мазохисты-онанисты. Они сетуют на судьбу, постоянно занимаются самобичеванием, онанируют свои извилины. Ладно бы извилин было много, а их всего-то раз-два и обчелся! И потом жалеют себя: «Ах, какой я несчастный, как

жестока судьба, это мой крест, и я буду нести его до конца жизни».

Но раз уж мы об этом заговорили, отметим сразу, что чудес на свете не бывает. Вернее, чудеса возможны, но только в том случае, если мы хоть что-то делаем для их свершения.

Третий отряд извращенцев-садомовцев. Они получают садистское удовольствие от того, что рядом находящиеся переживают, страдают за них. Они будут лучше себя чувствовать, если узнают, что кому-то еще хуже, чем им.

Четвертая подгруппа – стая обвампившихся павлинообразных аллигаторов. Это особая группа вампирчиков, которая собирает внимание, любовь или жалость к себе других людей.

И все умники, как один, хотят быть здоровыми. Все крокодилы слезы льют и выпендриваются, доказывая неизлечимость своей болезни. Иначе говоря, болея. Вы получаете свой дивиденд – это закономерность. Поэтому подсознательно Вы сопротивляетесь выздоровлению. Не согласны?

О-о-о, бесценный мой, если бы от Вашего согласия или несогласия были бы все здоровы. Вас бы считали великим лекарем!

Зоологическая классификация «умников» многообразна. Мы рассмотрели только некоторые подгруппы. Вы с огромным успехом можете создать свою группу или новую партию. Но от этого Ваш бзик в голове, отразившийся в теле, никуда не уйдет!

Итак, до тонкостей изучив портрет хронического больного-неудачника, можно уже в самом начале общения безошибочно определить, к какому типу Вы относитесь, что Вам мешает выздороветь и, главное, как Вам помочь?

Теперь тот же самый вопрос на засыпку. К какой же классификации Вы относите себя сами?

Скажите, пожалуйста, Вы хотите быть любимым? Конечно!

Значит, если так, то, прежде всего, придется заставить самому любить и уважать себя.

Вы такие прекрасные специалисты. А как папам, мамам, дедушкам или бабушкам Вам просто цены нет! Но для себя у Вас времени так до сих пор и не нашлось! Что с Вами стало из-за наплевательского отношения к себе?! Подумайте об этом!

Потом, когда я вышел на работу, мне надо было проверить, действительно ли вся суть выздоровления в улыбке и осанке? А вдруг дело в погоде, климате или каких-либо других внешних условиях?! И в спортзале поликлиники мы организовали занятия. Пригласили пациентов-добровольцев из числа тех, кто находился у нас на учете, объяснили им задачу и начали тренировки.

По часу-два в день занимались. Просто ходили по спортзалу с улыбкой, сохраняя осанку. А удерживать-то все время улыбочку знаете как тяжело?! Не верите?! А Вы попробуйте на улице улыбаться и осанку прямую держать, сразу почувствуете на себе тако-о-е давление окружающего мира! Вам будет очень тяжело, особенно на первых порах! Идете, идете, а потом вдруг незаметно ловите себя на том, что снова шуруете, как деловая колбаска. Через 15 минут в отражении какой-нибудь витрины вдруг заметите, что на Вас смотрит харя!

Вам предстоит борьба! Чтобы противостоять давлению среды, стремящейся стереть Вас в порошок, и остаться самим собой, нужно волевое принуждение!

Через некоторое время после начала занятий стали появляться такие интересные проблемы. Один наш энтузиаст говорит: «Я потерял очки. В свое время их из Франции привез. Столько лет носил, а теперь где-то оставил». А почему потерял? Потому что надобность в них начала исчезать. У другого кишечник заработал. Третий стал слышать, а проблемы со слухом тянулись еще с детства. Улучшения отмечались у всех.

От полученного результата у меня начала «съезжать крыша». Я не мог понять, почему люди столько лет болеют, а от какой-то идиотской осанки, улыбки они выздоравливают. Тогда в лабораторных условиях мы начали изучать, какие изменения происходят в организме. И таким образом один случай обернулся фундаментальным открытием в науке.

Что важнее: победа или отсутствие поражения?

Хронические больные резко отличаются от других людей, и в первую очередь отношением к себе и к окружающему миру. Поэтому к лечению «хроников» нужен особый подход, учитывающий всевозможные причины застревания человека в недуге. Мой наставник всегда повторял, что победа становится неизбежной, если для поражения не оставишь ни одного шанса, умело обойдешь все ловушки и застрахуешься тем самым на все сто.

Важна не победа, а отсутствие поражения! Отсутствие поражения – это есть обреченность на победу! Когда Вы думаете только о триумфе, а неудачи и ошибки в расчет не берете, то, по мере их накопления. Ваши шансы в отношении победы только уменьшатся.

Для тех, кто решил победу над недугом сделать неизбежной, рассмотрим самые распространенные варианты возможного поражения. Установим, что нам будет мешать в пути.

Первая яма – это условный рефлекс. Как он возникает? Представьте, что Вы никогда не видели утюг. Вы подошли к нему, потрогали и обожглись. От внезапной боли или сильного стресса рефлекс возникает моментально. Другой способ возникновения рефлекса – это формирование привычки, которая складывается за счет повторения.

Получается интересная картина. Плохое зрение – это не болезнь, а дурная привычка, чтобы избавиться от нее, нужно просто выработать другую, и когда мозг ее «оприходует», обратно уже просто так не отдаст. Значит, восстановление происходит за счет устранения «рефлекса плохого зрения».

Где же формируется рефлекс? Тело – это сосуд, в котором находятся разум, душа, дух.

Разум и душа – это два антагониста, они вечно борются друг с другом. Разум содержит все знания и жизненный опыт. Он с огромнейшим трудом и упорным сопротивлением принимает их на хранение. Но если уж что-то берет, то тут же оприходует. Когда Вы попытаетесь забрать, возвращаетесь и говорите: «Дай мне обратно, я передумал», – он Вас прогонит: «Пошел вон! Это уже находится в моем балансе».

Высшая цель разума – это стремление к абсолютно порядку. Его задача – сберечь жизнь любым способом, упорядочить и сохранить информацию и опыт. Это эталон консерватора. Гипертрофированный разум приводит к остановке всех движений, т. е. к смерти. Он хранит целостность практики и устраняет хаос, который создает беспорядочная душа. Она вечно летает.

Душа строит дворцы, воздушные замки, готова сжечь себя во имя любви. Ради любви она готова отдать и разрушить все, что охраняется разумом. Она вечно оторвана от земли, живет чувствами, а разум – расчетом и логикой. Душа – бесконечный взрывной хаос. Она импульсивна и беспорядочна. Там живут высоченные чувства, идеал любви, нежности, доброты, творения. Там обитает мечта. Высшее состояние души – это стремление к абсолютной любви! Это вечное созидание, движение, творение! Но чрезмерное ускорение всех этих действий приведет к распаду и превозданному хаосу, т. е. к смерти.

Разум сопротивляется всему новому, стремится сберечь в нетронутом виде то, что уже когда-то принял на хранение. Он приземленный и меркантильный консерватор. Понятия разум и созидание несовместимы. Разум не дурак и не гений. Он просто хранитель – заведующий огромным архивом, где берегутся привычки, мысли, стремления, пережитые ощущения, испытанные чувства – все! Его усилия могут

привести к тому, что от этой сохранности просто все «сгниет».

Но разум и душа друг без друга погибнут. Так же, как тепло и холод, каждый в отдельности, несут смерть. Огонь – бесконечное горение – уничтожает все живое, лед – чрезмерный холод – останавливает всякое движение.

Дух – это третья сила, возникающая от антагонизма души и разума. Он сдерживает и гармонизирует их. Дух живет познанием. Высшая цель духа – познать абсолютную истину. Гибель души или разума приводит к гибели духа.

Единство трех сил поддерживает в человеке жизнь. Их задача быть друг для друга противовесом и находиться в равновесии. Если оно нарушается, то это происходит в ущерб одной из них. Дух чахнет, когда познание жизни прекращается. Человек по сути своей становится похожим на животное, со свойственными ему потребностями.

Если душа гипертрофирована, то человек все время живет на эмоциях, в фантазиях, летает в облаках и может «упасть» и «разбиться». Инстинкт самосохранения отсутствует. Такие люди очень часто бывают на грани душевной болезни или уже больными.

А если гипертрофирован разум, и жизнь строится на холодном расчете, уничтожается душа, угнетается дух. Человек становится подобием компьютера, или счетной машинки, без души, без воображения, без любви. *Болезнь похожа на дурную привычку, которая приобретается разумом по настоящему требованию души и тела.* Нужно изменить привычку и образ жизни, который помог ее выработать.

Вторая яма – непоставленная задача. Если мы не знаем, к какой цели стремимся, то как тогда определим, Е-МОЁ, что уже ее достигли?!!

По ходу работы мне пришлось встретиться с интересной вещью. Вначале была случайность, потом отметил закономерность происходящего. В одной группе процент выздоровления был больше от одного заболевания, а в

другой – от другого. Почему? Начал специально исследовать, обобщать и анализировать. Вот тогда и пришел к выводу, что человек не может своим вниманием охватить сразу все тело, т. е. одновременно работать с глазами, печенью, суставами и т. д.

В этом заключается ограниченность фокуса внимания. Это первое. И второе – больной выздоравливает тогда, когда у него есть цель, внутреннее стремление или тяга к выздоровлению. Если человек ежедневно направляет внимание в нездоровый орган, вкладывает положительные эмоции, и отслеживает результат, то механизм выздоровления запускается.

Третья яма – лень. Самая непосредственная, искренняя ее форма сродни тому, как говорят дети: «Я не хочу! Не буду!» Умная форма проявляется у взрослых, которые уже впали в детство. Они заявляют: «Я не могу в связи с тем-то и тем-то... возраст не тот, далеко живу...» и т. д. Активная форма лени, когда мы из себя корчим «деловую колбаску». «Я очень, очень занят, у меня нет времени». Другими словами это звучит так: «У меня абсолютно отсутствует время жить. Просто некогда». Агрессивная – это лень во всей своей красе, проявляется буквально так: «Не лезь в мой огород, а то зарежу!» Или: «Не верю, не может быть, так не бывает, все ерунда, чушь, шарлатанство. Прочь от моей мягкой постельки со своей романтикой восходов и закатов где-то там на Ангаре!»

Когда Вы начнете заниматься, сразу почувствуете, как лень встанет рядом. Она заступит на вахту и будет с остервенением защищаться самыми изощренными методами.

Козлов Микола Іванович (нар. 16.08.1957) – радянський російський психолог, публіцист, викладач, популяризатор практичної психології, кандидат філософських наук, член т. зв. РАЕН – Російської академії природничих



наук (що, як і в випадку Норбекова, характеризує його швидше негативно, бо це невизнаний офіційно заклад, що об'єднує парапсихологів, уфологів-контактерів, астрологів тощо), Президент професійної асоціації психологів синтон-руху та засновник Міжнародної Асоціації професіоналів розвитку особистості (що свідчить швидше про схильність до марнославства), директор Тренінг-Центру «Синтон» та засновник Університету практичної психології (що є прямим способом заробляння грошей), член міжнародної асоціації аналітичної психології ІААР (тобто прихильник концепцій К. Юнга, що доволі звично для людей із філософським складом розуму).

М. Козлов вирашною особливістю своїх тренінгів і вчення подає їх націленість на практичний успіх та свободу від жодних умовностей, якими, за його словами, суспільство обмежує можливість доступу до вищих рангів у своїй ієрархії (що відразу робить його «рятівником» людства та вождем, гідним поклоніння). Власне, обидві ці особливості не надто нові й оригінальні (все-таки фахова психологічна освіта не дозволяє йому кидатися безпідставними заявами про геніальні відкриття, як це роблять Норбеков із Кандибою): про свободу від умовностей писав ще М. Гайдеггер та інші екзистенціалісти (зокрема психолог Р. Мей), цього стану досягають у різних східних вченнях, і схоже, що для Козлова ця ідея стала провідною на хвилі ейфоричного звільнення від ідеологічної цензури в роки «Перебудови», коли він і почав видавати свої книжки. Тоді ж у СРСР стали доступні й популярні твори Дейла Карнегі, який багатьох (зокрема із Миколою Івановичем) вразив тим, що не писав абстрактних ідей, а формулював дуже практичні, технологічні рецепти того, як управлятися зі стресом, як правильно спілкуватися, як подобатися людям. Тому М. Козлов перейняв у нього як цей практичний підхід, так і ідею проведення тренінгів та курсів для засвоєння потрібних навичок.

Втім, «свободу» Козлов розумів насамперед як на звільнення від моральних обмежень: мовляв, якщо хочете бути лідером, маєте стати «хижаком» і «їсти» інших, поки вони не

з'їли вас (адже «нагорі» перебувають лише такі люди). Звичайно, людині необхідно відмовлятися від боязні сперечатися з начальником («витискувати з себе раба», як писав ще А. Чехов) та економити на всьому, – як од віджилих у ринковому суспільстві традицій, – але скочуватися до повного цинізму не дозволяли й не дозволяють собі в жодній розвиненій країні, навпаки – протестантська трудова етика була необхідною умовою розвитку ринку, як це довів М. Вебер. Саме тому проти книг М. Козлова ополчилася Російська православна Церква, яка, правда, бореться переважно проти обіймів на його тренінгах та ідей сексуальної розкутості, – що частково є мракобіссям з її боку, а частково – його перегином у подоланні сором'язливості¹²⁹.

Що ж до практичного підходу, то в книгах М. Козлова більше декларацій щодо цього, ніж справжніх рецептів успіху. В цьому сенсі він явно «не дотягує» до Дейла Карнегі, і це мабуть теж наслідок класичної освіти: Карнегі прийшов до своїх висновків емпіричним шляхом, тоді як Микола Іванович намагався сформулювати власні рецепти із готових теоретичних принципів. Ось чому він не стільки дає практичні рецепти, скільки повторює, що читачі повинні ставити перед собою практичну ціль – фінансового чи кар'єрного успіху, але досягти вони її можуть лише тоді, коли засвоять його «синтон-принципи». А можна це зрозуміти й інакше: якби він дав їм ефективні, конкретні поради, вони б подякували і почали ними користуватися, заплативши хіба що за книжку. А зараз вони мусять подивитися в книзі телефон чи електронну адресу Тренінг-Центру «Синтон» та записатися на його платні курси.

Однак тут знову (як і у його «колег») повстає питання: чому читачі повинні приносити свої гроші саме до нього (при тому, що тренінгів є «море») і як домогтися їх відданості, щоб вони це робили не один раз? Звичайно можна було багаторічною сумлінною роботою заслужити репутацію якісного та чесного тренера, але це принесло б йому особисто фінансовий успіх явно

¹²⁹ Про примус у доланні сором'язливості на синтон-курсах див.: <https://unotices.com/book.php?id=50219&page=5>.

не скоро. Тому в суворій відповідності із проголошеним принципом «хижака», М. Козлов знайшов інше вирішення: не просто вчити, а емоційно «заряджати» послідовників, щоб перетворити їх на гарячих адептів і створити навколо себе психокульт за зразком «Лайфспрінгу»¹³⁰. А відтак знадобилося застосувати інтенсивні методи тренування відданості¹³¹ та розробити власний жаргон та інші чинники ізоляції своїх прибічників від зовнішніх впливів.

Одним із таких жаргонізмів став термін «синтон», який означає «співзвучність» та «гармонічність», що у застосуванні до психології означає здатність до безконфліктної взаємодії при спілкуванні завдяки емоційному «погладжуванню» партнера. Варто додати, що оскільки це роблять заради практичного успіху, то мова тут іде не про щирю доброзичливість, а про інструмент досягнення мети. Саме тому у визначенні цього терміну головною ознакою є – подобається це партнеру, відповідає його очікуванням чи ні¹³². Тоді як за щирої приязні доводиться іноді робити людині те, що їй може не сподобатись. М. Козлов, слідом за А. П. Егідесом (який, власне, і створив термін «синтон») розвинув цілу концепцію синтонів і конфліктогенів (тобто позитивних і негативних дій або слів)¹³³, – яка, втім, все одно виглядає надто абстрактно, щоб нею користуватися без допомоги тренера. Тому Синтон – це ще й тренінговий центр, і тренінгова програма, і модель побудови бізнесу, і навіть форма проведення дозвілля¹³⁴ (адже культ повинен заволодіти всім життям адепта).

Проте не варто перебільшувати негативну оцінку синтон-

¹³⁰ Зв'язок Синтона із Лайфспрінгом див.: [http://lurkmore.to/Синтон](http://lurkmore.to/Синтон;);
<http://www.psychologos.ru/articles/view/sinton-i-layfspring>.

¹³¹ Про придушення спротиву на синтон-курсах див.: http://www.kistine.ru/psychocults/psychocults_sinton-15.htm.

¹³² Про термін «синтон» див.: <http://www.psychologos.ru/articles/view/sinton---psihologicheskij-termin>.

¹³³ Таблицю синтонів і конфліктогенів див.: <http://www.psychologos.ru/articles/view/tablica-sintonov-i-konfliktogenov>.

¹³⁴ Про організаційні форми застосування синтону див.: <http://www.psychologos.ru/articles/view/sinton>.

підходу: на відміну від творів В. Кандиби, він не є чистим шарлатанством, навпаки – базується на цілком визнаних ідеях, а елементи його тренінгової практики пройшли експертизу в наукових інститутах. Більше того, М. Козлов поступово скоригував деякі одіозні формулювання зі своїх книг (щоправда за рахунок абстрактних повчань), а твердження, що він пропагує розпусту варто залишити на совісті ієрархів РПЦ (які і рок-музику вважають розпустою, і «покемонів», і т. д.). Єдиний закид, якого йому не позбутися – це надмірна меркантильність його діяльності, тобто зосередженість не стільки на проблемах клієнта, скільки на тому, щоб останньому сподобатися, залучити до синтон-руху і зробити постійним і відданим «синтоновцем» (термін Козлова). Хіба не дивно, що за наявності багатьох видатних радянських психологів, не було ніяких «сеченовців», «бехтерєвців», «павловців» чи «лурієвців», – адже вони не створювали зі своїх учнів організовану спільноту із власною назвою?

Тому не можна не погодитись із критичними зауваженнями психолога Є. Н. Волкова про те, що М. Козлов сам використовує маніпулятивні методи і їм же часто навчає на своїх курсах¹³⁵. На тренінгах основної синтон-програми (адже є ще й інші ступені, й елітна програма «Дистанція») моделюється ряд ситуацій, при виході з яких людині доводиться вибирати – або вона ідіот, або наволоч. Ось зразок типового тесту: уявіть, що ви перебуваєте на потопуючому кораблі і залишилася лише одна рятувальна шлюпка на п'ятеро місць, а бажаючих врятуватися аж тридцять. Ваше завдання вирішити: хто повинен врятуватися? Чи гідні порятунку ви особисто? А як би змінилася ситуація, якби ви мали пістолет?

Звичайно можна сказати, що це прийом, типовий для більшості сучасних тренінгів, але тоді варто додати, що більшість сучасних тренінгів є надміру комерційними і фактично – обманними (особливо ті, що націлені на абстрактне «особистісне зростання»), – як і курси М. Козлова, – а не на

¹³⁵ Наукову критику М. Козлова див.:
<http://evolkov.net/discuss/Synton/index.html>.

