

Трансперсонализм: стиль жизни или теория всего?¹

Трансперсональная психология (ТП) как одно из направлений психологической науки возникла в 1969 г. усилиями Абрахама Маслоу, президента Американской психологической ассоциации.

Прежде всего следует сказать о поле явлений, которыми занимается ТП. Первые попытки обозначить круг тем заключались в простом их перечислении. Так, в первых номерах журнала «Трансперсональная психология» (основном академическом журнале, посвященном этой теме) просто перечислялись мистический опыт, экзистенциальные ценности, блаженство, священный ужас, чувство чуда, самореализация, трансцендентность самости, дух, сакрализация ежедневной жизни и т. д. В определенной степени такое перечисление является самым подходящим определением ТП, так как другие термины не охватывают весь круг явлений, касающихся ТП. Другое определение ТП: это изучение высших возможностей человека, сопряженное с признанием, пониманием и реализацией объединяющих, духовных и трансцендентных состояний сознания. К предметам обсуждения трансперсональной психологии относятся духовное саморазвитие, вершинный опыт (peak experiences), системный транс и другие примеры метафизического опыта. Это только одно из 160 определений ТП...

Я склонен давать такое определение ТП: это психология пост-зрелого эго. Наш психический центр, принцип реальности, который обеспечивает успешное функционирование человека в мире, не должен быть чересчур подвержен иллюзиям. Оставшись без внешнего давления, сознание может перейти в чистое сознание («сознание без содержания»), под значительно ослабленным контролем внешних обстоятельств.

Также стоит сказать о различии в использовании термина ТП:

1) ТП как трансперсональная психология, часть экспериментальной психологии – это наука, которая должна работать в рамках научной парадигмы, не допускающей «философских вольностей».

Но, говоря о трансперсональном, чаще имеют ввиду другое значение ТП:

2) ТП как трансперсональные исследования, или трансперсонализм вообще, то есть некое высказывание о мире, затрагивающее метафизические схемы, опыт мистических состояний.

¹ Д. б. н. Тыну Рихович Сойдла – член российской Ассоциации трансперсональной психологии и European Society for the Study of Science and Theology, ведущий научный сотрудник Института цитологии РАН.

Текст доклада, прочитанного автором расшифрован Я. Лучшевой с устного выступления 04.10.11 и 22.12.11, отредактирован С. В. Пахомовым и размещается на сайте ЦИЭМ с согласия автора.

Наука предполагает преемственность, формулировку гипотез, потенциально фальсифицируемых (используя терминологию Карла Поппера), и их проверку, после которой выдвигаются новые. Так, в течение последних 400 лет наука получила эффективное развитие, став мощным способом высказывания о реальности, но все же не исчерпывающим весь человеческий опыт. Поэтому возникают другие формы высказываний – литература, музыка, искусство вообще, философия. Они не обладают такой степенью преемственности, как наука, и к ней не сводимы.

Рождение ТП было связано с общим развитием психологической науки XX в. Обычно выделяют 4 направления психологии:

- 1) психоанализ;
- 2) бихевиоризм;
- 3) гуманистическая психология (занималась динамикой психологии групп с подчеркиванием позитивных моментов взаимодействия).

- 4) Через несколько лет после создания гуманистической психологии Абрахам Маслоу основал четвертое направление – трансперсональную психологию.

Предшественниками ТП можно назвать по крайней мере нескольких психологов:

Р. М. Бекк, канадский психиатр, переживший сильный мистический опыт, преобразивший его психику, личность (он видел себя объатым пламенем) больше, чем вся его предыдущая жизнь. После этого переживания Бекк стал собирать материал о подобном опыте других людей, начиная с основателей религии, заканчивая писателями (например, Пушкина). Его книга «Космическое сознание» вызвала интерес к некой особой сфере человеческой психики.

Другие знаменитые предшественники ТП:

Карл Юнг, противопоставивший редуccionистскому подходу Фрейда свое понимание религиозного опыта, которое еще нуждается в исследовании, несмотря на огромное количество публикаций.

Роберто Ассаджиоли, создатель так называемого психосинтеза.

Уильям Джеймс, автор «Многообразия религиозного опыта», коснувшийся вопроса о прагматической ценности религиозного опыта.

Виктор Франкл, венский психиатр. Во время Второй мировой войны в нацистском лагере фиксировал переживания заключенных, страдающих не столько по физическим причинам, сколько от потери смысла. Его книги посвящены тяге человека к смыслу.

Сам Абрахам Маслоу начинал с пирамиды человеческих потребностей:

- физиологические потребности, потребность в безопасности, чувство любви, самоуважение – базовые потребности;

- самореализация – потребность роста. Во многом ее обеспечивают механизмы нашей психики, изучением которых до Маслоу пренебрегали.

Список мета-потребностей по Маслоу: гармония, единство, сложность / богатство существования, спонтанность (возможность игры сознания), доброта, четкое видение реальности, смысл.

Самореализовавшиеся люди обладают такими свойствами: изменение восприятия реальности, новое восприятие самого себя, некая высшая спонтанность, автономность, другой подход к проблемам, свежесть восприятия, чувство родства со всем человечеством, чувство юмора, пиковые переживания (вершинный опыт, случающийся весьма редко).

Однако более значимой для трансперсонализма является практическая составляющая – личный опыт, реализуемый в групповой работе.

Основные методы, применяемые трансперсоналистами – медитация (Гоулмен, Тхить Нат Хань), визуализация (Ассаджиоли, Гавейн), работа с телом (практики, принятые в гуманистической психологии, Мерфи, Курис), холотропное дыхание (Гроф), кундалини йога (Вудрофф, Голи Кришна), тантра (Трунгпа, Торчинов, Тетерников), работа с синхронизмами (Юнг и Паули, Редфилд), работа со снами, в том числе осознаваемые сновидения (Лаберж, Норбу), поиск истинного «я» (Шанкара, Рамана Махарши), астрология (Радьяр), гадание (И цзин) и др.

Работа в группах дает упорядочивание личного опыта, сопряженное с обретением смысла. Не всегда эти смыслы коррелируют с научными истинами, но они, безусловно, необходимы для функционирования человека как такового.

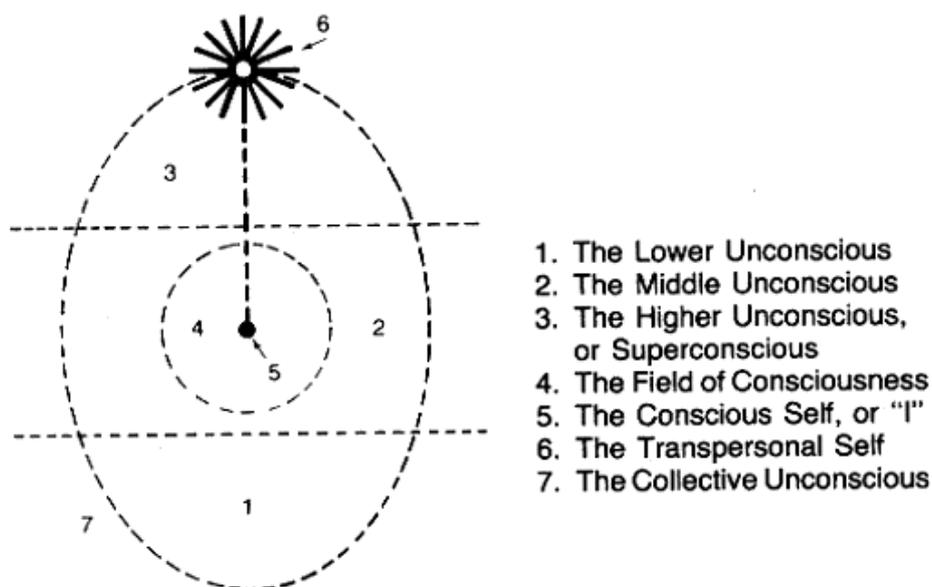
Техники ТП взяты из разных религий, учений, и часто в такой эклектике можно обнаружить источник некоторой опасности. Важно соблюдать осторожность при работе с сознанием.

Достаточно мощным способом работы с человеческим сознанием является медитация². В 2006–2007 гг. вышел целый ряд серьезных нейрофизиологических исследований медитации³. Эти последние экспериментальные работы уже не являются, технически говоря, трансперсональными.