здобуття конкретних навичок професійної діяльності). І мабуть є зв'язок козловської маніпулятивності із його схильністю до самолюбівання. Варто лише оцінити такий уривок із його «Філософських казок для тих, хто обмірковує життя, або Веселої книги про свободу та моральність»: «Багато хто порівнює цю книгу з творами Ніцше – якщо мені це і лестить, то постільки-поскілки. Я читав Ніцше, і деякі речі досить уважно. Але мою книгу мені читати цікавіше. Ніцше, як імпровізатор, блискуче розтікається – але розтікається, а я лаконічний... До речі, про нас із Пушкіним. Багато хто дорікає мені моїм цинізмом, але це непорозуміння. Будь-який реалізм у ставленні до людей не породжує нічого, крім смутку, а коли цей вже сумний реалізм подається на веселому тлі – так, це називають цинізмом. Але ваш автор, роблячи це – а автор робив це з неприхованим задоволенням! – автор лише продовжував традицію великої російської літератури»¹³⁶.

Козлов Н. И. Как относится к себе и к людям, или практическая психология на каждый день. – Режим доступа: <https://www.litmir.me/br/?b=15275>.

Простые секреты бесконфликтности. Включите душевное зрение.

Человек всегда видится мне как матрешка: есть он сам, внутри него еще один – внутренний, внутри того – еще глубинный – и т. д.; маленькие человечки в большом человеке. При этом очевидно, что у каждого человечка есть свой мир, свое пространство, свое зрение и слух. Глазами какого человека – внешнего или внутреннего – вы чаще смотрите на мир?

С какого-то времени все происходящее в психологическом пространстве между людьми я воспринимаю так же ясно, как выражения их лиц. За каждой

¹³⁶ Див.: Козлов Н.И. Философские сказки для обдумывающих житие, или Веселая книга о свободе и нравственности. – Режим доступа: <http://www.rulit.me/books/filosofskie-skazki-dlya-obdumyvayushchih-zhitie-ili-veselaya-kniga-o-svobode-inravstvennosti-read-37510-2.html>.

фразой с ее неповторимой интонацией для меня стоит что-то зрительное: тепло, свет, поглаживания или удар, укол, ушат грязи... Нередко в беседе я говорю слова, мало задумываясь над их конкретным смыслом, но только наблюдая картину Поля между мной и собеседником: наблюдая, как мягкие слова разряжают напряженность, как энергичные подхлестывают расползающееся, а светлые и теплые приближают нас друг к другу И вот черные включения уходят, между нами все больше ясного, чистого поля – поля понимания и согласия.

Попробуйте поглядеть на свое общение такими же глазами – и, может быть, с помощью приведенных ниже простых советов сделаете его не таким жестким? мутным? колючим?

Создайте теплую атмосферу. Первое и основное правило сформулировано много столетий назад: «Самый главный человек на свете – тот, кто перед тобой». Постарайтесь, чтобы собеседник вам понравился, а когда это произойдет, не скрывайте этого. Дарите ему знаки симпатии и уважения.

Ищите то, что вас сближает. Стиль, манера общения – чем больше в этом будет у вас сходства с собеседником (вплоть до темпа речи, интонации и тембра голоса), тем лучше. Чем точнее вы приспособитесь к нему, тем легче будет вам обоим. Мнения, ценности, установки – чем меньше обнаружится у вас в этом разногласий, тем лучше. Не надо лицемерить, но можно и нужно отучить себя от привычки противоречить по любому поводу. Напротив, приучите себя находить то, что может вас сблизить.

Настройтесь на волну собеседника. В каждом из нас живет своя музыка. Ее мелодия и тональность, как правило, меняются от ситуации к ситуации. Но что же будет, если вы, не услышав мелодию собеседника, поведете свою? От такого наложения родится только какофония. Ваши души не встретятся. Поэтому, прежде чем начать звучать самому, послушайте тональность собеседника. Почувствуйте то, что

его ВОЛНУЕТ. Вслушайтесь, вдумайтесь в это слово: ВОЛНУЕТ. Разглядите душевное волнение (не обязательно ШТОРМ), определяющее погоду в душевном мире вашего собеседника. То, что волнует вашего собеседника, должно ВЗВОЛНОВАТЬ и вас. Вы должны понять и разделить его переживания. Если его эмоции и установки для вас неприемлемы, если вам решительно не нравится его душевная погода – все равно сначала станьте его «единочувственником», и только потом – настройте собеседника на нужную вам волну.

Он грустит зря и бессмысленно – погрустите вместе с ним, а потом мягко подтолкните его к другому настроению. Человек возмущается не по делу – разделите его негодование (вы его понимаете, вы – с ним), а потом постарайтесь переориентировать его на более терпимое и мудрое отношение к тому, что его возмущает. Не нагнетайте напряженность. Смотрите на ОКРАСКУ каждого слова и все грязные, ядовитые, дерущиеся, пачкающиеся – выбрасывайте. Зачем вам загрязнять пространство между вами? Старайтесь ни о ком не отзываться дурно. Скажите «недоразумение», а не «вина», посетуйте «плохо поступил», а не ударьте «сволочь». Попробуйте устроить себе маленький экзамен: постарайтесь неделю ни о ком не злословить – ни вслух, ни про себя. На какой день сломаетесь?

Не кидайте в собеседника булыжники: не обвиняйте. Лучше задавайте нужный тон – корректный и уважительный. Избегайте в разговоре обидных преувеличений, навешивания ярлыков и крайностей. Если собеседница начинает разговор на уровне: «Вот, все мужчины...», собеседнику, как правило, хочется ответить аналогичным и не менее ударным: «А все женщины...» Едва ли стоит злоупотреблять словами: «Все, никто, всегда, никогда, везде, нигде...» Старайтесь говорить аккуратнее: «Кто и когда».

Понравится ли вам общение, в котором собеседник все время лезет на пьедестал, а вас пихает в грязную лужу? Тот,

кто в общении старается продемонстрировать свое превосходство, делает, по сути, то же самое. Чтобы этого не случилось, стройте общение на равных, а не в позиции сверху.

Не спорьте. Иметь свое мнение и не соглашаться – ваше право, и способность к самостоятельному, свободному от догм взгляду – достоинство зрелой личности. А вот стремление всегда возражать и спорить, как правило, признак незрелости. К сожалению, чаще встречаешь робкое, несамостоятельное мышление, великолепно сочетающееся со склонностью к спорам.

Симорон (Бурлан-до) заявляється його авторами як найпопулярніший в Україні, Росії та далекому зарубіжжі оригінальний психотренінг, що відновлює природне завдання людей щодо збереження та розвитку життя, відкриває в них ключ до душевної та матеріальної незалежності, пробуджує творчу ініціативу, вивільнює з полону часу, потреби саморуйнування та руху до смерті, а головне – навчас магічним прийомам притягнення удачі та виконання бажань. Суть методики Симорона полягає у «розширенні свідомості» (цілком «ню-ейджевий» термін) та зміні повсякденної поведінки людини (через ігрове й жартівливе виконання тренінгових вправ), – що має зворотним чином змінити й поведінку оточуючих.

Створив цю техніку
Бурлан **Петро**
Терентійович, про якого нічого не відомо¹³⁷, крім того, що він працював режисером у Київському театрі ім. Лесі Українки, де і розробив ці тренінгові вправи для долання



¹³⁷ Про Петра Терентійовича Бурлана та його співавторку Петру Терентійовну Бурлан див.: <http://www.trn.ua/trainers/5674/>; <http://www.trn.ua/trainers/5645/>; <http://simoron.org/chto-takoe-simoron/>.

панічного страху сцени у випускників Київського театрального інституту. Це досить дивна причина для такого винаходу, адже від майбутніх акторів ще на першому курсі домагаються долання фізичної та психічної скутості (і відраховують тих, хто з цим не впорався, адже розкутість – це вимога до їх професії), а для досягнення цього існує багато випробуваних, ефективних вправ, – тому створювати якісь нові потреби немає. Більш імовірно, що творець Симорона підгледів техніку акторських тренувань і використав її для боротьби з панікою і ступором у звичайних людей, неакторів. І можна б йому за це лише подякувати, якби до подібної, цілком корисної роботи не були притягнені надзвичайні обіцянки повного ошасливлення через використання чудодійних законів Всесвіту. Втім, автора можна зрозуміти (але не пробачити): якщо б він не долучив містику й завищені обіцянки, то це був би простий тренінг розкутості, на який би і йшли неохоче, і платили б небагато; інша річ – таємничий Симорон!

Чутки відразу почали порівнювати його із технікою шаманізму (зокрема – «контрольованою глупотою» толтеків Кастанеди), адже Бурлан і його учні вимагали від учасників виконання дивних, чудернацьких вчинків, які з психологічної точки зору є способом дієвого подолання своїх страхів і підвищення самооцінки, а з містичної – способом «вивільнення творчої енергії, яка сприяє матеріалізації задуманого». Загалом, ідеї Симорону зводяться до такого:

«1. Всесвіт ні в чому не має дефіциту. Отже, ви завжди можете отримати бажане.

2. Навколо вас – ваша картина світу і ви в будь-який момент можете її змінити!

Навчитися дивитись на світ взагалі і на свою проблему зокрема з іншого ракурсу – ось розгадка «чарівної» психотерапії. Що вбиває успіх у будь-якій справі? Однобоке, обмежене сприйняття світу: це – чорне, це – біле, так – вийде, так – не вийде, це – можливо, це – неможливо...

Досягати успіху заважають стереотипи мислення. Ситуація змінилася, а ми продовжуємо чіплятися за старі

шаблони мислення й поведінки, які колись були ефективними. У Симороні називають це – Звична Картина Світу або скорочено (російською – ПКМ). І займаються зміною ПКМ на ВКМ – Чарівну Картину Світу.

Якщо у вашій картині Світу мужики – козли, або як і не козли, то одружені пройдисвіти; якщо гроші можуть прийти лише зароблені кров'ю і потом, та й то, невеликі, – адже великі йдуть «лише до шахраїв і крадіїв»; якщо справжнього кохання немає, як і здоров'я, мовляв, у наші роки... – то, можливо, варто просто змінити картину світу і зміняться декорації навколо вас?

3. Я граю за правилами, які виграють! Це продовження попереднього пункту.

Усі говорять що, коли вам далеко за 30, шанси вийти заміж і народити дитину наближаються до нуля, що з Вашим досвідом роботи на цю посаду ну ніяк... АЛЕ! Ви-то в це НЕ ВІРИТЕ, ви-то граєте за іншими правилами!!! Правилами, відповідно до яких «у 45 – баба знову ягідка» і всі роботодавці МРІЮТЬ саме про вас. І Ви виграєте! Тому, що людина з таким настроєм ну ніяк не може програти!!

4. І нарешті, для здійснення вашого бажання ви придумете і здійснюєте ЧАРІВНИЙ РИТУАЛ на виконання бажання! Робиться це в стані піднесеного настрою, енергії, гри, «муркотіння» і «ширяння». В «ширянні» ви відчуваєте, що світ доброзичливий і веселий, він щедрий і сповнений ресурсів, і йому принесе щире задоволення завалити вас дарунками. Вам усе по плечу!

Але якщо ви не ввійдете у цей стан, то будь-які симоронські ігри залишаться лише дивними рухами тіла. Увійти до цього стану допомагає ВКМ – Чарівна Картина Світу – і веселі танці (можна, з трусами на голові!), дихальні техніки, музика, медитації, інші ваші індивідуальні способи створення гарного настрою»¹³⁸.

Як бачимо, психологічно це цілком слушна (і не нова, відома з теорії *позитивного мислення*) ідея досягнення емоційної

¹³⁸ Ідеї Симорону див.: <http://www.treningi.me/simoron.html>.

розкутості через зміну песимістичного світосприйняття на оптимістичне (відразу згадується М. Селігман та *рефреймінг* НЛП). Більше того, відповідні їй дії тут ніби жартома називають «чарівним ритуалом», а далі вже дозволяють прихильникам розуміти цю фразу в міру їх схильності до містицизму: хтось вважає її метафорою, а хтось сприймає цілком серйозно, і вірить, що для повернення до себе удачі необхідно буквально рибалити на унітазі¹³⁹. А от якраз на вірі у свої вправи Бурлан і соратники наполягають: по-перше, саме віра, культ і робить їх не просто пересічними тренерами, яких багато, а «носіями унікальних знань і умінь», а по-друге, ця віра і є секретом успіху їх учнів, адже фактично вони не змінюють людей (та й жоден інший тренінг цього ще не досяг), не роблять їх справді впевненими й пробивними із розпачливих невдах (адже лише невдахи і звертаються до цих «чарівників», як у Симороні називають себе і своїх прибічників).

Об'єктивно говорячи, до Симорону звертаються люди із *зовнішнім локусом контролю*, тобто глибинно впевнені, що все в їх житті залежить зовсім не від них. Переконати їх у зворотному, у тому, що вони мають надіятись на власні сили (а відтак і самі відповідати за свої невдачі) по суті неможливо, – тому хтось іззовні мусить їм сказати, здатні вони на щось чи ні, наважитись їм на це чи не ризикувати. Саме такий, зовнішній дозвіл і дає їм вердикт симоронського вчителя, що вони вже готові бути «чарівниками» у своєму житті. А оскільки віра у цю їх готовність швидко слабшає, то вони мусять регулярно приходити до вчителя і підживлювати цю, нав'язану ззовні псевдо-віру у себе. Чудова схема: і їм добре, і вчителю дохід!

Ця «чудова схема» не є прив'язаною до якоїсь однієї, виняткової техніки, а тому вона неминуче породила відгалуження, в яких кожен окремих вчитель проголошував найбільш діючою і магічною якусь свою техніку, котру йому було комфортніше викладати. Так і з'явилися, крім київської

¹³⁹ Ці та інші дивні симоронські ритуали див.: <http://mistikasecret.com/ritualy-simorona-v-povsednevnoj-zhizni/>; <http://fortunagid.com/mechty/simoronskie-ritualy-na-ispolnenie-zhelaniya>.

(Бурланів¹⁴⁰), окремі «школи» Симорона: московська (Володимир Долохов і Вадим Гурангов¹⁴¹), пітерська (Михайло Заречний¹⁴² та Наталія Панкратьєва), «Клуб Пітерських Чарівників» та «Загін Казанських космонавтів», а також близькі до них «Школа Холістичної Свідомості» (Григорій Курлов із серією книг «Шлях до Дурня. Філософія Сміху»¹⁴³) та «ОК'сЮМОРОн» Лісси Муси (Зої Чернакової).

Щоправда, завжди є незадоволені тим, що гроші їм так і не надійшли, хоч скільки ритуалів вони не проводили, але їм легко затикають рота: ви недосить вірили! Але ще більше тих, хто робить ритуали на припинення протікання замість виклику сантехніка¹⁴⁴, а це вже з боку Симорону явне потурання дурості та безвілля, тобто завдання шкоди психіці людей. Є ще один докір цьому психокульту, котрий у 2006 році пережив ребрендинг і одержав від його творця нову, хвалькувату назву «Бурлан-до», – і цей докір полягає у тому, що тренінг, який вимагає для успіху абсолютної віри, не може вважатися психологічним (тобто науковим), а повинен чесно визнати, що є релігійним об'єднанням, і не вводити в оману потенційних клієнтів.

ДЭИР (аббревіатура «Подальшого Енерго-Інформаційного Розвитку») – тренінгова система *Нью-Ейдж*, заснована в січні 1999 року Д. С. Веріщагіним (псевдонім К. В. Титова), у якій вчать спостерігати, вирізняти й трактувати власні відчуття та керувати ними, щоб оволодіти власною «енергетикою»¹⁴⁵. В

¹⁴⁰ Див.: Бурлан П. і П. Симорон из первых рук, или Как достичь того, чего достичь невозможно. – Режим доступа: <http://www.rulit.me/books/simoron-iz-pervyh-ruk-ili-kak-dostich-togo-chego-dostich-nevozmozhno-read-172518-1.html>.

¹⁴¹ Книги Долохова і Гурангова див.: <https://www.livelib.ru/author/30763/top-vladimir-dolohov-vadim-gurangov>.
http://royallib.com/author/dolohov_vladimir.html;
<http://www.rulit.me/author/dolohov-vladimir-afanasevich>

¹⁴² Книги Заречного див.: http://royallib.com/author/zarechniy_mihail.html

¹⁴³ Книги Курлова див.: http://royallib.com/author/kurlov_grigoriy.html

¹⁴⁴ Див. про стимулювання пасивності Симороном: <http://lena-malaa.livejournal.com/47284.html>

¹⁴⁵ Про історію ДЕІР див.: <http://www.deir.org/info/istorija.html>

такій постановці мета навчання виглядає цілком розумно й корисно, однак за детальнішого розгляду виявляються дуже непробачні огріхи. По-перше, характерна для психокультурів багатоступенева система навчання (5 ступенів) зі зростаючою оплатою: на них поступово засвоюються «навички відчуття біополя, контроль власної енергетики, захист від зовнішніх впливів, програми на досягнення цілей, прийоми впливу на оточуючих, методи посилення інтуїції та творчих здібностей, формування удачі й підвищення харизми. По-друге, завищені обіцянки: так, на пізніх ступенях вчать «керувати будь-якими подіями в своєму оточенні» та досягти нових рівнів особистої еволюції!

По-третє, жодного ідейно-теоретичного обґрунтування постулатів немає, натомість самі ці постулати виглядають банально, цинічно й аморально: 1) кожен відповідає за свої вчинки лише сам («усі дорослі люди»); 2) лише сама людина знає, що для неї добре, а що погано; 3) кожен повинен бути щасливим («виконання справжніх бажань»); 4) моральність і аморальність – штучні категорії («Всесвіт містить усі шляхи»); 5) провина – шкідливе, нав'язане людині почуття («терапія істинної карми»); 6) Бог – абсолютно байдужий до всіх людських справ («не проси бога почухати тобі спинку»); 7) всесвіт – розум Бога («світові течії»); 8) випадковостей немає і таке інше. Ці «прозріння» були досить оригінальними у ХІХ ст., коли їх висловлювали А. Шопенгауер і Ф. Ніцше, але з того часу значно поблякли, – що, втім, не зупиняє Веріщагіна у бажанні встати поряд із великими.

По-четверте, система ДЭИР містить масу термінів із індуїзму, зокрема – про чакри, проте більшість із них вживається елементарно неграмотно: автори щось чули, але розібратися полінилися. Вони пишуть про необхідність установити в людині одну захисну оболонку, але на малюнку в їх книзі зображені дві – зовнішня (Аджна-Свадхістана) та внутрішня (Вішудха-Маніпура), що, схоже, є результатом поспішного написання й бездумного копіювання з чужих книг. І по-п'яте, найгірше те, що в цій, фактично, секті створена

жорстка, тоталітарна дисципліна (чим вона нагадує Саєнтологію) і культ вождів, та застосовується агресивна психотехніка (депривація сну та харчування, моральний тиск, ідейна «накачка», доносительство), що робить учасників покірними та навіюваними¹⁴⁶.

Справжнім засновником і керівником ДЭИРу є **Титов Кирило Валентинович** (нар. 14.12.1964) – лікар-онколог, який почав писати методички майбутнього ДЭИРу ще в 1995 році, – тоді як заявлений засновником Д. С. Веріцагін, імовірно, не існує взагалі (і був потрібний для маркетингової міфології)¹⁴⁷. Саме Титову належать головні книги ДЭИРу: «Формування особистої харизми», «Егрегори людського світу», «Повний навчальний курс Школи навичок ДЭИР», «Терапія істинної карми» тощо¹⁴⁸. На сьогодні зміла реклама та організаторська діяльність вождів цього психокульту призвели до появи його філіалів у більшості великих міст Росії, України, Казахстану, і навіть, як не дивно, в багатьох західних країнах, щоправда, серед росіян-емігрантів. Натомість він не прижився в Білорусі, – мабуть тому, що там є свій вождь, який не любить конкурентів.

14. Існує чимало теорій, які базуються на **псевдовідкриттях** і створені винятково для прославлення їх автора та заробляння грошей на цій короточасній славі. Вони створюються за простою схемою: вигадується новий термін для давно відомого явища, обрамляється наукоподібними міркуваннями та заумними визначеннями та підкріплюється завищеними обіцянками вигод від застосування цих теорій, почасти банальних, а почасти «взятих зі стелі». Завдяки витратам на рекламу вони швидко стають модними, книжки

¹⁴⁶ Критику ДЭИРу див.:

http://scorcher.ru/theory_publisher/show_art.php?id=105;

<http://neveev.livejournal.com/67478.html>.

¹⁴⁷ Про К. В. Титова див.:

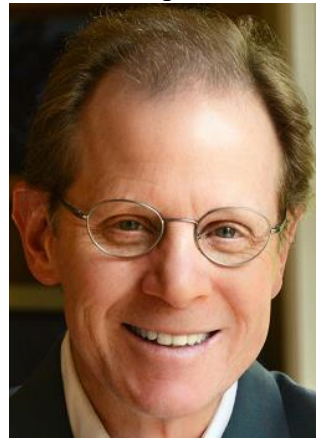
http://www.freakopedia.ru/wiki/Титов_Кирилл_Валентинович; <http://www.kob-crimea.org/index.php/library/articles/367-2012-10-09-17-24-05#4>.

¹⁴⁸ Див. книги К. В. Титова: <http://www.rulit.me/author/titov-kirill-valentinovich>.

розходяться великими накладками, створюються центри, отримується фінансування від чиновників, які бояться виглядати несучасними і т. п.

Майндсайт – це здатність якомога повніше сприймати й розуміти внутрішній світ інших людей, яка об'єднує три компоненти: по-перше, це емпатія, здатність сприймати емоції оточуючих і відчувати їх разом із ними; по-друге, це інсайт, або осяяння, яке дозволяє нам несподіваним чином усвідомити свої внутрішні процеси; і по-третє, це інтеграція – яка водночас визнає відмінності і встановлює зв'язки. Майндсайт – це «розумний зір», якого автор вважає сьомим чуттям (після п'яти – спрямованих на зовнішній світ і шостого – ентероцепції, здатності сприймати свої внутрішні тілесні відчуття), різновидом особливим чином сфокусованої та спрямованої уваги.

Автор цієї теорії, **Деніел Сігел** (Daniel J. Siegel; нар. 17.07.1957) – американський лікар, професор Медичної школи Каліфорнійського університету в Лос-Анджелесі, директор заснованого ним «Інституту майндсайта». Родоначальник нового поля досліджень – *міжособистісної нейробиології*, яка має пряме відношення до нашого повсякденного життя: здоров'я, відносин, добробуту. Серед тих, хто слухав його лекції, – Папа Іван Павло II, Далай-лама XVI, король Таїланду, керівництво Google та інші.



Він розробив вправи з розвитку майндсайта і написав книгу про це, – вона називається «Brainstorm». На думку автора саме дитинство й підлітковий вік – це той критичний момент, коли формуються наші нейронні зв'язки, і тому ці вправи необхідно застосовувати саме в ранньому віці.

Вправи, що пропонуються в цій книзі, описуються автором так: «Коли ви йдете по вулиці, спробуйте використовувати не свій фізичний погляд, а майндсайт. Ось ви бачите людей навколо, їх тіла, як вони рухаються, як

одягнені – і ви говорите собі: «Це моє фізичне сприйняття». А потім ви запрошуєте себе уявити, про що ця людина, можливо, зараз думає. Або як вона думає. І що вона може зараз відчувати. Згодом ви навіть почнете відчувати крізь час! Ви будете з легкістю відчувати те, що відбувалося з вами або з іншими людьми в далекому минулому або лише буде відбуватися в майбутньому. А тепер порівняйте, що змінилося у вашому ставленні до людини після цієї вправи. Ось ви просто подивилися на неї, і це було одне враження. А ось ви використовували майндсайт – і це зовсім інше відчуття людини. Як вони різняться? Зазвичай люди відразу відчують різницю. Але іноді потрібне тренування.

Ось друга вправа. Виберіть хвилин п'ять-десять, можна прямо зараз. Спочатку відчуйте своє тіло. Як ви відчуваєте свої руки і ноги, свій тулуб? Ваші м'язи? Ваші судини? Як ви відчуваєте свої внутрішні органи – серце, нирки, легені, печінку? Яке у вас загальне відчуття від вашого тіла – вам у ньому легко або важко, ви з ним в контакті або не відчуваєте його? Потім зверніть увагу на те, які образи виникають перед вашим внутрішнім поглядом. Яскраві вони або тьмяні? Які вони за настроєм? Що саме ви бачите, що ви чуєте? Тепер зверніть увагу на свої почуття та емоції. Що ви відчуваєте прямо зараз? Збудження, спокій, страх, втому, тривогу, передчуття? Це сильні або слабкі емоції? У вас багато енергії або ви спустошені? Ви скоріше відкриті або закриті? І тепер – про що ви думаєте саме в цей момент. Ми постійно про щось думаємо, але зазвичай не звертаємо уваги на це. Ідея цієї вправи в тому, щоб почати усвідомлювати, що з вами відбувається в кожен момент, – і тоді ви почнете помічати безліч речей, яких ніколи про себе не помічали.

Адже ми зростаємо, не усвідомлюючи і не відчуваючи себе. Я зазвичай кажу своїм клієнтам, щоб вони не турбувалися, якщо спочатку їм здається ніби вони майже нічого не відчувають, нічого не розуміють, що відбувається з ними або з іншими людьми. Можливо, їм буде здаватися, що взагалі нічого не відбувається. Я в таких випадках кажу:

«Ось у нас є денне бачення. Ми до нього звикли. Але якщо з яскравого світла увійти в темну кімнату, ви нічого не побачите. Потрібен час, щоб звикнути. Ваш зір повинен переналаштуватися. І раптом ви бачите, що там – цілий світ!» Майндсайт схожий на таке нічне бачення – всі сигнали спочатку набагато слабші й тонші, ми не можемо відразу їх уловити, а вловивши, не розуміємо, про що вони. Але з часом, тренуючись знову і знову, ми розвиваємо в собі цю здатність.

Натомість, якщо ви розвиваєте заклопотаність власними внутрішніми процесами, забувши про відносини з оточуючими і зі світом, ви не розвиваєте майндсайт. Іронія ситуації в тому, що люди з більш інтегрованою самосвідомістю, ті, хто одночасно відкриті до сприйняття зовнішнього світу і здатні легко вбудовувати отримані сигнали у свій досвід, – такі люди зазвичай є добрішими й більше схильні до емпатії та прояву співчуття. Ми проводили багато досліджень на цю тему. З іншого боку, якщо ми поглинені процесами, що відбуваються всередині себе, то в нас втрачається зв'язок із зовнішнім світом і ми ризикуємо стати егоїстами. Ось чому я підкреслюю, як сильно ми всі пов'язані між собою. Жодна людина не виживе поодиноці.

Я вважаю, що мозок – це проявлений в тілі невральний механізм, що формує потік енергії та інформації всередині людини та між людиною і навколишнім середовищем. І цей розширений мозок включає в себе «мозок в серці» та «мозок в шлунку» – великі групи нейронів, які відіграють не менш важливу роль у нашому житті, ніж головний мозок. Наш мозок, якщо хочете, розподілений по всьому нашому тілу»¹⁴⁹.

Загалом вражає в цій довгій цитаті психологічна неосвіченість автора: скажімо, якщо він хотів розкласти здатність до повного сприйняття інших на складові, то, мабуть,

¹⁴⁹ Інтерв'ю Д. Сігела див.: <http://www.psychologies.ru/people/razgovor-s-ekspertom/daniel-sigel-mayndsayt-vrode-umeniya-videt-v-temnote/>.

варто було б розподілити на афективний (про який він пише, хоча і пояснює емпатію не зовсім точно), когнітивний та кінестетичний (про які він не знає); він не чув про тисячі книг, що давно і всебічно пояснили, як розвивати самусвідомленість та емоційний інтелект, і на тлі яких майндсайт нічого нового не додає; водночас автор не пояснює, як розмежувати самусвідомленість і заклопотаність власними внутрішніми процесами, а особливо – які психологічні механізми вмикають «розумний зір» і «фізичне сприйняття», і як на практиці вмикати одне замість іншого. Ця неосвіченість не дивує: Д. Сігел – лікар-невролог, який займається педіатрією та психіатрією і який через т. зв. «професійний ідіотизм»¹⁵⁰ (тобто оцінку всього винятково з медико-біологічної точки зору) не розуміє, що *нейробиологія* можлива лише при розгляді окремого індивіда, а отже, *міжособистісною* вона бути не може.

Втім, цікавіше було дізнатись, як він застосовує свої ідеї у практичній діяльності, – можливо, він знайшов щось насправді нове і цікаве, зокрема завдяки вивченню мозкових процесів. Проте, описуючи конкретні випадки, він чомусь не досліджує їх нейрофізіологію (за допомогою електроенцефалографа чи МРТ), не діагностує й не лікує їх хвороби як справжній психіатр, а займається психологічною терапією і використовує для цього найпростіші методи й пояснення, відомі ще з часів З. Фрейда. Зокрема, він трактує наявні проблеми у відносинах пацієнта з жінками суворістю та браком уваги з боку матері, а також – «невідпрацьованістю посттравматичної адаптації». Далі він починає шукати цьому якісь нейрофізіологічні пояснення, але вдається до констатації банальностей про те, що кожен емоційний стан виявляється у певних нейронних імпульсах. А коли він переходить до того, що деякі стани бувають стереотипними або нав'язливими, і починає приписувати це базовим біологічним потребам, які називає «мотиваційними імпульсами», то, по-перше, це нічого не пояснює (чому одні

¹⁵⁰ «Професійний ідіотизм» – це об'єктивне явище, про яке див.: <http://www.sensusnovus.ru/opinion/2014/02/01/18209.html>.

стани нав'язливі, а інші – ні?), а по-друге, як він сам визнає, це породжується особливостями виховання, а не імпульсів¹⁵¹.

Більше того, виправити цю проблему він пропонує «усвідомленою увагою», тобто психологічним методом, а не через зміну імпульсів. То навіщо ж уся ця розмова про «кортикальні колонки», якщо Сігелу потрібно «розплутати вузли сорому», що залишилися з дитинства? Схоже, все це просто використання цікавості людей до нових відкриттів (а «майндсайт» звучить і інноваційно, і таємничо, і цілком науково) та моди на книги про роботу мозку, а також вигадування нового терміна для цілком відомого явища, яке автор оформив як особливу техніку психологічного аналізу та терапії¹⁵².

GTD (англ. **Getting Things Done**, що означає «Довести справи до завершення») – методика підвищення особистої ефективності через процедурно продумане «управління часом», створена консультантом **Девідом Алленом** (англ. David Allen; нар. 28.12.1945) і описана в однойменній книзі, виданій у 2001 році (переклад назви якої дещо хибний – «Як впоратися зі справами») ¹⁵³. Метод GTD полягає у використанні певних процедур, що дозволяють раціональніше організувати планування та виконання планів. Звучить дуже знайомо: за сто років, починаючи від «школи наукового менеджменту» Ф. Тейлора та «наукової організації праці (НОТ)» у СРСР про це було написано тисячі книг. Мабуть саме тому Д. Аллен активно заперечує зв'язок його методики із **тайм-менеджментом** (сукупністю методик оптимальної організації часу через структурування задач і дисципліну виконання¹⁵⁴). Що ж,

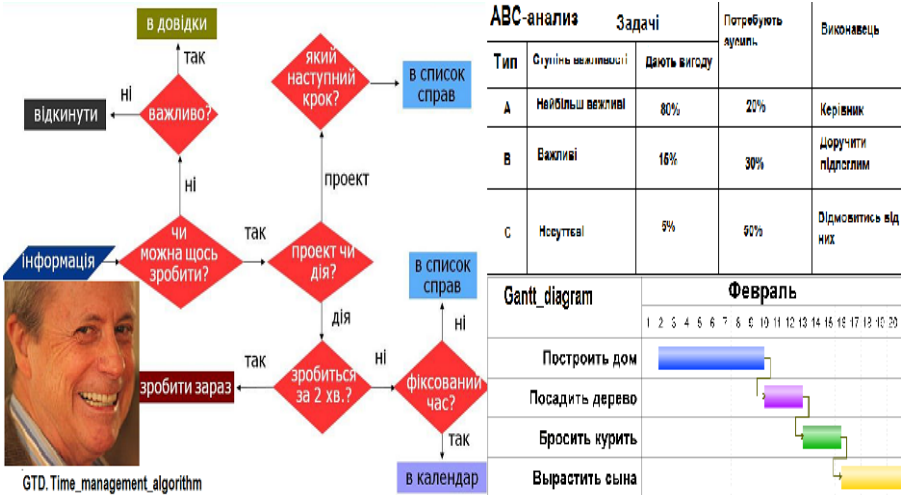
¹⁵¹ Див. випадки терапії Сігела: <http://paralife.narod.ru/samorazvitie/daniel-sigel-majndsajt.htm>.

¹⁵² Див.: Сигел Дэниел Дж. Майндсайт. Новая наука личной трансформации. – Режим доступа: <http://www.rulit.me/books/majndsajt-novaya-nauka-lichnoj-transformacii-read-390698-1.html>.

¹⁵³ Аллен Д. Как разобраться с делами. Искусство продуктивности без стресса. – Див.: <http://upr.org.ru/Articles/GTD/Content.htm>.

¹⁵⁴ Див.: https://ru.wikipedia.org/wiki/Управление_временем.

класичний тайм-менеджмент і справді базувався лише на жорсткому дотриманні порядку, але сучасні його методи більш гнучкі та краще враховують психологічні перепони на шляху до організації часу (наприклад, явище *прокрастинації*)¹⁵⁵.



Однак що нового пропонує GTD? Він заміняє «Діаграму Ганта» чи «ABC-аналіз» своїм «Алгоритмом управління часом», але принципових відмінностей між ними немає. Д. Аллен лише замахнувся на те, щоб віднайти справді психологічний ключ до проблем самоорганізації людей (хоча і тут він був не першим) та сформулювати практичні прийоми подолання цих проблем, але ніякого прориву не здійснив, і цей факт ще раз доводить, що немає нічого більш практичного, ніж хороша теорія (хороша у сенсі глибокого розуміння причин, із яких можна вивести реальні, здійснювані рекомендації), – і саме її і не вистачає автору через поверховість його психологічних знань.

Прикладна кінезіологія, ПК (англ. Applied Kinesiology, АК) – вид альтернативної медицини, заснований у 1964 році **Джорджем Гудхартом** (англ. George Joseph Goodheart, Jr.; 18.08.1918 – 5.03.2008) – американським військовим, винахідником, офіційним хіропрактиком збірної США на

¹⁵⁵ Про сучасні методи тайм-менеджменту див.: <http://umoloda.kiev.ua/number/1128/203/40260/>.

Олімпійських іграх у Лейк-Плесіді. Цей, науково не обґрунтований і статистично не доведений метод діагностики й терапії декларує зв'язок м'язової напруги (тонусу) зі станом внутрішніх органів і систем організму, а також із психоемоційним станом людини, зокрема – з рівнем пережитого стресу, та пропонує способи психокорекції близькі до тілесно-орієнтованої психотерапії. Ці психокорекційні способи розвивали учні й послідовники Дж. Гудхарта, що створили такі напрямки прикладної кінезіології, як «Єдиний Мозок / Концепція Три в Одному» («One Brain/Three in One Concepts»), «Цілющий дотик» («Touch for Health», «TFH»), «Освітня кінезіологія» («Edu- K») та інші.

Психокорекційний різновид ПК створили **Г. Стокс**, **Д. Уайтсайд** і **К. Келлвей**, і він передбачає, що коли стрес втрати когось-небудь або чогось-небудь блокує системи життєзабезпечення організму, то в ньому порушуються системи гомеостазу (рівноваги), він перестає боротися і починає чинити опір всьому хорошому, що людина на свідомому рівні хотіла би зробити (кінезіологи називають цей ефект «небажанням отримувати користь»). З такою людиною важко взаємодіяти, його важко лікувати, навчати; у нього «все валиться з рук», йому «все набридло», «в усьому не щастить», і єдиний спосіб допомогти йому – це звільнити організм від старих негативних емоційних «вібрацій» через релаксацію м'язів. Псевдонаукові методи діагностики та лікування, які мають у своїй назві слово «кінезіологія», не слід змішувати з кінезіологією – наукою про рух живих істот, що вивчає механіку, фізіологію та психологію руху.

«Мануальний м'язовий тест» у ПК проводиться таким чином. Практикуючий прикладає силу до деякого м'язу або групи м'язів пацієнта і спостерігає реакцію на свою дію. М'який («гладкий») опір м'яза дії натиску вважається здоровою (сильною) реакцією, а неприродна відповідь (заціпеніла, рвучка) називається «хворою» (слабкою) реакцією. Тобто це доволі суб'єктивна оцінка напруженості м'язів та «гладкості» їх реакції, що беруться як ознаки наявності стресів і дисбалансів у

тілі. В уявленні прихильників ПК, швидке мимовільне ослаблення м'язового тону є результатом впливу емоцій на організм і воно завжди випереджає довільні м'язові рухи, контрольовані розумом, – а це дозволяє отримувати від психіки через м'язи «чисто емоційні реакції», які не пройшли через фільтри свідомості. Кожен вплив кінезіолога зв'язується з м'язовою реакцією клієнта і це дозволяє судити про стан і зміни у стані клієнта (це називається «терапевтичною локалізацією»).

Як бачимо, діагностика тут є доволі суб'єктивною, а отже точність цього методу не є надійною і він не може вважатися справді науковим. Практичні успіхи його застосування дуже різняться і не перевищують масштаби простої імовірності та плацебо-ефекту¹⁵⁶. А відсутність справжнього психологічного обґрунтування методу й перевірки його припущень залишає його за рамками науки і віддає в руки аферистів, – що особливо небезпечно, коли мова йде про



можливість розвитку інтелектуальних здібностей дитини через рухові вправи, яку пропагує т. зв. «**освітня кінезіологія**» і яку в Україні беруть на озброєння деякі дитячі садки. Освітню кінезіологію створили Пол і Гейл Деннісони, які у 70-ті рр. XX ст. розробили вправи своєї «**Гімнастики для мозку**»¹⁵⁷, ідея якої є банальністю (адже давно відомо, що розвиток координації рухів і кінестетичного інтелекту впливає і на всі інші його види), а обіцянки явно завищеними і безпідставними (адже одними вправами на кшталт малювання

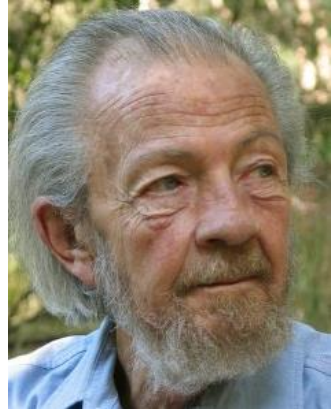
¹⁵⁶ Критику ПК див.: https://ru.wikipedia.org/wiki/Прикладная_кинезиология; а її захист див.:

http://kinesioprofi.ru/index.php?option=com_content&view=article&id=571.