Перейдем к трансперсональной картографии личности в той форме, в которой ее изобразил Ассаджиоли:

² См.: *Goleman D. The varieties of the meditative experience. Shapiro D. H., Walsh R. N. (Editors). Meditation: classic and contemporary perspectives, Aldine Publishing Co., New York. 1984)*

³ См.: *Brefczynski-Lewis J. A., Lutz A., Schaefer H. S., Levinson D.B, Davidson R. J. Neural correlates of attentional expertise in longterm meditation practitioners. Proc. Natl. Acad. Sci. USA. 104: 11483–11488, 2007. Tang Y-Y., Ma Y., Wang J., Fan Y., Feng S., Lu Q., Yu Q., Sui D., Rothbart M. K., Fan M., Posner M. I. Short-term meditation training improves attention and self-regulation. Proc. Natl. Acad. Sci. USA. 104: 17152–17156, 2007. Beauregard M., Paquette V. Neural correlates of a mystical experience in Carmelite nuns. Neuroscience Letters, 405: 186–190, 2006.*



1. The Lower Unconscious
2. The Middle Unconscious
3. The Higher Unconscious, or Superconscious
4. The Field of Consciousness
5. The Conscious Self, or "I"
6. The Transpersonal Self
7. The Collective Unconscious

Существует круг явлений, которые даны в нашем сознании, есть центр сознания, Я и множество психических процессов, которые не даны нам в сознании, но которые можно выявить различными методами (ассоциации, анализ снов и т. д.) – область бессознательного. У Фрейда в основном рассматривались низшие уровни бессознательного, а Ассаджиоли выделяет три уровня бессознательного: низший, средний, высший. Дальше, вокруг личного бессознательного находится очень спорный конструкт – коллективное бессознательное, некое единство сознаний живых существ. На границе между коллективным и личным подсознательным можно выделить некий высший центр психической деятельности. Традиционные психологические схемы веданты говорят о растворении эго и открытии того, что настоящий наш психологический центр – это Атман, тождественный Брахману. Есть теория синхронизмов, которую разрабатывал Юнг вместе с известным физиком Вольфгангом Паули. Это нахождение истинного центра психических процессов называется также «реализацией» (само-еализация, результат поиска «истинного Я»), или «пробуждением» (достижение просветления).

Также коллективное подсознание и личное, куда они проникают из коллективного, по мнению ряда авторов, в частности великого психолога и духовидца Карла Юнга, заселено некоторыми архетипами, некими общими образами, которые в разных культурах удивительно близки.

Из конструкций ТП, может быть, самыми известными являются перинатальные матрицы Станислава Грофа. Фрейд говорил о том, что детские переживания выступают в роли некоторой матрицы, на которую «наматывается» более поздний опыт человека – детерминация дальнейшей структуры нашей личности. Гроф этот детерминизм возвел к четырем стадиям развития плода.

1. Ощущение блаженства, океанического единства с матерью.
2. Начало родовых схваток, химическое изменение крови, приводящее в чувство ужаса и безысходной тревоги.

3. Процесс рождения, схватки.

4. Рождение, расширение пространства, новые перспективы и краски.

Этот анализ Гроф делал на основе опыта людей, принимающих ЛСД. После запрета галлюциногена Гроф изобрел метод, вызывающий подобные переживания без применения психоактивных веществ – холотропное дыхание. Холотропное дыхание – смесь гипервентиляции, громкой музыки и помощи психотерапевта и личного телесного контакта. Сессии происходят в группах и имеют весьма драматическое воздействие на психику.

Станислав со своей женой Кристиной Гроф ввел очень важное понятие – «духовное обострение». случается «темная ночь души» – перед мистическим откровением происходит погружение в глубину безысходности. Такой опыт есть путь к трансперсональному раскрытию человека, с одной стороны, и к неврозу – с другой. Поэтому очень важно было ввести новую диагностическую категорию в современную психотерапию – «религиозная, или духовная проблема». Трансперсоналист Дэвид Люкофф добился того, чтобы эту категорию затем включили в четвертое издание «Диагностического и статистического справочника по психическим расстройствам» (DSM-IV). Вместо того чтобы говорить, что данные состояния – это не более чем психоз (редукционистский метод), мы имеем возможность рассмотреть их контексте трансперсонального раскрытия.

Другой важный для нас момент связан с разработкой Ассаджиоли понятия субличностей – разных личностей, скрывающихся в одной и той же оболочке и с помощью определенных методов приводимых к синтезу. Приближение и достижение трансперсонального синтеза является замечательным вкладом Ассаджиоли.