¹⁵⁷ Деннісон Пол, Деннісон Гейл. Гимнастика мозга: издание для учителей. – Режим доступа: http://stf-smtu.ru/index.php?option=com_content&view=article&id=99&Itemid=141.

вісімки рукою і відстежування її очима математиком чи філософом не станеш)¹⁵⁸.

Відомим прибічником та популяризатором кінезіології є **Девід Рамон Хокінс** (англ. David Ramon Hawkins; 3.06.1927 – 19.09.2012) – американський психіатр, письменник і духовний учитель¹⁵⁹. Він із дитинства переживав змінені (трансові) стани свідомості та цікавився ними, а після закінчення медичного коледжу почав лікувати алкоголіків та наркоманів. Але цього йому здалося замало і він почав виступати на радіо та ТБ, популяризуючи власні книжки на дуже різні теми: про *Східну духовність* та *просвітлення*, *квантові стрибки* та *рівні свідомості*, а також – *кінезіологічні тести* цих рівнів.



У 1973 році він у співавторстві з лауреатом Нобелівської премії хіміком Лайнусом Полінгом опублікував книгу «Ортомолекулярна психіатрія: Лікування шизофренії», в якій описав метод подолання цієї невіддатливої хвороби із застосуванням біологічно активних речовин для відновлення біохімічного балансу в організмі, порушення якого, на думку авторів, і було причиною шизофренії. А щоб позбавити усе людство від страждань, доктор Хокінс шукав спосіб відновити зв'язок людини з вищою реальністю, із вищим рівнем свідомості. І знайшов його у *прикладній кінезології*, яка стверджує наявність зв'язку м'язового тонусу із станом внутрішніх органів та душевним самопочуттям людини. Розглядаючи Свідомість як єдине інформаційне (енергетичне) поле, за допомогою якого можна пізнати Істину, Девід Хокінс протиставляв йому людський розум, що не здатен відрізнити

¹⁵⁸ Вправи «гімнастики для мозку» та їх обґрунтування див.:

<https://www.slideshare.net/Natasha5717/ss-32554172>; <http://vona.pp.ua/dityacha-kineziologiya-dlya-rozvitku-mozku/>.

¹⁵⁹ Див. книги Д.Хокінса: <http://www.koob.ru/hawkins/>.

справжнє від помилкового. І щоб отримати доступ до Свідомості, він запропонував використовувати нескладний кінезіологічний м'язовий тест, який визначає істинність або хибність твердження в залежності від м'язового тону. М'язи тіла миттєво слабшають у відсутності істини або стають сильними в її присутності. Тож за допомогою цього моста між розумом і тілом можна отримати відповідь «Так» або «Ні» практично на будь-яке запитання.

Девід Хокінс створив також систему калібрування людської свідомості, описавши її рівні на шкалі від 1 до 1000: ганьба, вина, апатія, горе, страх, бажання, гнів, гордість, хоробрість, нейтралітет, готовність, прийняття, інтелект, любов, радість, мир, просвітлення¹⁶⁰. Рівнем свідомості, рівним одиниці, мають істоти з невеликою енергією (бактерії, водорості), а найвищого її рівня досягають ті, чия енергетичне поле свідомості впливає на все людство (Ісус, Будда, Крішна), – тоді як більшість людей ледве досягають рівня Істини (200), а значить нашою свідомістю керують примітивні тваринні інстинкти, мотиви та стереотипи поведінки. Визначити рівень свідомості Хокінс пропонує за допомогою все того ж м'язового тесту. Використовуючи його, він відкалібрував рівні істинності багатьох явищ нашого життя¹⁶¹.

EFT (англ. Emotional Freedom Technique – Техніка Емоційної Свободи) – це невизнана психотерапевтична техніка, що поєднує традиції східної акупресури та західної психології, створена американським інженером **Гарі Крейгом**¹⁶² у 90-х рр. XX ст. на основі техніки доктора **Роджера Каллахана** «Терапія Уявних Полів» (Thought Field Therapy, **TFT**¹⁶³), – котра теж проголошувала можливість зцілити будь-які психічні та фізичні

¹⁶⁰ Див. Карту квантових стрибків за Д.Хокінсом: <http://prostoy-put.ru/devid-xokins-kvantovye-skachki-chelovecheskogo-soznaniya/>;
<http://www.more.club/post/karta-kvantovyh-skachkov-chelovecheskogo-soznaniya-devida-hokinsa>.

¹⁶¹ Див. критику ідей Д.Хокінса: <http://skepdic.ru/prikladnaya-kineziologiya/>.

¹⁶² Книги Г.Крейга див.: <http://www.koob.ru/craig/>.

¹⁶³ Про TFT див.: https://en.wikipedia.org/wiki/Thought_Field_Therapy.

недуги через спеціалізоване натискання пальцями в точках акупунктурних меридіанів на руках та верхній частині тіла, але передбачала велику кількість м'язових тестів для отримання сигналів із підсвідомості, – тоді як EFT значно простіша.

Втім, Р. Каллахан теж не був першовідкривачем, оскільки до нього **Джон Тай** (John Thie) створив **TFH** (Touch For Health), яка, натомість, походить із робіт *Джорджа Гудхарта* (George Goodheart), «батька» *прикладної кінезіології*. Споріднена з ними і техніка ДПРО (рос. ДПДГ, англ. EMDR) – «десенсібілізація і переробка рухом очей», – метод психотерапії, розроблений Френсін Шапіро для лікування посттравматичних стресових розладів (ПТСР), при якому теж використовуються поплескування або постукування по руках пацієнта (і ефективність якого частково підтверджена).

EFT (Emotional Freedom Technique) - Техника Эмоциональной Свободы

Шаг 1. Понимание

- Как можно более точно определите проблему, которая вас беспокоит.
- По шкале от 1 до 10, определите интенсивность проблемы – насколько она вас беспокоит *в настоящий момент*.

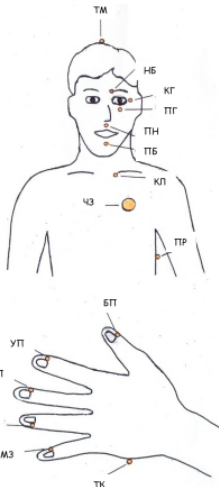
Шаг 2. Настройка (или "Установка" по Г.Крайгу)

- Стимулируя Чувствительную Зону (ЧЗ) круговыми массажными движениями,
- или постукая по Точке Карате (ТК) двумя-тремя пальцами,
- повторите следующее утверждение три раза: "Хотя у меня *голосите* проблему как можно точнее, я себя глубоко и полностью принимаю."

Шаг 3. Устранение* (или "Последовательность")

- Мысленно сконцентрируйтесь на проблеме.
- Постукивайте поочередно по каждой из точек акупресуры (~7 раз), повторяя напоминающую фразу ("название" проблемы) один раз у каждой точки.

* Под "устранением" подразумевается устранение энергетического дисбаланса по отношению к проблеме или аспекту проблемы.



Основные точки акупресуры в EFT:

TM - Темя	ТР - Под рукой
НБ - Начало брови	БП - Большой палец
КГ - Край глаза	УП - Указательный палец
ПП - Под глазом	СП - Средний палец
ПН - Под носом	БТ - Безымянный палец
ПБ - Подбородок	МЗ - Мизинец
КП - Ключица	ТК - Точка Карате
ЧЗ - Чувствительная Зона	

Шаг 4. Тестирование

После завершения цикла EFT (цикл = прохождению всех точек), сконцентрируйтесь на проблеме и определите ее интенсивность по шкале от 0 до 10. Также обратите внимание на любые другие изменения в восприятии проблемы (например, изменения в мышлении, эмоциях или мысленных картинах). Если проблема все еще вас беспокоит, продолжайте EFT, меняя слова утверждения, чтобы они соответствовали новому описанию проблемы.

Если сразу не работает...

Если вы не достигаете желаемых результатов, попробуйте следующее:

- Выпейте стакан воды
- Определите проблему более ТОЧНО
- Определите индивидуальные аспекты проблемы и работайте над каждым отдельно
- Сделайте несколько циклов EFT
- Сделайте перерыв, походите, поменяйте позу и попробуйте опять
- Совершенствуйте свои навыки EFT путем практики, посещения семинаров и используйте обширную информацию на сайте Гэри Крайга.

EFT іноді називають «голковколювання без голок» або «емоційною версією акупунктури». Базова процедура EFT передбачає стимуляцію певних акупресурних точок при концентрації уваги пацієнта на корені проблеми. Втім, бувають і безконтактні техніки EFT, коли працюють прямо із

підсвідомістю. Її застосовують для лікування фізичного болю, станів тривоги та хвилювання, фобій, залежностей, безсоння та нав'язливих думок, а також для досягнення поставлених цілей та збільшення особистої ефективності шляхом цілеспрямованого усунення негативних емоцій і установок, які заважають цьому¹⁶⁴.

Очевидно, що ніякої аргументації на користь цієї теорії автори не наводять. Власне, її не існує і щодо традиційних уявлень про тілесні меридіани людини, акупунктуру та акупресуру, але автори EFT та TFT не дуже знайомі і з цими уявленнями, а тому змушені часто виправдовуватись із приводу неточності та неповноти розуміння даних традицій, говорячи, що всі невикористовувані ними меридіани, мовляв, шкідливі для психіки. Втім, це достатньо оригінальний підхід, який, принаймні не повторює під новою назвою давно відомі техніки. Однак говорити про його ефективність без серйозних і масштабних досліджень дуже важко, а про психотерапевтичну цінність – навряд чи можливо: якщо, скажімо, фізіологічні та неврологічні прояви стресу, таким чином, і можна буде усувати, то психологічні, когнітивні – очевидно, що ні, адже вони передбачають зміну ціннісних установок і складних форм поведінки (для чого потрібна тривала робота над ними, а не магічне натискання містичної точки)¹⁶⁵.

BSFF (Be Set Free Fast – «Стань вільним швидко») – психотерапевтична техніка «депрограмування підсвідомості», розроблена американським психіатром **Ларрі Німсом** (Larry Nims) у 90-х рр. XX ст. Депрограмування BSFF передбачає розкладання проблемної ситуації на окремі аспекти та створення інструкції для обробки існуючої проблеми підсвідомістю. Проголошенням ключового слова підсвідома «програма-обробник» запускається, і проблема вирішується без участі

¹⁶⁴ Критику EFT див.:

https://ru.wikipedia.org/wiki/Техника_емоциональной_свободы; а захист див.: <http://psyfree.ru/>.

¹⁶⁵ Техніку EFT див.: <http://realfaq.ru/discussion/398/tehnika-emocionalnoy-svobody-eft-gari-kreyga>.

свідомості¹⁶⁶. Очевидно, що це звучить абсолютно містично, а тому призначена ця «техніка» для бідніших і малоосвічених верств, серед яких, за статистикою, переважають імпульсивні люди, нездатні до систематичної роботи над собою і тому свято віруючі у «фарт», у везіння і, зокрема, у магічне вирішення будь-яких проблем (а ще у змову держави з багатіями, щоб не допустити їх до цих всесильних засобів).

Саме для таких людей реклама цієї методики зазначає: «BSFF знімає впроваджені у підсвідомість державою, соціальними інститутами, спільнотами та людьми програми. Техніка пробуджує усвідомленість і здатність тверезо оцінювати реальність, позбавляючись від надуманого уявлення про неї. Однак разом з депрограмуванням, приходить усвідомлення дійсних мотивів своїх і чужих вчинків, що може змінити ваше ставлення до себе і світу. Потрібно бути готовим до цього, щоб впоратися з можливим розчаруванням. Техніка BSFF призначена для тих, хто не боїться зустрітися віч-на-віч із реальністю, хто жадає звільнення свого розуму від негативних програм». Крім того, вона дозволяє «вирішувати практично будь-які психологічні проблеми: усуває конфлікти в підсвідомості, гармонізує особистість; позбавляє від негативних емоцій, таких як гнів, провина, страх, сором, депресія і т. д.; звільнює від негативних якостей характеру – сором'язливості, перфекціонізму, жадібності, мстивості та інших; виявляє психологічні причини невдач, фінансових проблем, хронічних хвороб; вивільнює енергію, яка витрачалася на узгодження внутрішніх конфліктів»¹⁶⁷.

PEAT (розшифровують по-різному: як «Психо Емоційна Акупресурна (Аура) Терапія», або як «Первинної Енергії Активация та Трансценденція) – невизнана техніка сербського психолога **Живорада**

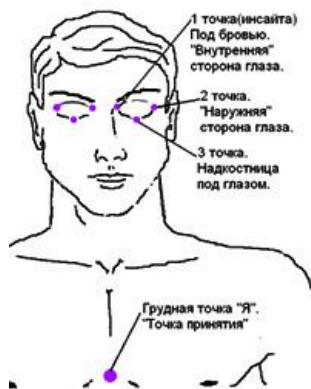


¹⁶⁶ Див. посібник по техніці BSFF: <http://www.prorabotka.ru/bsff-russian.pdf>.

¹⁶⁷ Див. рекламний опис BSFF: <https://samopoznanie.ru/schools/bsff/>.

Славинського¹⁶⁸ (Živorad Mihajlović Slavinski, нар. 1937 року), яка є продовженням EFT і BSFF і нібито «дозволяє вирішувати впродовж 1-2 годин проблеми такого калібру, на які при використанні «класичної психології» йшли раніше місяці й роки при непевності результатів. Одним із ключових принципів, які роблять Глибокий ПЕАТ (Deep PEAT) настільки ефективним, є повна відмова від будь-якого аналізу та з'ясування причин. Образно його можна описати як процес пошарового зняття ментального заряду з проблеми. У більшості випадків, вирішенням проблеми буде нейтралізація певної пари полярностей¹⁶⁹, які є Персональними Кодами людини. Славинський стверджує, що первинні Полярності були обрані Істотою з першою появою в цьому матеріальному всесвіті, як «ворота», котрі визначають у подальшому Ігрове Поле, на якому ця істота Грає в процесі свого життя (вірніше, своїх життів, так як ці Полярності «тягнуться» у глибину століть, мало не в початковий момент появи Істоти, під якою мається на увазі так званий Атман, або Вища Духовна Сутність людини)¹⁷⁰.

Втім, уся ця складна й не оригінальна міфологія потрібні лише для того, щоб надати значущості тим самим технікам натискання на точки акупресури мисленого прийняття проблеми, в EFT та BSFF. У ПЕАТ використовуються чотири точки тілі: грудна – точка свого «Я», точка прийняття (знаходиться посередині грудини); перша очна внутрішній куточок ока, ближче перенісся; друга і третя очні – відповідно зовнішній кутик ока, і точка під оком посередині. Краще проводити цей метод удвох:



та
що і
на
—
до

¹⁶⁸ Про Славинського див.: <http://www.prorabotka.ru/zivorad.html>

¹⁶⁹ Про полярності див.: <http://www.prorabotka.ru/polarities.html>

¹⁷⁰ Про ідеї ПЕАТ див.: <http://www.prorabotka.ru/deep-peat.html>; книги Славинського див.: <http://www.koob.ru/zivorad/>

ведучий просить учасника поставити два пальці (вказівний і середній) на грудну точку і вимовити фразу: «Хоча я ... (формулювання проблеми), я повністю люблю і приймаю себе, моє тіло і мою особистість, і ... (формулювання проблеми)». А в кінці сеансу: «Я прощаю Бога (або Всесвіт чи Вищі сили, – нехай людина вибере те, у що вірить) за світ, у якому люди страждають від ... (формулювання проблеми)»¹⁷¹.

Прощення – цілком доцільний метод психотерапії, але відомий настільки давно, що за два тисячоліття після Христа його можна собі і не приписувати. Тому не дивно, що цей метод у Росії почав пропагувати колишній саєнтолог (і ще багато хто) Олег Матвєєв, який поступово починає приписувати цю техніку собі під назвою «Ясна практика життя»¹⁷².

Тета-хілінг – це методика лікування будь-яких хвороб, із якими нездатна впоратися «традиційна» медицина (зокрема – раку та СНІДу), котра поєднує кілька відомих ідей: про *медитацію*, про *тета-ритми мозку* (характерні для неглибокого сну, хоча присутні фактично завжди, й особливо часто у малюків дошкільного віку та у дорослих при виборі в ситуації невизначеності та напруження уваги; паранаукові статті довший час пов'язували тета-ритми зі «зміненими станами свідомості», але дослідження не виявили жодного зв'язку їх із гіпнозом, медитацією і т.п.), про *космічну енергію Творця*, яку здавна використовували гавайські *шамани-кахуни*, про очищення від *негативних переконань*, що були закладені в дитинстві, і навіть про *генетичні програми*, що дісталися від предків і попередніх *перевтілень* (реінкарнацій), про фобії, депресії та *внутрішні бар'єри для збагачення і розвитку кар'єри та особистого життя*.

Що ж нового додала до цих ідей учениця школи *Хосе Сільви*, авторка методу тета-хілінгу (розробленого, за її словами, у прямому контакті з Творцем), американка **Віанна Стайбл?**

¹⁷¹ Техніку ПЕАТ див.: <http://www.sumasoyti.com/metodi-psiologii/peat.html>;
посібник по техніці ПЕАТ див.:
http://www.sumasoyti.com/kniga/peatbook_Dovlatov.pdf.

¹⁷² Твори і вебінари О.Матвєєва див.: <http://olegmatveev.org/>.

Фактично новим було поєднання саме такого набору псевдонаукових і псевдорелігійних ідей, а також висновок про можливість миттєвого зцілення від усіх цих проблем її авторською медитацією (особливість якої у підтриманні тета-ритму мозку). Однак і така невибаглива компіляція чужих ідей дозволила їй заснувати свої школи в 14 країнах, зокрема і в Україні, і видавати масу книг, відеолекцій тощо¹⁷³.



15. Парапсихологія (від др.-грец. *παρά* – «поряд, навколо» й «психологія») – це псевдонаука, яка використовує ганцфельд-експерименти сенсорної депривації для стимулювання т. зв. «пси-феноменів» та карти Зенера для виявлення здатності до ясновидіння та телепатії, вивчає реінкарнацію, ефект Кірліана для візуалізації аури, «торсійні» та «інформаційні поля» Всесвіту, спіритизм, левітацію, позатілесний досвід, психокінез, автоматичне писання, *ченнелінг*, пси-цілителство, матеріалізацію мислеформ, шкіряно-оптичне сприйняття та інші екстрасенсорні здібності¹⁷⁴.

Книги із парапсихології мають зазвичай широку популярність серед людей, які цікавляться психологічними процесами, але не мають достатньої освіти для адекватного розуміння даних процесів і тому потребують якихось простіших (і водночас – загадковіших) пояснень та рекомендацій¹⁷⁵. Однак не варто ставитись до цього зневажливо: факт і масштаби такого зацікавлення показують великий попит на консультативну роботу психолога та можливі напрямки й питання його роботи.

¹⁷³ Див. про тета-хілінг: www.thetacenter.ua/; www.thetahealing.in.ua/; <http://soulvision.pro/theta-healing>; <https://thetahealing-shnayder.in.ua/>.

¹⁷⁴ Про парапсихологію див.: <http://skepdic.ru/parapsixologiya/>; <https://ru.wikipedia.org/wiki/Парапсихология>.

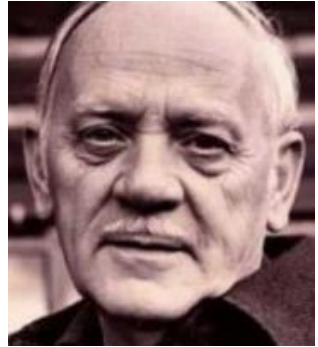
¹⁷⁵ Книги по парапсихології та екстрасенсориці див.: <http://www.theosophy.ru/byauthor.htm>.

Позатілесний досвід (ПТД, астральні подорожі) – це відчуття виходу зі свого фізичного тіла й спостереження самого себе та навколишнього світу зі сторони. Деякі люди відчувають ПТД під впливом анестезії, наркотиків або перебуваючи в напівнепритомному стані через травму чи короткочасну клінічну смерть. Крім того, він також викликається електричною стимуляцією правої кутової звивини, що знаходиться на стику скроневої та тім'яної частки кори мозку. Сьюзен Блекмор, колишній парапсихолог, вважається одним із найбільш авторитетних дослідників ПТД і навколосмертних переживань, які вона вивчала під час роботи в Оксфордському університеті на початку 70-х рр. ХХ ст., експериментуючи з різними наркотиками. У своєму позатілесному досвіді Блекмор проходила через шеренгу дерев у сторону світла, літала і спостерігала своє тіло внизу, побачила срібний шнур, який пов'язував її з астральним тілом, парила над будівлею Оксфорда, потім над Англією і, нарешті, пролетіла по всій Атлантиці до Нью-Йорка. У книзі «An Unquiet Mind» Кей Джемісон Редфорд, який страждає від біполярного розладу, описує подібну подорож до Юпітера, яку він пережив, перебуваючи в маніакальній фазі свого психічного захворювання. Блекмор пов'язувала цей досвід (який, за її опитуваннями мали від 15 % до 20 % населення) зі своєрідними процесами мозку, що призводять до «розгальмованості нейронів у зоровій корі», що пояснює галюцинації¹⁷⁶.

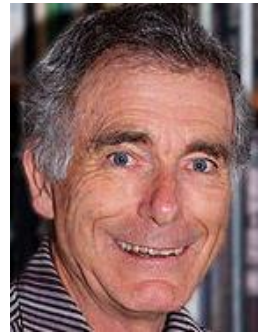
З одного боку, переживання ПТД є цікавим матеріалом для вивчення змінених станів свідомості і не повинно повністю ігноруватись. З іншого боку, вигадкування нічим не обґрунтованих теорій, що пояснюють ці переживання суперздібностями людської душі та фантастичною структурою Всесвіту, повинно бути відкинуте за принципом Оккама: вони містять надто багато безпідставних припущень, щоб їх можна було розглядати раціонально, – при тому, що всі наведені факти можна пояснити набагато простіше й реалістичніше.

¹⁷⁶ Про ПТД у Блекмор див.: <http://skepdic.ru/vnetelesnyj-opyt/>.

Роберт Аллен Монро (англ. Robert Allen Monroe; 30.10.1915 – 17.03.1995) – американський письменник, один із першовідкривачів ПТД¹⁷⁷, за освітою – інженер, працював режисером та продюсером радіо-шоу, створив Інститут Монро¹⁷⁸, який і досі досліджує можливості розширення незвичайних здібностей психіки (зокрема за допомогою звукових хвиль, що він назвав «Гемі-синхронізацією»¹⁷⁹). Написав три книги про способи виходу з тіла та астральні подорожі поза часом та простором, про чотири кільця (рівні) нефізичного існування людських душ (душ, які збираються перевтілюватись або ще не збагнули, що вмерли), про гемі-синхронізацію як спосіб стимулювання ПТД¹⁸⁰.



Річард Вебстер (англ. Richard Webster; нар. 9.12.1946) – новозеландський лікар-гіпнолог, ілюзіоніст, письменник-езотерик (знаний фахівець із паранормальних явищ¹⁸¹), автор близько 75 термінів руху *Нью-Ейдж*. Одна з його широко відомих книг – «Астральні подорожі для початківців»¹⁸², в якій він зібрав чимало розповідей і чуток про ПТД та способи його отримання, надавши їм дещо систематичного, наукоподібного вигляду, але наводячи їх без жодного критичного осмислення чи пошуку



¹⁷⁷ Біографію Р.Монро див.: <http://robert-monro.blogspot.com>;
https://uk.wikipedia.org/wiki/Роберт_Монро.

¹⁷⁸ Про Інститут Монро див.: <https://monroeinstitute.ru/institut-monro>.

¹⁷⁹ Про гемі-синхронізацію та бінауральні ефекти див.: <http://robert-monro.blogspot.com/2011/06/hemi-sync.html>.

¹⁸⁰ Див.: Монро Р.А. Путешествия вне тела. – Режим доступу:
<http://www.simoron.ws/monroe1.htm>.

¹⁸¹ Книги Р.Вебстера див.: <http://www.koob.pro/webster/>;
[https://en.wikipedia.org/wiki/Richard_Webster_\(New_Zealand_author\)](https://en.wikipedia.org/wiki/Richard_Webster_(New_Zealand_author)).

¹⁸² Див.: Вебстер Р. Астральные путешествия для начинающих. – Режим доступу: <http://mag.org.ua/libtxt/113-1.html>.

інших пояснень, крім ідеї їх достовірності.

Роджер Волш (англ. Roger Walsh) – австрало-американський нейропсихолог та медик, журналіст, автор книг із трансперсональної психології, східних духовних практик та шаманізму¹⁸³. Він додав певного теоретичного обґрунтування ідеї ПТД, використовуючи наукові методи описання «шаманських подорожей».



На думку Р. Волша, існують дві сфери реальності. Перша з них – це знайома всім нам повсякденна сфера, світ фізичних об’єктів і живих істот. Це сфера, доступна нашому зору і слуху, яку вивчають природничі науки, наприклад, фізика та біологія. Але за цими звичними явищами ховається ще одна, набагато більш тонка і глибока сфера – сфера свідомості, духу, Розуму, або Дао. Цей світ недоступний органам чуттів і його можна лише побічно пізнавати за допомогою фізичних наукових приладів. Людські істоти входять в обидві сфери. Ми не лише фізичні, а й духовні істоти. У нас є тіла, але в центрі нашого ества, в глибинах нашого розуму у нас також є центр трансцендентного усвідомлення. Цей центр описують як чиста свідомість, розум, дух, або Самість, і він відомий під такими іменами, як нешама (neshamah) в іудаїзмі, душа або божественна іскра в християнстві, Атман в індуїзмі, або природа Будди в буддизмі.

Хоча душа або внутрішня Самість недоступна пізнанню за допомогою органів чуття або наукових приладів, її можна пізнавати шляхом ретельного самоспостереження. Для цього потрібна духовна практика: коли розум спокійний і ясний, ми можемо безпосередньо, інтуїтивно переживати свою Самість. Порівняно з таким безпосереднім усвідомленням божественного, книжкове навчання і теоретичне знання – це всього лише жалюгідні замітники безпосереднього досвіду.

¹⁸³ Див. книги Р.Волша: <http://www.psylib.org.ua/books/walsh01/index.htm>; про нього див.: <http://www.drrogerwalsh.com/about/>.

Будда переконливо ілюстрував це, порівнюючи людину, яка задовольняється одним лише теоретичним розумінням, із пастухом, що пасе чужу худобу, тоді як Мохаммед висловлювався навіть ще різкіше – він уподібнював таку людину ослу, що везе вантаж книг.

Тобто, на думку, Р. Волша, всі наші переконання – це фільтри, що обмежують більш глибоке розуміння, – а відтак, усвідомлюємо ми це чи не усвідомлюємо, всі ми рухаємося до виходу з тунелю переконань і віри. Тому він спробував здійснити картографію змінених станів свідомості, і зокрема – шаманської «подорожі за рамки тіла», яка включає в себе вміння управляти цими станами, перебуваючи водночас і в зміненому, і в реальному стані свідомості, здатність до тривалої концентрації на ПТД, надмірна афектація (котра відрізняє шаманів від медитуючих), відчуття необмеженості тілом, цілеспрямованість переживань (на відміну від хаотичних переживань шизофреніка)¹⁸⁴.

Стівен Лаберж (англ. Stephen LaBerge; нар. 1947 року) – психофізіолог, засновник Інституту усвідомлених сновидінь (Lucidity Institute), лідер у галузі вивчення **усвідомлених сновидінь**, котрі він визначає як окремий змінений стан свідомості, при якому людина усвідомлює, що бачить сон, і може контролювати хід його перебігу. Результати його наукових досліджень дозволяють припускати, що ПТД – це насправді потрапляння людини до свідомого сновидіння, яке її мозок спроектував на основі пам'яті й очікувань, – адже часто після ПТД або т. зв. «*дистанційного спостереження*» людина помічає, що реальна обстановка дещо інакша, аніж бачена нею під час «астральної подорожі»¹⁸⁵.

Ченнелінг – це процес, за допомогою якого людина

¹⁸⁴ Картографію «шаманських подорожей» див.:

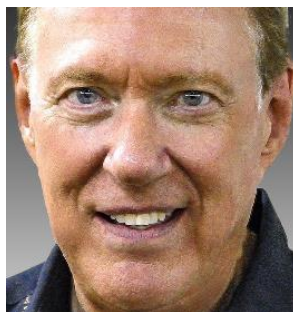
https://naturalworld.guru/article_kartografiya-i-sravnenie-sostoyaniy-soznaniya-rodjer.htm.

¹⁸⁵ Див. про ПТД та усвідомлені сновидіння:

https://uk.wikipedia.org/wiki/Досвід_поза_тілом.

(«медіум») нібито надає своє тіло якомусь духу, який говорить через медіума. Захоплення ченнелінгом почалася в 1972 році після публікації книги «Сет говорить» **Джейн Робертс** і її чоловіка, **Роберта Баттса**. Вони стверджують, що «Сет» – це дуже мудра «невидима істота», яка поділилася своєю мудрістю з Джейн, а вона продиктувала його послання Баттсу. Хоча Робертс, непогана поетеса, була дуже освіченою й багато читала про релігійні й окультні традиції (зокрема роботи Юнга), її прихильники стверджують, що сама вона була не в змозі продиктувати всі ці послання. Актриса Ширлі Маклейн написала книгу «Out on a Limb» (за якою телеканал ABC випустив міні-серіал), що розповідає, як Маклейн розмовляла з духами за допомогою ченнелера Кевіна Раерсона. Один із духів, який з нею спілкувався був сучасником Ісуса на ім'я «Джон», котрий повідомив Маклейн, що вона є одним із творців світу нарівні з Богом.

Лі Керролл (Lee Carroll) – американський контактер і окультист, який вважає себе медіумом (ченнелером), письменник у дусі Нью-Ейдж, один із творців і головних популяризаторів терміна «**Діти Індиго**»¹⁸⁶. Діти індиго – псевдонауковий термін, вперше введений **Ненсі Енн Темп**, жінкою-екстрасенсом, для позначення дітей, які, нібито, мають ауру кольору індиго і яким приписують безліч різних властивостей, таких як: високий рівень інтелекту, надзвичайна чутливість, телепатичні здібності і багато іншого¹⁸⁷. Стверджується також, що «діти індиго» нібито є «новою расою людей». Насправді більша частина ознак і якостей «дітей індиго» давно відома психотерапевтам і описується діагнозом «синдром дефіциту уваги і гіперактивності» (СДВГ).



Крім того, за словами Керолла, впродовж чотирьох років

¹⁸⁶ Див. книгу Лі Керролла про «дітей індиго»: <https://www.e-reading.club/book.php?book=100119>.

¹⁸⁷ Див.: https://uk.wikipedia.org/wiki/Діти_індиго.

він телепатично чув у себе в голові невідомий голос, і лише коли переконався в доброті цього «голосу», то публічно заявив (у 1989 році), що через його посередництво («ченнелінг») із землянами говорить якась астральна, «ангелічна» сутність із «вищого виміру», безтілесна істота, яка присутня на Землі «з самого початку» і яка назвала себе **Крайоном** (а також написав декілька книг від імені останнього)¹⁸⁸.

Усі його книги мали широку популярність серед гуманітарно малоосвічених людей, які потребували простих, однозначних відповідей на свої запитання щодо складнощів виховання та стосунків, і водночас – відповідей, які б не говорили, що їм треба виявити більше розуму, такту і просто зусиль у вирішенні цих проблем, а скидували б провини за них на якісь загадкові сили, що не дають їм щось із цим вдіяти (а лише скаржитись).

Екстрасенсорне сприйняття (екстрасенсорика, ЕСС, англ. ESP; від лат. Extra – «понад», «поза»; sensus – «почуття») – термін, що використовується для позначення науково не визнаних паранормальних форм сприйняття або надприродних здібностей людини¹⁸⁹. До проявів екстрасенсорного сприйняття в паранауках зараховуються *телепатія*, *ясновидіння* і *проскопія*, *лозоходство* або «*біоінтроскопія*» (невірно іменована *біолокацією*), та способи нематеріального й позафізичного впливу на предмети, організми або фізичні явища – *телекінез* (*психокінез*), *екстрасенсорне цілительство*, *кріптестезію* – отримання мозком інформації про матеріальні предмети, заховані або що знаходяться на відстані, без посередництва органів чуття, а також спостереження та взаємодію із науково не виявленими *торсійними*, *мікролептонними* та *інформаційними космічними полями*, *аурою*, *астропроекціями* тощо¹⁹⁰.

¹⁸⁸ Див. книги, написані від імені Крайона: <http://www.ezobox.ru/lee-kerroll/books/>.

¹⁸⁹ Про екстрасенсорику див.:

https://en.wikipedia.org/wiki/Extrasensory_perception.

¹⁹⁰ Позитивний опис екстрасенсорики див.: [http://www.extrasensorica.ru](http://www.extrasensorica.ru;); <http://емпатия.com/mozhno-li-nauchitsya-byt-ekstrasansom/>; критика:

Можливість підвищеної чутливості людини навряд чи потрібно оспорювати, а навпаки – необхідно вивчати. Тим більше, що надмірний розвиток тих чи інших здібностей може означати не лише перевагу над іншими, а й бути проявом якихось патологій чи бути пов'язаним із браком якихось інших здібностей. І навіть якщо людина насправді не володіє заявленими надздібностями (і не є хворою), вона може в них щиро вірити, і не варто поспішати вбивати в ній цю віру, адже, можливо, вона потребує такої віри для душевної рівноваги, якої не може знайти інакше. І зрештою, деякі відчуття, що приписують екстрасенсорному сприйняттю, можуть бути проявом реальних, хоч і невідомих властивостей психіки, – як, зокрема, була виявлена *синестезія*¹⁹¹.

Чарлз Вебстер Ледбітер (англ. Charles Webster Leadbeater; 16.02.1854 – 1.03.1934) – англійський «ясновидець», член Теософського Товариства, масон, один із засновників і єпископ Ліберальної католицької церкви, медіум, письменник, що писав про астральні, ментальні та інші (всього 7) тіла та «плани», життя людей на Місяці та в Лемурії, попередні втілення відомих людей та 60 мільярдів монад (душ), що очікують реінкарнації, **егрегори** («душі речей», їх «ментальний, або енерго-інформаційний конденсат», акумулюючий думки та емоції людей¹⁹²), Хроніки Акаші, доісторичні цивілізації та багато іншого, що стало «класикою» цього жанру¹⁹³.



http://directmagic.ru/index.php?option=com_content&view=category&id=172&layout=blog&Itemid=451.

¹⁹¹ Див.: <https://ru.wikipedia.org/wiki/Синестезия>.

¹⁹² Див. про егрегори: <http://maidan.org.ua/arch/hist/1056117147.html>.

¹⁹³ Див. твори Ледбітера: <http://www.theosophy.ru/cwl.htm>; <http://www.e-reading.club/bookbyauthor.php?author=9409>.



Джеффри Мішлав (англ. Jeffrey Mishlove; нар. 1946 року) – перший вчений із акредитованих університетів США, що організував відділення (у Каліфорнійському університеті в Берклі), випускники якого отримують докторський ступінь із парапсихології (і отримав його сам). Понад шість років вів навчальні курси і групи із парапсихології в ряді коледжів та університетів. Підготував і провів більше трьох сотень радіо- та телепередач із серії «Дозволено мислити» (Thinking Allowed), присвячених різним аспектам парапсихологічних досліджень¹⁹⁴. Є директором організації «Intuition Network», що займається розвитком інтуїції, власником компанії «The Alpha Interface», що проводить емпіричні дослідження передбачуваності фінансових ринків, та тренінгової компанії «Insight Associates»¹⁹⁵. Написав книгу «Корені свідомості» (The Roots of Consciousness, 1975 р.) – енциклопедичний огляд історії та напрямів парапсихології¹⁹⁶.

Книга «Корені свідомості» створює враження солідного наукового видання, яке описує безліч експериментів по підтвердженню ЕСС. Однак коли мова заходить про критику цих експериментів, Мішлав або зарозуміло відмахується від зауважень «закостенілих умів», або називає їх претензії шахрайством¹⁹⁷. І ця однобічність поглядів різко знижує цінність його праці.

¹⁹⁴ Див. серію інтерв'ю на теми ЕСС (англійською):

<https://www.linkedin.com/pulse/new-thinking-allowed-program-listings-jeffrey-mishlove>.

¹⁹⁵ Див. про Дж. Мішлава: <https://www.linkedin.com/in/jeffreymishlove/>.

¹⁹⁶ Див.: Мишлав Дж. Корни сознания. – Режим доступа:

<http://psylib.ukrweb.net/books/mishl01/index.htm>.

¹⁹⁷ Див. слова Мішлава про скептика Дж. Ренді:

http://www.alterall.ru/index.php%3Foption%3Dcom_content%26task%3Dview%26id%3D116%26Itemid%3D120.

Дорін Вьорче (Doreen Virtue; нар. 29.04.1958) – доктор наук у галузі практичної психології, дочка послідовників «Християнської науки» (англ. «Christian Science» – парахристиянське релігійне вчення протестантського походження, засноване у 1866 році Мері Бейкер Едді) і засновник «Ангелотерапії», автор спеціальних карт для гадання. Написала багато книг (в т. ч. перекладених російською) про «*дітей індиго*», про ангельську нумерологію та медицину, контакт із феями та земними ангелами-охоронцями та про їх послання людям¹⁹⁸ (і схоже, що ця література має попит). Вона стверджує, що автори чудових збігів у нашому житті, які рятували нас – ангели. Саме вони оберігають нас від нещастя і зціляють від хвороб, варто тільки їх про це попросити. Як правильно просити ангелів, – про це і розповідає **Ангелотерапія**.



Один із методів ангелотерапії називається «Потрійний щит» – огорожа від зовнішнього світу та внутрішній захист: треба подумки огорнути себе трьома різними кольорами. Наприклад, білий захищає від хуліганів, зелений – від хвороб, рожевий – від зовнішнього негативу. Якщо хтось на нас ображається або злиться, його негатив може невидимим кинджалом встромлятися у спину і шию, викликаючи головні та спинні болі. Щоб позбутися цієї напасти, потрібно сісти на табурет (спина ні на що не спирається) і звернутися до архангела Рафаїла та Михайла, подумки пославши своїм кривдникам прощення й любов. Дорін Верче говорить про 15 Архангелів, – у кожного є свій колір аури і кристал. Наприклад, Гавриїл допомагає вагітним жінкам. Кличучи архангела, уявіть його в аурі мідно-червоного кольору і покладіть біля себе камінь цитрин. Архангел Ханіїл регулює жіночі цикли, його колір –

¹⁹⁸ <http://esotericbooks.ru/A/t1.html> <https://www.litmir.me/br/?b=550792>
<http://www.rulit.me/author/verche-dorin>

блакитно-білий, а камінь – місячний. Азраїлу відповідає білий колір із жовтуватим відтінком і кремово-жовтий кальцит; його «спеціалізація» – позбавлення від печалей і депресій. При дитячих травмах потрібно попросити допомоги у Метатрону¹⁹⁹.

16. Розвиток суперздібностей – це унікальна тема в історії психології, насамперед – через зухвалу, надмірну завищеність обіцянок, розрахованих, очевидно, на найменш грамотних (зокрема і через вік) або найбільш нещасних потенційних споживачів, – що і робить обман останніх з боку «продавців послуг» особливо аморальним.



Кандиба Віктор Михайлович (народився після 1930 року, справжній вік приховує) – російський письменник українського, імовірно, походження, у 70-х рр. ХХ ст. виступав естрадним гіпнотизером (що в ті роки означало проведення напівлегальних виступів під вивіскою Товариства «Знання» чи якоїсь філармонії та кримінальним поділом необлікованих доходів), написав сам і з сином більше ніж 150 книг про різні таємниці та містичні явища, про історію русів у мільйони років (від яких, нібито, пішли всі інші народи, – типова вигадка російського націоналізму та неоязичництва), і ще більше 120 книг – про різні види гіпнозу, – в якому він вважає себе найбільшим у світі спеціалістом і представляється (в книгах і на сайтах із рекламою своїх курсів) президентом Всесвітньої асоціації професійних гіпнотизерів, президентом Всесвітньої асоціації нетрадиційної медицини при ЮНЕСКО, президентом Асоціації народної медицини СРСР, а також академіком і президентом Російської національної академії гіпнозу.

Можна й не згадувати, що про реальну освіту, дисертації та інші наукові твори цього мульти-академіка немає жодної

¹⁹⁹ Про ангелотерапію див.: <http://pererojdenie.info/praktiki/avtorskaya-metodika-isceleniya-dorin-vyorche.html>

інформації (мабуть, немає чим хвалитися), зате сам уже підбір його зацікавлень виказує схильність до конспірології, містики та марновірства, – що насправді є ознакою людини, далекої від науки та вищої освіти, з обмеженим світоглядом і слабким розумінням закономірностей соціальних і психологічних процесів. Ось лише назви деяких його книг: «Заборонена історія», «Реальна історія Росії», «Історія великого російського народу. Таємні ключі до розуміння минулого, сьогодення і майбутнього світової цивілізації», «Рігведа. Релігія та ідеологія російського народу», «Загадки й таємниці тисячоліть», «Тайни давніх цивілізацій», «Чудотворці та чудеса», «Непізнане й неймовірне», «Темна сила вампірів», «Тайни психотронної зброї», «Загадки й феномени. Чудові здібності та надздібності людини», «Магія Всесвіту й можливості людини» тощо.

І навряд чи когось здивує, що про Всесвітню асоціацію професійних гіпнотизерів (яку Кандиба іноді зазначає як самостійну організацію, а іноді – при ЮНЕСКО) є згадки лише в книгах самого Кандиби, що Всесвітня асоціація нетрадиційної медицини на сайті ЮНЕСКО ніде не згадується, зате сам Кандиба за власним підписом видає «дипломи» від імені цієї організації таким же, як він «цілителям» у Казахстані²⁰⁰ і деінде. Не існує навіть Російської національної академії гіпнозу, хоча таких саморобних академій нині розвелось безліч і зареєструвати їх може кожен бажаючий. Натомість існує Національне товариство гіпнозу РФ у складі Європейського товариства гіпнозу (ESH) та Міжнародного товариства гіпнозу (ISH), але на їх сайтах про Кандибу не йдеться. Але йому байдуже, бо він – «Верховний жрець русів», і мабуть теж – самопризначений.

Нарешті, і у своїх книгах про гіпноз він так само вдається до шарлатанства: багато його даних неможливо підтвердити (про «арійський гіпноз», невідомий історикам²⁰¹, про те, в кого

²⁰⁰ Ці, явно «самопальні», дипломи ЮНЕСКО із підписом Кандиби див.: <http://академик-дюсупов.рф/diplomas-and-awards.php>.

²⁰¹ Затє Кандиба розповідає, що він був дослідником Арктики (прожив 12 років) і найбільш таємничої організації Аненербе.

вчився гіпнозу Ісус Христос), іще більше викрито як вигадки, а інші – списані у більш серйозних фахівців. Наприклад, у відомій книзі В. М. Кандиби «Надможливості людини» є пряме копіювання (плагіат) із книги А. А. Доліна та Д. В. Попова «Кемпо – традиція військових мистецтв» (Москва: Наука, 1991, стор. 257-258), а описуючи гіпнотичні техніки він майже дослівно повторює книги В. М. Бехтерева та М. Еріксона. Зате технік гіпнозу він знає безліч: одна з його книг так і називається «Триста технік глибокого гіпнозу», і серед них є російський, арійський, єврейський, циганський, кримінальний, гіпноз наяву (в науці це називається сугестія), телепатичний гіпноз («мисленний», яким володіє і М. Норбеков, за його словами), еротичний гіпноз, емоційний, фармакологічний та психотронний гіпноз, метод Гермеса, Мойсея, Орфея, Піфагора, Соломона, Заратустри, Сіддхартхи, Ісуса, Мухаммеда, Шанкари, Парацельса, Бекона, Блаватської, багатьох інших і, звичайно, Кандиби²⁰².

Як і інші самозвані носії «вищих знань», Кандиба створює власний жаргон (не сильно цікавлячись науковою термінологією), вигадуючи нові імена відомим уже явищам і вкладаючи новий сенс в усталені терміни, – що робить неможливим знаходження спільної мови між його прибічниками та усіма іншими, а значить ізолює їх, і цим уберігає їх від зовнішніх впливів і водночас дозволяє їм відчувати себе унікальними. І головним неологізмом тут стає «стан Кандиби» (або просто – СК), який характеризується автором навмисно плутано й по-різному: як специфічний кодований стан організму з високою вибірковою психофізіологічною керованістю з елементами автоматизму; як особливий специфічний керований стан організму людини, що відрізняється підвищеною сприйнятливістю до будь-якого зовнішнього або внутрішнього сигналу-подразника [у психологів це називається просто

²⁰² Див. перелік книг В.М.Кандиби:

http://www.freakopedia.ru/wiki/Кандыба_Виктор_Михайлович#cite_note-pr-0;
<https://www.livelib.ru/author/22035/top-viktor-kandyba>;
http://royallib.com/author/kandiba_viktor.html.

«навіюваність»]; як керований активний транс, за допомогою якого вдається підготувати психіку й фізіологію будь-якої людини до будь-якого виду впливу; як резервний стан психофізіології, енергетичної та інформаційної систем організму, що працює в домінантному режимі кодової керованості та чутливості²⁰³.

Чим відрізняються всі ці авторські визначення, сказати важко, але він ще розрізняє три рівні свого стану: СК-1 – це розширена свідомість, стан дзен, свідомість Кришні, перше самадхі, свідомість по Христу і т. п. Симптоми СК-1 – легка ейфорія і невагомість (активний СК) або розслаблення, миготіння і закривання очей (пасивний СК); СК-2 – це свідомість Ура, стан дао, друге самадхі, свідомість Рами, стан Єдиного. Активізуються і включаються в роботу 100 % психіки. Працює зорове мислення; СК-3 і вище – це стани, коли нічого людського в Надсвідомості не залишається! А найприємніше, що вже на другому рівні у людини відкриваються надздібності, перелік яких Кандиба дає у вигляді словника із сотнями назв і які виходять за межі фантазії навіть голлівудських сценаристів. Наведемо лише деякі з тих, що йдуть на букву «А», зазначивши, що і тут автор вкладає у відомі терміни новий, самостійно вигаданий сенс.

Отже, суперздібності, які може надати «стан Кандиби»: *автогеном* – здатність створювати будь-який отруйний газ із повітря або інших газоподібних речовин; *агностицизм* – за допомогою голосових коливань є можливість управляти людьми й іншими істотами, підпорядковуючи собі їх розум; *аммоналізм* – здатність створювати аміачні кристали і з їх допомогою підривати все на своєму шляху; *аналітизм* – здатність швидко аналізувати (продумувати) ситуації різного роду, прискорюватися в критичних ситуаціях за допомогою адреналіну, що надходить в кров і стимулює ген Х, який починає прискорювати всі функції організму [чому це треба називати надздібністю, невідомо, а от про ген Х – це відкриття і Нобелівська премія]; *анпіорі* – феноменальна здатність до

²⁰³ Визначення «стану Кандиби» див.: <http://ariom.ru/wiki/SostojanieKandyby>.

запам'ятовування будь-якої слухової, зорової та дотикової інформації, а також відтворення її знову [схоже, автор просто не знає терміну «ейдетична пам'ять»]; *ареометизм* – здатність створювати захисні поля навколо себе й інших об'єктів, і навіть створювати невеликі «кульки» типу захисних полів, що виконують бойову функцію; *атрофізм* – здатність відновлювати своє тіло навіть після підриву на ядерній бомбі, зменшуватися або збільшуватися в розмірах, а також проробляти подібне з будь-якою частиною свого тіла (зазвичай такі люди навіть дуже привабливі) [все це прямі цитати, включно із «підірватись на ядерній бомбі»]; *аура невидимості* – шляхом відображення променів людина стає невидимою, а при рівні сили 4–5 може створювати схожу ауру навколо інших²⁰⁴.

Кандиба пише, що саме він у 1967 році науково пояснив і ввів терміни «біолокація» та «екстрасенсорика», хоча насправді «лозоходство» («біолокацію») пояснив іще в 1852 році англійський психолог Вільям Карпентер, довівши, що рух рамки (лози) – це ідеомоторний акт, а термін «екстрасенсорне сприйняття» («екстрасенсорика») ввів Дж. Б. Райн, який видав у 1934 році книгу з такою назвою²⁰⁵. Далі Кандиба пише, що «у 1968 році на установчому з'їзді я був обраний Президентом Асоціації біолокації СРСР, а в 1969 році – Президентом Асоціації екстрасенсів СРСР»²⁰⁶. Всі, хто жив у радянські часи, знає, що КПРС була нетерпимою до марновірств і репресувала інакодумців, тому жодних з'їздів та асоціацій такого роду відбутися не могло. Все це і багато іншого можна прочитати в його книгах²⁰⁷, які можуть бути цікавим об'єктом дослідження з точки зору патопсихології (манія величч), психології

²⁰⁴ Про надздібності, за Кандибою, див.: https://vk.com/topic-89010050_31406740; <http://e-puzzle.ru/page.php?al=alias4967>.

²⁰⁵ Див. про Дж.Б.Райна: https://en.wikipedia.org/wiki/Joseph_Banks_Rhine.

²⁰⁶ Аналіз книг Кандиби див.:

<http://scorcher.ru/forum/Sources/printpage.php?board=4&threadid=722>.

²⁰⁷ Читати книги В.М.Кандиби: <https://profilib.com/avtor/viktor-kandyba.php>; <http://ligis.ru/librari/363.htm>; <https://www.e-reading.club/book.php?book=25265>; http://bookap.info/gypno/kandyba_kriminalnyy_gipnoz/bypage/; <http://www.koob.ru/kandiba/>.

марновірств і культів, соціальних ефектів навіювання тощо.

Шакті Гавейн (англ. Shakti Gawain; нар. 30.09.1948) –



американська письменниця в жанрі *Нью-Ейдж* та особистісного розвитку, із освітою в образотворчому мистецтві і танцях та інтересами у східних ученнях. Автор книг «Творча візуалізація» («Creative visualization»), «Життя у світлі», «Путь трансформації», «Створення істинного процвітання», «Розвиток інтуїції», «Довіряти собі. Шлях до свободи та самовираження» та

інших²⁰⁸. Навіть сам перелік цих книг виглядає вкрай неоригінально, і саме такі, епігонські рецепти вона і дає, хіба що розцвічуючи їх своєю буйною фантазією. Зокрема, старенькій ідеї візуалізації успіху вона зробила «ребрендинг», назвавши її **«творчою візуалізацією»**, тобто такою, що творить щось із нічого, по суті – магічною. Щоправда це «щось» залишилося тим самим – гроші, кар'єра, стосунки, а рушійна сила «творіння» – те саме «бажання», що і в теорії Уоллеса Уоттлза.

Наприклад, вона пише: «Один із прийомів творчої візуалізації – медитація [*яке відкриття!*]. Всі ми маємо життєві цілі. Щоб домогтися їх, необхідно навчитися «відпускати» ці цілі. Але не думати про них, забути – складно. Для цього пропонується вправа «Рожевий міхур». Треба уявити те, що ви хочете мати; уявити, що бажане вже проявилось. Це повинна бути чітка уявна картинка [*рівно те саме, про що писав У. Уоттлз за 70 років до неї*]. Оточіть цю картинку рожевим міхуром. Відомо, що колір любові – рожевий [*а це щось новеньке!*]. Отже, бажане ви оточуєте любов'ю. Після цього відпустіть міхур. Він полетить у Всесвіт. Таким чином, ви «відпускаєте» свою мету, не прив'язуєтеся до неї емоційно.

Інший прийом творчої візуалізації – афірмації.

²⁰⁸ Див. книги Ш.Гавейн: <http://www.koob.ru/gawain/>;
<https://librusec.pro/b/524195/read?next=%2Fa%2F3760%3F>;
<https://librusec.pro/b/199558/read>.

Пропонується робити письмові твердження, тому що від них ми отримуємо подвійний ефект – пишемо і читаємо. Необхідно писати твердження по 10–20 разів на день, причому від першої, другої і третьої особи: «Я, Джон, обдарований співак. Ти, Джон, обдарований співак. Джон – обдарований співак». Роблячи це, необхідно вдумуватись у написане, звертаючи увагу на те, чи не з'являються при написанні негативні думки. Якщо такі думки з'являються, їх необхідно записувати на зворотному боці аркуша. Наприклад: «Я недостойний цього, це ніколи не відбудеться, вік не той...» Якщо такі записи з'явилися, потрібно в першу чергу працювати з ними, щоб замінити їх позитивними твердженнями [*питання – як?*]. До афірмацій потрібно підключити вправу «Ідеальна ситуація»: описати свою мрію в усіх подробицях, у теперішньому часі, ніби вона вже здійснилася. А після її опису, додаєте ще одне, «космічне» твердження-афірмацію: «Те, що мені потрібно, або щось іще гармонійніше та прекрасне проявляється для мене», – і поставити свій підпис.

«Карти цінностей» – ще один прийом: потрібно зображати свої цілі на різних картах, адже якщо різні цілі зображені на одній карті, здійснити їх буде набагато важче. Таким чином, карт може бути кілька: робота, духовне зростання, стосунки... Карту цінностей можна намалювати, можна наклеїти на неї картинки з журналів... Головне, щоб на ній були зображені ви в ідеальній для вас ситуації, і з підписом, що це ви [*а чому не з печаткою?*]²⁰⁹.

²⁰⁹ Див.: Гавэйн Ш. Созидающая визуализация. – Режим доступа: <http://www.theosophy.ru/lib/creative.htm>.

Бронніков В'ячеслав Михайлович (нар. 1.02.1952) – російський доктор філософії, автор «Методу Броннікова» (авторська назва «Інформаційний розвиток людини»), який нібито дозволяє розвинути надздібності, такі як бачення крізь непрозорі предмети без допомоги звичайного зору, «альтернативний слух», вміння надприродним способом зцілювати хвороби. Серед своїх титулів називає: Академік Міжнародної академії інформатизації, Академік Академії наук соціальних технологій та місцевого самоврядування, Генеральний директор ідеологічного Центру Управління корпоративної системи, Президент Корпорації «Ноосферний Світ», Голова Ради директорів Корпорації «Ноосферний Світ», Генеральний директор Міжнародного координаційного центру «Ардабда», м Феодосія, Президент Психобіокомп'ютерної долини, Декан факультету «Філософія науки Космопсихобіології» Всесвітнього ноосферного Університету Космічних досліджень (ВНУКИ) та Декан факультету «ноосферна психологія» (там само, у ВНУКИ), Керівник «Наукової школи Космопсихобіологія», Автор Відкриття нової властивості мозку людини – «Психобіокомп'ютер», Автор методу «Інформаційний розвиток людини», Автор методу «Формування альтернативного бачення у людини», Автор методу «Формування і розвиток фантомних відчуттів людини», Автор і керівник програми «Людський інтернет»²¹⁰.



Стверджував, що у нього в роду було 7 поколінь інквізиторів і 1 святий, при цьому жодного разу не назвав по імені ні жодного інквізитора, ні святого. Багато років обіцяє повернути зір сліпим, яких йому невдовзі мають привезти із Санкт-Петербурга. Любить показувати фокуси своїх учнів із читанням листів у запечатаному конверті та з пов'язкою на очах,

²¹⁰ Заслуги й титули Броннікова див.:

<http://www.bronnikov.com.ua/novosti/bronnikov-vyacheslav-mihaylovich.html>.

але повідомляє, що це розвинений за його системою «альтернативний зір» (не використовує більш звичний термін «ясновидіння», адже наполягає на абсолютній науковості своїх методів). Ці та інші фокуси були неодноразово викриті вченими та спеціалістами з ілюзій, що, втім, його не бентежить²¹¹. Проте були і ті, хто сприйняв ці фокуси за чисту монету й визнав «метод Броннікова», зокрема науковий керівник Інституту мозку людини РАН, Н. П. Бехтерева, яка, крім наукових досягнень, відома схильністю до містичних трактувань людської душі та обмеженості наукових засобів її вивчення. Втім, у цьому разі її виправдовує те, що при всіх її наукових ступенях вона є такою ж легкою жертвою ілюзійоністів, як і всі інші (а повторні перевірки у цьому ж Інституті дезавували її висновки)²¹².

Як і у всіх психокультурах, у школі Броннікова декілька ступенів навчання та посвяти, і кожна оплачується окремо і все більшими сумами. На перших двох ступенях вас просто навчають жити в злагоді з собою, не хворіти (навіть вірусними захворюваннями!), поліпшати пам'ять і т.д. А на третій, найдорожчій, навчають тому самому «зовнішньому баченню з закритими очима». Отже, всього за 30 занять і чимало грошей із вас зроблять справжнього феномена. Бронніков із захопленням розповідає, що у них є хлопчина, який, лежачи на дивані, ліниво опускає ногу вниз і... п'ятою дивиться, що лежить під диваном, докладно все перераховуючи. А взагалі можливості людини безмежні. Він може літати. Він може матеріалізувати предмети, – і всьому цьому може навчити Бронніков²¹³.

Він по-своєму використовує таємничі східні терміни на кшталт «бардо» (в тибетській міфології це проміжні стани між життям та смертю, в яких, з його точки зору, ми живемо) та наукові – на кшталт «віртуальна психологія» (яким він заміняє

²¹¹ Біографію та викриття Броннікова див.: <http://lurkmore.to/Бронников;>
<http://way-s.ru/viewtopic.php?f=91&t=1546>.

²¹² Див. наукову оцінку «методу Броннікова»:
https://ru.wikipedia.org/wiki/Метод_Бронникова.

²¹³ Виступи на різну тематику та ідеї Броннікова див.:
http://wiki.globalwave.tv/wiki/Бронников_Вячеслав_Михайлович.

«телепатію»)), а крім того створює власні, насамперед термін «біокомп'ютер» – умовна назва нової якості мозку, набутою людиною на основі бронніковських вправ із розвитку внутрішнього бачення. Вона, за його словами, не має відношення до «третього ока» та медитації (цим твердженням він знову відокремлюється від окультизму), адже «біокомп'ютер – це властивість розвитку трьох видів нейронів мозку, які на основі міжнейронного зв'язку формують голографічне зображення, на відміну від звичайного зору. За допомогою свідомості, по уявній команді самої людини в уже існуючому обсязі свідомості формується холодайн, мислеобраз, здатний виконувати необхідні функції»²¹⁴.

За словами самого Броннікова, «космопсихобологія – це наука, заснована академіком В. М. Бронніковим, що розглядає людину як динамічну єдність трьох функціональних систем: підсвідомості, свідомості, надсвідомості. Підсвідомість – це фізичне тіло, знаходиться в матеріальному просторі. Свідомість – функція нервової системи, що знаходиться в проміжному просторі «Бардо». Надсвідомість – це те, що знаходиться в нематеріальному просторі. Звичайно дорослі люди не усвідомлюють, не помічають в собі цю функціональну систему. Наші сні – прояв надсвідомості, знайомі кожному. Іншу частину колосальних можливостей надсвідомості ми не знаємо, використовувати не вміємо. Деякі люди відчують в собі нестандартні, незвичайні прояви; називають себе ясновидицями, екстрасенсами, телепатами. На жаль, основна маса цих людей не мають ніяких теоретичних знань про свій «дар», про правила техніки безпеки під час роботи зі своєю надсвідомістю. Вони схожі на дилетантів, дилетантів – водіїв, що сіли за кермо, але не знають куди їхати, які правила дотримуватися».

«У людини існують, на мій погляд [пише далі Бронніков], три види патології свідомості, які, користуючись термінологією російських казок, ми умовно називаємо «Іван-

²¹⁴ Див. лекції по Космопсихобології: <http://vlbron.ucoz.ru/index/0-11>;
<http://vlbron.ucoz.ru/index/0-12>.

дурник», «Ілля Муромець» і «Блаженний». «Іван-дурник» – це те, що, в першу чергу, пов'язано зі свідомістю, «Ілля Муромець» – з підсвідомістю і «Блаженний» – з надсвідомістю. Патологія «Іван-дурник» – це «не включення» певних програм свідомості, які не затребувані. Якщо говорити про патологію «Ілля Муромець», то різні якості мозку, пов'язані з підсвідомістю, можуть бути затребувані або не затребувані. Вони спеціально закладаються в людини через тренажер, який людина повинна освоїти. Патологія «Блаженних» – це дещо інше явище. Про нього образно можна сказати так: «блаженні» – це ті, хто «ввімкнулися» в «космічний Інтернет». Здебільшого люди не включені в цю систему. Тому всі вони нормальні.

«Блаженні» ж – це ті, хто «отримав» можливість матеріалізуватися не лише як індивід у тілі, не лише як особистість, як свідомість. У «блаженних» відбувається також процес матеріалізації надсвідомих функцій. До таких людей – «блаженних» – можна віднести, з моєї точки зору, екстрасенсів, телепатів, чаклунів, магів і т. д. Надсвідомість – це та сфера, яка пов'язана саме з тонко-матеріальними явищами. Наше завдання – не лише пізнати ці явища, а й уміти використовувати отримані знання в практичних цілях, тобто піти далі. Кожен із дослідників цього процесу в тій чи іншій мірі хворий, тобто теж має патологію свідомості, вражений цим станом, а отже, є в тій чи іншій мірі «блаженним». Серце, так само як і будь-який наш орган, пов'язане з потоками енергетики Неба і Землі по вертикалі та потоками системи Юпітер-Сонце по горизонталі. Крім того, ці дії випробовують наші внутрішні органи. При порушенні потоків у першу чергу страждають тонко-матеріальні структури, тобто форми голограм серця, інших внутрішніх органів. Допомогти собі людина може, якщо посилить систему «Земля-Небо». Для цього він повинен більше думати про предків, про Землю і водночас мріяти про перспективу Неба, тобто розширювати простір системно-цілісного

бачення»²¹⁵.

Нетрадиційний психоаналіз – теорія **Давидова Андрія Миколайовича** та **Скорбатюк Ольги Володимирівни**, російських вчених спеціальної наукової інформаційно-аналітичної Лабораторії «Тотемс», яким у ході багаторічних (з 1975 до 1995 р.) досліджень вдалося, за їх заявою, розшифрувати давньокитайський трактат «Шань Хай Цзин» («Книга гір і морів»), де містився опис близько 300 індивідуальних моделей людської психіки. За словами авторів (що були і перекладачами, і дешифрувальниками), «цей трактат є «Каталогом людської популяції», який дозволив ученим відповісти на питання – що таке душа – психіка – людини, які її властивості, якості, зміст, які відмінні риси та закономірності їх прояву, існування». А головне – він відкрив жахливу таємницю, що «ми всі – біороботи, а цей каталог створений для практичного використання за принципом програмного забезпечення!»

«Стало відомо, що людство – це вид, розділений на 365+1 підвид згідно з природними фенологічними циклами. Інформація про кожен підвид являє собою індивідуальний набір образів – рослин, тварин, мінералів, химер, що закладаються в людину в момент її народження. Індивідуальний набір образів, – що містяться в несвідомому людини – дає йому сталі й незмінні властивості та якості, котрі й визначають усі психофізіологічні особливості того чи іншого підвиду. Автори відкриття дали йому назву – індивідуальний архетипний паттерн, або в спрощеному варіанті – програма.

Розшифровка програми дозволяє отримати опис усієї психофізіології індивіда в шести наявних у нього факторах:

- інтелектуальний – особливості мислення, отримання, переробки та використання інформації;
- фізичний – особливості будови та функціонування

²¹⁵ Цит. по: Бронников В.М. Технология «Блаженных». – Режим доступа: http://svitk.ru/004_book_book/5b/1310_bronnikov-tehnologiya_blajennih.php.

м'язової, серцево-судинної, кісткової, видільної та всіх інших систем організму;

– емоційний – індивідуальні особливості емоційної сфери – властиві йому емоційні прояви, їх сила, тривалість, переключення і т. д.;

– дієтологічний – особливості харчових преференцій, способів, частоти, обстановки, кількості, якості процесу прийняття їжі;

– сексуальний – особливості сексуальних уподобань – партнерів, часу, місць, способів, тривалості та періодичністю сексуальних проявів;

– середовище проживання – містить усі наявні у людини таланти, здібності та можливості – і шляхи їх реалізації в середовищі»²¹⁶.

А. Давидов на основі цих таємних знань (котрі в нього начебто викрадала ФСБ і він через це мусив просити у США політичного притулку) написав сотні книг, які стосуються заявленого в назві психоаналізу лише тим, що автор вважає всіх людей (а особливо жінок) украй сексуально стурбованими істотами, всі думки яких зосереджені лише на цій потребі (що з його боку, мабуть, є проекцією власної сутності)²¹⁷. Ці книги широко доступні в Інтернеті й обіцяють допомогти «хакнути», «взламати» чужу душу та зробити своїх adeptів всевладними щодо інших людей, тобто дати можливість зваблювати, підкоряти й використовувати їх для будь-яких цілей (не озираючись на якісь там моральні міркування)²¹⁸.

Показовим є те, що і А. Давидов, і В. Бронніков у своїх

²¹⁶ Про китайські відкриття див.: <http://slon-p.livejournal.com/1402.html>;
<http://lena-malaa.livejournal.com/128263.html>.

²¹⁷ Див. перелік книг Давидова: <http://www.general-ebooks.com/author/286126-andrey-davydov>.

²¹⁸ Див. книги Давидова: <http://bookmix.ru/groups/index.phtml?id=324>;
<http://www.humanpopulationacademy.org/shan-hai-jing-a-book-covered-with-blood-in-russian/>; http://pdf-ebooks.net/_/329550/instrukcia-po-ekspluatacii-muzcin-rodivsihsa-23-marta-ne-vis;
<https://books.google.ru/books?id=nX10CgAAQBAJ&printsec=frontcover&hl=ru#v=onepage&q&f=false>.

теоріях дегуманізують людей, вважають їх «біороботами» чи «біокомп'ютерами», і водночас обіцяють розвинути в них якісь «суперсили». Схоже, що за їх уявленням треба перестати бути людиною, щоб стати «надлюдиною».

* * *

Зробимо висновок. *Які розрізняти наукові та паранаукові (чи недосить обгрунтовані) теорії?*

Першою ознакою ненауковості теорії є порушення нею **принципу Оккама**, – тобто залучення для її побудови **надміру нічим не підтверджених припущень**: якщо певні факти можна пояснити одним лише самонавіюванням (яке теж є гіпотезою, адже зафіксувати аутогіпноз фізичними засобами поки неможливо), то це пояснення є більш імовірним і, отже, науковим, аніж пояснення того ж через «контактування з космічним розумом», оскільки в цьому разі ми маємо припустити відразу чотири неперевірювані речі – (1) наявність якогось «космічного розуму», (2) його бажання втручатися в особисті справи окремих земель та (3) можливість останніх контактувати з ним за власною ініціативою і всупереч їх (4) різниці в інтелекті та силі.

Друга ознака ненауковості – це те, що результати її застосування **не є стабільно відтворюваними**, і, зокрема, «не хочуть» проявлятися під прискіпливим оком науковців. Це не обов'язково є прикметою шарлатанства, адже вияв здібностей і справді є процесом доволі «тендітним» (що у багатьох є проявом ефекту соціальної інгібіції), але це означає, що **дослідник не зрозумів ключові умови їх вияву**, – щоб продемонструвати їх, – і, отже, зарано виступив із теорією, яка їх пояснює.

Із наявністю другої ознаки найчастіше пов'язана і третьа ознака ненауковості – свідоме чи несвідоме **підтасовування доказів**. Як відомо, практика – критерій істини, але не кожен успіх застосування – це доказ: потрібно усунути можливість ефекту плацебо (того ж самонавіювання), випадковості, впливу дослідника на результат чи поспішного узагальнення та інших логічних хиб із його боку. Саме тому обов'язковими в науці є

т. зв. подвійний сліпий метод та інші **надійні способи перевірки результатів**, і якщо хтось відмовляється їх використовувати чи не дозволяє це зробити іншим, то автоматично його ідеї переходять у розряд ірраціональних і, по суті, релігійних.

Словник термінів з іменним покажчиком

(усі посилання у Словнику клікабельні, тобто дозволяють прямо переходити до відповідного параграфу)

[BSFF](#) (Be Set Free Fast – «Стань вільним швидко») – ненаукова техніка «депрограмування підсвідомості», розроблена американським психіатром Ларрі Німсом, яка передбачає запускання підсвідомої «програми-обробника» шляхом створення і проголошення ключового слова, завдяки чому проблема вирішується без участі свідомості.

[EFT](#) (англ. Emotional Freedom Technique – Техніка Емоційної Свободи) – це невизнана психотерапевтична техніка, створена американським інженером Гарі Крейгом, що передбачає стимуляцію певних акупресурних точок при концентрації уваги пацієнта на його емоційних проблемах.

[GTD](#) (англ. Getting Things Done, що означає «Довести справи до завершення») – методика Д. Аллена із підвищення особистої ефективності через процедурно продумане «управління часом».

[PEAT](#) («Психо Емоційна Акупресурна (Аура) Терапія») – невизнана техніка сербського психолога Живорада Славинського, яка обіцяє швидко зняти будь-яку психологічну проблему шляхом мисленого її прийняття та натискання на точки акупресури (значущість якої посилена езотеричною міфологією).

[Аллен](#), Девід (англ. David Allen; нар. 28.12.1945) – американський бізнес-консультант, автор *GTD*.

[Антипсихіатрія](#) – рух, який – вустами його лідерів, Роберта Лейнга та Томаса Саса – заявив про необхідність здійснити деміфологізацію, викриття обману та радикальну перебудову сучасної психіатрії як масової форми насильства.

[Антропософія](#) – близька до теософії концепція Рудольфа Штайнера щодо пізнання природи людини в усіх трьох її частинах: тіла, душі та духу.

Ассаджолі, Роберто (27.02.1888–23.08.1974) – італійський психолог і психіатр, засновник *психосинтеза*, представник *трансперсональної психології*.

Аткінсон, Вільям Уокер (5.12.1862–22.11.1932) – американський адвокат, комерсант, видавець, письменник, перекладач і окультист (псевдонім Йог Рамачарака), відомий «законом притягнення багатства», ідеями *позитивного мислення* та читання думок.

Аугустінавічюте, Аушра (4.04.1928–19.08.2005) – литовська радянська вчена в галузі економіки, що в 70-х рр. ХХ ст. запропонувала *соціоніку* на основі типології особистостей К. Юнга.

Аутотелічна особистість – людина, здатна до аутотелічних переживань, тобто стану *потоку*, яка не зосереджена на собі, цінує процес роботи й отримує від цього задоволення.

Бейтсон, Грегорі (9.05.1904–4.07.1980), британський антрополог, лінгвіст, теоретик у сфері кібернетики, інформації та комунікації, автор теорії «подвійного послання», ідеолог *НЛП*.

Бендлер, Річард (нар. 24.02.1950) – американський психолог і математик, засновник *НЛП*.

Берн, Ронда (нар. 12.03.1951) – австралійська письменниця, сценарист, автор книг «Секрет» (і однойменного псевдонаукового фільму про позитивне мислення), «Сила», «Магія» і «Герой».

Блаватська, Олена Петрівна (12.08.1831–8.05.1891) – російська письменниця, мандрівниця, одна з засновників *теософії*.

Блект, Рамі (Павло) (нар. 1972) – узбекський психолог, живе в Канаді й активно пропагує свої книги з ведичної астрології, алхімії, Аюрведи, йоги, фен-шую, східної (альтернативної) психології.

Бронніков, В'ячеслав Михайлович (нар. 1.02.1952) – російський філософ, автор «Методу Броннікова», що нібито дозволяє розвинути надздібності, такі, як бачення крізь непрозорі предмети без допомоги звичайного зору,

«альтернативний слух», вміння надприродним способом зцілювати хвороби.

[Бурлан](#), Юрій – російський автор псевдонаукової *системно-векторної психології*.

[Бурлани](#), Петро і Петра – українські засновники психокульту *Симорон* (Бурлан-до).

[Вайвейшн](#) – це релаксаційна дихальна техніка, розроблена американцями Джимом Леонардом і Філом Лаутом як розвиток *ребьофінгу* в напрямку «святкування життя» (отримання від нього більшої радості).

[Вебстер](#), Річард (англ. Richard Webster; нар. 9.12.1946) – новозеландський лікар-гіпнолог, ілюзіоніст, фахівець із паранормальних явищ, автор близько 75 термінів руху *Нью-Ейдж*.

[Вілсон](#), Роберт Антон (18.01.1932–11.12.2007) – американський романіст, есеїст, філософ, футуролог, анархіст, прихильник психоделії, дослідник теорії змови та *квантової психології*.

[Волінскі](#), Стівен (нар. 31.01.1950) – американський засновник *квантової психології*, в якій повинна була поєднатися західна фізика, нейрофізіологія і психологія із адвайта-ведантою та буддизмом.

[Волш](#), Роджер (англ. Roger Walsh) – австрало-американський нейропсихолог та медик, журналіст, автор книг із трансперсональної психології, східних учень та «шаманських подорожей» (*ПТД*).

[Вьорче](#), Дорін (Doreen Virtue; нар. 29.04.1958) – психолог, дочка послідовників «Християнської науки» (англ. «Christian Science» – парахристиянське релігійне вчення) і засновник «Ангелотерапії», автор спеціальних карт для гадання.

[Гавейн](#), Шакті (англ. Shakti Gawain; нар. 30.09.1948) – американська письменниця в жанрі особистісного розвитку та *Нью-Ейдж*, автор книг з «творчої візуалізації».

[Гріндер](#), Джон (нар. 10.01.1940) – американський лінгвіст і психолог, творець *НЛП* як способу моделювання поведінки успішних людей.

Гроф, Станіслав (нар. 1.07.1931) – американський психолог і психіатр чеського походження, вивчав вплив препарату ЛСД на виникнення *трансперсональних* переживань і розробив психотерапевтичну техніку холотропного дихання.

Діанетика – псевдонаукове вчення Рона Хаббарда про закарбовані ще в утробі матері погані переживання (енграми), які призводять до психосоматичних захворювань і які можна очистити із реактивного розуму шляхом одитингу, тобто багаторазового відтворення власних енграм.

Діти індиго – псевдонауковий термін, вперше введений Ненсі Енн Тепп, жінкою-екстрасенсом, для позначення дітей, які, нібито, мають ауру кольору індиго і яким приписують безліч різних властивостей, таких, як високий рівень інтелекту, надзвичайна чутливість (*ЕСС*), телепатичні здібності тощо.

ДЭИР (абревіатура «Подальшого Енерго-Інформаційного Розвитку») – психокульт і тренінгова система Нью-Ейдж, заснована в січні 1999 року Д. С. Веріцагінім (псевдонім К. В. Титова).

Еверетт, Олександр (Alexander Everett; 1921 – 16.01.2005) – американський теоретик руху самовдосконалення (self-improvement) та розвитку персоналу (personal development), англієць за походженням, засновник «Динаміки розуму» (прототип усіх інших тренінгових фірм).

Екстрасенсорне сприйняття (екстрасенсорика, *ЕСС*, англ. ESP; від лат. Extra – «понад», «поза»; sensus – «почуття») – термін, що використовується для позначення науково не визнаних паранормальних форм сприйняття або надприродних здібностей людини.

Еннеаграма особистості (від грец. Ennea – «дев'ять» і grammos – «написання, фігура») – створена Клаудіо Наранхо псевдонаукова модель самоаналізу, будову особистості в якій базується навколо одного з дев'яти можливих базових страхів і відповідних їм пристрастей (формуючи 9 еннеатипів).

Егрегор (др.-грец. ἐγρηγόροι – «дух-охоронець») – в окультних теоріях – «душа речі», «ментальний (енерго-інформаційний) конденсат», що породжується спів-

зосередженими думками й емоціями людей, об'єднаних загальною ідеєю, проносячи через віки святість або прокляття.

[Ерхард](#), Вернер Ганс (справжнє ім'я John Paul Rosenberg; нар. 5.09.1935) – відомий американський мислитель у сфері соціальних наук, автор тренінгів особистої та групової трансформації, знаних як ЕСТ.

[ЕСТ](#) (Ерхарда семінар-тренінг) – це один із перших «тренінгів усвідомлення», створений у 1971 році Вернером Ерхардом в рамках руху самопомочі з метою «отримання інсайтів» та припинення переживань.

[Зеланд](#), Вадим – російський автор псевдонаукової, *парапсихологічної* теорії *трансерфінгу реальності*.

[Інтегральний підхід](#) у психології розроблений Кеном Уілбером і передбачає поєднання всіх світоглядів, підходів і практик – від релігії до науки, технології, культури і мистецтва, оскільки жоден метод не може розкрити всю реальність у її повноті, але кожен може надати якусь часткову істину.

[Кандиба](#), Віктор Михайлович (народився після 1930 року, точний вік і біографія невідомі) – російський письменник українського, імовірно, походження, у 1970-х роках виступав естрадним гіпнотизером, автор більше 120 ненаукових книг про різні види гіпнозу та «стан Кандиби», що відкриває надможливості, організатор курсів, де вчить досягненню цього стану.

[Карнегі](#), Дейл Брекенрідж (англ. Dale Breckenridge Carnegie, з 1922 року – Carnegie, 24.11.1888–1.11.1955) – американський педагог, лектор, оратор-мотиватор і автор книг із описом практичних методів ефективного спілкування, засновник перших курсів самовдосконалення, що стали прототипом психологічних тренінгів.

[Кастанеда](#), Карлос (25.12.1925–27.04.1998) – американець бразильського походження, антрополог, етнограф і письменник-езотерик, автор книг про шаманське вчення індіанців (толтеків).

[Керролл](#), Лі (Lee Carroll) – американський контактер і окультист, який вважає себе медіумом (ченнелером), письменник у дусі *Нью-Ейдж*, популяризатор терміна «Діти

Индиго» та автор книг Крайона (вищого космічного духа, що опікується Землею).

[Квантова психологія](#) – напрям неакадемічної психології, що вважає реальність не об'єктивно існуючою і не суб'єктивною ілюзією, а нерозривною з індивідуальною або колективною свідомістю, при можливості впливу в обидві сторони завдяки «квантовій заплутаності» мозку та зовнішнього світу.

[Кінезіологія Освітня](#) – теорія американців Пола і Гейл Деннісонів, які у 1970-ті роки розробили «Гімнастику для мозку», безпідставно обіцяючи розвинути інтелект дитини через рухові вправи.

[Кінезіологія Прикладна](#) (англ. Applied Kinesiology) – створений американцем Джорджем Гудхартом вид хіропрактики (ненаукової мануальної терапії), автори якої пропагують недоказану можливість діагностики стресу виявленням косності рухів і зворотного впливу релаксаційних рухів на емоційний стан.

[Лайфспрінг](#) – приватна комерційна організація, заснована Джоном Хенлі, що займалась тренінгом людського потенціалу і продавала свої послуги через нав'язливу агітацію адептів-добровольців.

[Ледбітер](#), Чарлз Вебстер (англ. Charles Webster Leadbeater; 16.02.1854–1.03.1934) – англійський «ясновидець», член Теософського Товариства, масон, один із засновників і єпископ Ліберальної католицької церкви, медіум, автор книг про *ЕСС*.

[Лейнг](#), Рональд Девід (7.10.1927–23.08.1989) – шотландський психіатр, який вперше описав переживання під час психозу і заперечував усі критерії, що відокремлюють психічне здоров'я від психічного розладу, та вимагав *антипсихіатричну* реформу.

[Майндсайт](#) – це, за Д. Сігелом, здатність якомога повніше сприймати й розуміти внутрішній світ інших людей, яку автор вважає різновидом особливим чином сфокусованої та спрямованої уваги.

[Марез](#), Теун (4.07.1952–5.09.2011) – зімбабвійський письменник, фахівець у сфері мистецтв, який, слідом за

Кастанедою, писав книги про вчення мексиканських шаманів-толтеків.

[Махаріші](#), Махеш Йогі (12.01.1917–5.02.2008) – самозваний індуїстській гуру, засновник і керівник *Трансцендентальної медитації* та десятків інших організацій псевдонаукового та релігійно-комерційного характеру, дуже популярний у 1960-х серед зірок шоу-бізнесу.

[Мерфі](#), Джозеф (20.05.1898–16.12.1981) – американський письменник ірландського походження, автор і проповідник релігійної «Нової думки» та *позитивного мислення*.

[Метод Сільва](#) – це програма розвитку IQ та екстрасенсорних здібностей через покращення роботи правої півкулі мозку та її альфа-хвиль, розроблена Хосе Сільвою.

[Мінделл](#), Арнольд (нар. 1.01.1940) – американський психотерапевт, магістр фізики і доктор психології, засновник *процесуально орієнтованої психології*.

[Мішлав](#), Джеффри (англ. Jeffrey Mishlove; нар. 1946 року) – перший вчений із акредитованих університетів США, що організував відділення (у Каліфорнійському університеті в Берклі), випускники якого отримують докторський ступінь із *парапсихології*.

[Мольц](#), Максвелл (10.03.1889 – 7.04.1975) – американський пластичний хірург, автор «Психо-кібернетики» (1960), теорії про способи покращити власний образ самого себе через візуалізацію цілей.

[Монро](#), Роберт Аллен (англ. Robert Allen Monroe; 30.10.1915–17.03.1995) – американський письменник, один із першовідкривачів позатілесного досвіду (*ПТД*).

[Неоіндуїзм](#) – це реформовані напрямки традиційного індійського багатобожжя, що висувають на перший план філософію глибокої, сутнісної єдності усіх богів і релігій, – що вони доводять шляхом залучення й об'єднання ідей інших релігій.

[Нейролінгвістичне програмування \(НЛП\)](#) – не визнаний академічною спільнотою напрям психотерапії та практичної психології, заснований на техніці моделювання поведінки

успішних людей та методиках впливу на людину через притаманний їй канал сприйняття.

Нетрадиційний психоаналіз – псевдонаукова теорія росіян А. М. Давидова та О. В. Скорбатюк, які нібито розшифрували давньокитайський трактат із описом 300 моделей психіки біороботів, якими і є люди, а цей каталог створений як їх програмне забезпечення.

Нова позитивна психологія – назва книги і теорії Мартіна Селігмана, що передбачає дослідження і розвиток тих рис характеру й особливостей поведінки, які характерні для задоволених, щасливих і успішних людей, (а не обтяжених психічними порушеннями).

Норбеков, Мирзакарім Санакулович (нар. 17.11.1957) – узбецький і російський фахівець з альтернативної медицини, засновник і керівник організації «Інститут самовідновлення людини», автор книг з «Системи Норбекова» про способи жити здоровим життям і відчувати себе щасливим.

Нью-Ейдж (англ. New Age – буквально «Нова ера») – рух за звільнення й розширення свідомості, що був популярним у 1960–1980-ті рр. й відзначався еkleктичним змішуванням релігійних ідей (особливо – східних) із науковими, гуманітарними, а у психології породив моду на тренінги.

Орієнталізм у психології – це запозичення методів психофізичного самоналаштування, що існували в рамках *Йоги*, *Дзен-буддизму*, *Крішнаїзму*, *Суфізму* та інших східних традицій.

Опп, Леонард Дітріх (нар. 15.11.1937) – американський автор, один із зачинателів руху «Нью-Ейдж» та «системи» *ребьофінгу*, в якій особлива техніка дихання доповнювалась зануренням у воду.

Ошо (Бхагван Шрі Раджніш; 11.12.1931–19.01.1990) – індійський містик, автор оригінальних систем танцювальної медитації та терапії спонтанною радістю.

Парапсихологія – це псевдонаука, яка намагається довести існування реінкарнації, ефекту Кірліана для візуалізації аури, торсійних та інформаційних полів Всесвіту, спиритизму, левітації, позатілесного досвіду, ясновидіння, телепатії,

психокінезу, ченнелінгу, пси-цілительства, матеріалізації мислеформ, шкіряно-оптичного сприйняття та інших екстрасенсорних здібностей.

Патрік, Вільям Пенн (William Penn Patrick; 31.03.1930 – 9.06.1970) – американський творець комерційної схеми психокультів, володар фірм мережевого маркетингу, зокрема, «Динаміка лідерства», пробував боротися проти Р. Рейгана на виборах губернатора Каліфорнії.

Пезешкіан, Носрат (18.06.1933–27.04.2010) – німецький невролог і психіатр іранського походження, який є засновником *позитивної психотерапії*.

Піл, Норман Вінсент (31.05.1898–24.12.1993) – американський письменник, священник і телепроповідник, творець «Теорії *позитивного мислення*» та псевдонаукової техніки гіпнозу, засновник «релігійно-психіатричної клініки».

Плацебо-ефект – це позитивний для здоров'я хворих результат дії певних лікувальних засобів, який досягається всупереч відсутності в них будь-якої лікувальної сили, тобто лише завдяки самонавіюванню хворих та переконанню їх іззовні. Був відкритий американським лікарем Генрі Бічером під час Другої світової війни; часто стає причиною артефактів (помилкових результатів) у психологічних експериментах і успіхів у застосуванні хибних теорій.

Позатілесний досвід (*ПТД*, астральні подорожі) – це відчуття виходу зі свого фізичного тіла й спостереження самого себе та навколишнього світу зі сторони.

Позитивна психотерапія – популярний метод короткотермінової психотерапії, що базується на психодинамічній теорії й доповнює її порівняльним аналізом індивідуальної ситуації за допомогою східних притч.

Позитивне мислення – псевдонаукова теорія, що базується на ідеї про необхідність завжди дотримуватись оптимізму і вірі, що це обов'язково окупиться матеріальним успіхом. Автори: Норман В. Піл, Вільям В. Аткінсон, Наполеон Хілл, Джозеф Мерфі, Діпак Чопра, Ронда Берн та багато лідерів харизматичних культів (Махаріші, Сандей Аделаджа).

Поп-психологія – сукупність дилетантських теорій, що при зовнішніх ознаках науковості відверто ігнорують будь-які способи наукового доведення, претендуючи на відкриття вищих, недосяжних для науки істин та розробку панацеї, що миттєво вирішує всі проблеми людини, без жодних її зусиль.

Потік – психологічний стан, коли людина повністю поглинена діяльністю так, що все інше відступає на задній план, а задоволення від самого процесу настільки велике, що люди готові платити за те, щоб займатися цим; був досліджений Міхаєм Чіксентміхаї.

Процесуально орієнтована психологія – це розроблений Арнольдом Мінделлом напрям у практичній психології, що використовує усвідомлювання людиною власних сновидінь, внаслідок чого її тіло несвідомо виробляє сигнали, які згодом виявляються у процесі комунікації людини з іншими.

Психокульт – це організація, яка практикує психологічний тренінг або психотерапію з метою максимального підкорення особистості учасників та формування їх психологічної залежності від себе, а відтак і для отримання комерційного прибутку від поширення цієї продукції та залученні нових членів.

Психологія Йоги – це методи психофізичного самоналаштування через концентрацію уваги (медитацію) при статичних та динамічних вправах (асанах).

Психологія Дзену – це методи миттєвого переходу до стану «просвітління» через «неприв'язаність до світу» і водночас повного занурення у процес «мирської» діяльності та самовіддачі в ній.

Психологія Крішнаїзму передбачає вимогу повного зосередження почуттів, думок та схильностей людини на єдиній меті свого життя – служінні Крішні, – відкинувши зайві сумніви та проблеми.

Психологія потоку – теорія, що проголошує необхідність переходу у «стан потоку», тобто максимальний рівень вмотивованості та відмобілізованості людини, концентрації уваги, повного занурення у процес діяльності та самовіддачі із

рішучою націленістю на успіх.

Психосинтез – теорія Роберто Ассаджолі, що передбачає виявлення або створення об'єднуючого центру свого «Я» та формування або перебудову особистості навколо нового центру із розвитком необхідних сторін особистості і координацією різних психічних функцій та енергій.

Психологія Суфізму передбачає любов до Бога і до кожної миті життя та будь-якої своєї справи, завдяки чому людина перестає «боротися» із собою і дозволяє собі навіть умисне показне неблагочестя.

Ребьофінг – дихальна психотехніка, створена Леонардом Орром, що полягає у повторному переживанні народження ради звільнення від родової травми.

Рейкі – спірна система психологічного настрою та цілительства методом передачі «біоенергії» через накладання рук, створена напів-міфічним Мікао Усуї.

Рефреймінг (від англ. Frame – «рамка») – термін НЛП для опису процедур переосмислення та переналаштування механізмів сприйняття, мислення й поведінки з метою позбутися невдалих (а може навіть патогенних) психічних шаблонів.

Саєнтологія – назва псевдонаукового вчення, релігії і Церкви Рона Хаббарда, яка є сумішшю ідей із «Зіркових війн», Зигмунда Фрейда та індуїстських вчень про переселення душ.

Самопомочі рух (Self-Help and Actualization Movement) – це система теорій і практик, що створюють дилетанти для діагностування перебільшених або вигаданих хвороб і застосування доморощених та еклектичних засобів лікування, результат яких більше залежить від *плацебо-ефекту*.

Сас, Томас Стівен (15.04.1920–8.09.2012) – американський психіатр угорського походження, ідеолог *антипсихіатричного руху*, відомий ідеями про «міф душевної хвороби» та «державну фабрику божевілля».

Селігман, Мартін (нар. 12.08.1942) – американський психолог, автор теорії «навченої безпорадності» та «навченого оптимізму», а також – *нової позитивної психології*.

«Сила моменту Зараз» (інакше «Сила безперервного «Зараз») – книга Екгарта Толле, що вчить умінню зосереджуватися на теперішньому, а не переживанні минулого чи мріях про майбутнє.

Симорон (Бурлан-до) – це створений П. Бурланом і поширений в Україні та Росії психокульт, що навчає навичкам *позитивного мислення* та поведінки, а також дивним магічним ритуалам притягнення удачі та виконання бажань.

Синтон – термін М. Козлова, який у застосуванні до психології означає здатність до безконфліктного спілкування завдяки емоційному «погладжуванню» партнера, а ще це назва тренінгового центру і програми, моделі побудови бізнесу, і навіть форми проведення дозвілля.

Системно-векторна психологія – псевдонаукова теорія Юрія Бурлана, що типологізує характер і поведінку людей за вісьмома зонами отримання задоволення.

Сігел, Деніел (Daniel J. Siegel; нар. 17.07.1957) – американський лікар, директор заснованого ним «Інституту майдсайта» та міжособистісної нейробиології.

Сільва, Хосе (11.08.1914–7.02.1999) – американський парапсихолог, засновник *Методу Сільва* та «Сільва ультрарозум ESP системи».

Славинський, Живорад (Živorad Mihajlović Slavinski, нар. 1937 року) – сербський психолог, автор книг про йогу, дзен, медитації, гностицизм, містику і психотроніку, засновник «енергетичної» техніки *PEAT*, *Аспектика* і *ГП4*, які обіцяють швидко зняти всі проблеми, накопичені за кілька життів, без з'ясування їх причин, шляхом натискання на точки акупресури та мисленого прийняття проблеми.

Соціоніка – концепція 16 типів особистості економіста Аушри Аугустінавічюте (на основі типології К. Юнга), що постулює певні особливості характеру та поведінки для кожного типу, а також закономірності відносин між цими типами.

Судзуки, Дайсецу Тейтаро (18.10.1870–12.07.1966) – японський філософ і психолог, один із кращих знавців дзен-буддизму.

Тайм-менеджмент – сукупність методик оптимальної організації часу через структурування задач і дисципліну виконання планів, започаткована данцем Клаусом Меллером, який у 1970-ті роки винайшов Time Manager – складно влаштований блокнот-щоденник, прототип сучасного органайзера.

Гарт, Чарлз (нар. 29.04.1937) – американський психолог і парапсихолог, відомий завдяки своїм дослідженням природи змінених станів свідомості та *трансперсональної психології*.

Геософія – синкретичне (поєднуюче буддизм, індуїзм і пантеїзм Я. Беме) релігійно-містичне вчення Олени Блаватської про єднання людської душі з Абсолютом.

Ґета-хілінг – створена в 1995 році американкою Віанною Стайбл (Vianna Stibal) методика езотеричної медитації, що має підтримувати тет-ритми мозку і цим вилікувати від усіх хвороб, – яка спростовується науковими дослідженнями і суперечить як християнству, так і східним релігіям.

Толле, Екгарт (нар. 16.02.1948) – німецький популяризатор ідеї про необхідність зосереджуватися на теперішньому, а не переживанні минулого чи мріях про майбутнє.

Томалогія – псевдо-орієнтальна теорія «розширення свідомості» та тренінгові центри й програми у Києві, створені нефаховими психологами й названі на честь нікому не відомої Тома Єлизавети Леонідівни.

Трансерфінг – еkleктичне езотеричне вчення Вадима Зеланда про техніку переміщення з одного «відгалуження» реальності в інше за допомогою концентрації енергії думок людини, свідомо зосередженій на проявленні потрібного їй розвитку подій.

Трансцендентальна медитація (ТМ) – назва псевдорелігійного і псевдонаукового руху, а також – спрощеної і тому доволі популярної техніки пасивної медитації, зосередженої на безперервному повторі індивідуально підбраної мантри.

Трансперсональна психологія – це вчення про надособистісні переживання та вихід свідомості за межі

звичного «Я», що базується на ідеях Карла Юнга і створена Станіславом Грофом, Чарлзом Тартом і Роберто Ассаджолі.

Уілбер, Кеннет Ерл (нар. 31.01.1949) – один із найвпливовіших американських мислителів, розробник моделі Всерівневого, всесекторного *інтегрального підходу у психології*.

Уоттлз, Уоллес Делойс (Wallace Delois Wattles; 1860–7.02.1911) – основоположник мотиваційної літератури, автор книг про досягнення успіху позитивним мисленням та особистісний розвиток.

Уоттс, Алан (6.01.1915 –16.11.1973) – англійський філософ і психолог, один із кращих знавців дзен-буддизму.

Усуї, Мікао (15.08.1865 – 9.03.1926) – засновник *Рейкі*, що об'єднав буддизм із «біоенергетичними» ідеями даосизму та синтоїстськими традиціями цілительства без підготовки, після осяяння.

Хаббард, Лафаст Рональд (13.03.1911–24.01.1986) – американський письменник-фантаст, творець нового релігійно-містичного руху Церква саєнтології та пов'язаного з нею комплексу псевдонаукових ідей і практик, названих ним Діанетикою і Саєнтологією.

Хей, Луїза (нар. 8.10.1926) – американка, учениця Хосе Сільви та Махаріші, автор книг із *поп-психології* про прощення як спосіб позбутися психосоматичних хвороб.

Хілл, Напролеон (26.10.1883–8.11.1970) – американський теоретик релігійної «Нової думки», один із творців сучасного жанру «самопоміч» (англ. Self-help book), автор книги з *позитивного мислення* «Думай і багатій».

Хокінс, Девід Рамон (англ. David Ramon Hawkins; 3.06.1927 – 19.09.2012) – американський психіатр, письменник, учитель Просвітлення та світової Свідомості, автор книг про рівні людської свідомості, що вимірюються *кінезіологічним тестом*.

ХОРА («Еволюційно-методичне вчення і практика ХОРА») – тренінгова система, створена О. В. Атаяном на початку 1990-х років, що поєднує елементи східних бойових мистецтв та духовні розмірковування, а також обіцянки підняти розвиток учасників на новий еволюційний рівень.

Ченнелінг – це уявний процес надання медіумом свого тіла певному духу, що нібито говорить через медіума (раніше це називалося спіритизмом); захоплення ним почалася в 1972 році після публікації книги «Сет говорить» Джейн Робертс та Роберта Баттса.

Чинмой (англ. Sri Chinmoy, 27.08.1931 – 11.10.2007) – *неоіндуїстський* проповідник і громадський діяч, засновник і керівник американської релігійної організації «Церква Центр Шрі Чинмоя», автор небезсумнівних спортивних подвигів і засновник ультра марафонів, що прославляють духовність.

Чіксентміхаї, Михай (нар. 29.09.1934) – американський психолог угорського походження, відомий дослідженнями тем щастя, креативності та суб'єктивного благополуччя; розробив концепцію *потоку*.

Чопра, Діпак (нар. 22.10.1946) – американський лікар-ендокринолог і письменник індійського походження, послідовник Махаріші, автор книг про *позитивне мислення* та медицину Аюрведи.

Шаманські психотехніки – прийоми психологічного впливу за допомогою ритмічних звуків і танців та психотропних речовин; у поп-психології ідеалізуються як «споконвічні» таємні знання.

Штайнер, Рудольф (27.02.1861 – 30.03.1925) – австрійський вчений, доктор філософії, письменник, соціальний реформатор та архітектор, засновник *антропософії*.