Следующий, о ком необходимо сказать – Чарльз Тарт, гениальный экспериментатор. Ему принадлежит огромное количество разных технических новшеств и книги об измененных состояниях сознания (ИСС). ИСС имеют особенную логику и специфические черты. Важное предложение Тарта – создание понятия «состояние-специфическая наука».

Далее, Василий Васильевич Налимов, наш соотечественник, создал математическую теорию порождения смыслов. Его основной труд – «Спонтанность сознания». Он говорил о важности понимания смысла, причем не столько словарного значения слов, сколько контекста.

Другой известный трансперсоналист, Кен Уилбер, начал с описания «спектра сознания», или детального описания состояния до-эго, во время зрелого эго и пост-эго или транс-эго. Он отметил, что развитие идет как правило так, что впоследствии словно возвращается к тому, что было «до». Однако путать одно с другим, особенно при анализе мистических переживаний, является грубой методологической ошибкой (редукционистской), чем часто грешит современная академическая психология. Уилбер, отказываясь от термина «трансперсональная» в пользу «интегральная», занимается некими общими теориями развития.

Замечательную формулировку также дал тибетский лама Чогьям Трунгпа. Он отметил, что попытка духовного роста очень часто упирается в

так называемый духовный материализм. Удивительное духовное переживание неправильно оценивается испытывающим его человеком, в результате чего оно служит только для укрепления собственного эго. Многие учителя трансперсонального не избежали этого.

Другой вопрос, о котором мне хотелось бы поговорить: действительно ли разные тропинки, по которым человек идет в мире трансперсонального опыта, ведут к чему-то одному?

Вспомним один из любимых трансперсональных образов – гору, на вершине которой должны сходиться все тропинки. Но когда мы обращаемся к разным традициям работы в трансперсональном мире, мы сталкиваемся с вариациями медитации, будь то путь нуля, единицы, двойки или даже медитация на бесконечность.

Понятно, что эти пути в чем-то сходятся. Но, например, Уолш говорит о различных физиологических особенностях отличающихся трансперсональных практик, подразумевая, что внутреннее единство практик является достаточно спорным.

Я хотел бы отметить, что единство может проявляться в вещах, от которых этого и не ждешь. Доктрина смерти эго и сказка о Кощее мне кажутся во многом изоморфными.

Кощей – хранитель несметных богатств, антигерой. Мы знаем, что смерть Кощея сокрыта далеко: на море-океане, на острове Буяне есть зеленый дуб, под тем дубом зарыт железный сундук, в том сундуке заяц, в зайце утка, а в утке яйцо – предстает структура матрешки. Откуда такой сюжет? Почему смерть скрывается во множестве оболочек? Те, кто увлекался йогой, могут вспомнить слово «коша», «оболочка». Существует теория пяти оболочек-кош, окружающих истинное «Я» (Атман): аннамая, пранамая, маномая, виджнянамая, анандамая. Также имя Кощея сопрягается с такими словами, как «кошелек» (анализ Демина), то есть нечто, куда что-то кладется.

Действительно, это довольно неожиданная изоморфность, которую можно обнаружить, анализируя метафизическую основу сказочных сюжетов. Самым показательным является Кощей. Другой пример – Баба-Яга.

Еще один кластер вопросов – это то, как трансперсональная психология влияет на нашу картину мира. В таких книгах, как «Космическая игра» Грофа, вы можете увидеть много удивительных метафизических спекуляций на этот счет. Но ТП и наука существует отдельно. Попытка вторгнуться в гущу научных споров сделал Руперт Шелдрейк, замечательный и очень спорный английский биолог и философ, который выдвинул идею морфического резонанса. Собственно говоря, это идея о том, что у природы есть не только законы, но и привычки. Если по случайным причинам нечто повторяется, то через какое-то время данное повторение превращается в некое подобие закона. Казалось бы, что это достаточно механистическая идея, но она на самом деле революционна. Другое дело – парапсихология. Место парапсихологии в современном мире является крайне шатким, и, в отличие от трансперсональных психологов, парапсихологи пытаются доказывать внечувственное восприятие, телекинез, предвидение будущего и

прочие подобные феномены. При этом приходится исключать обычные объяснения, сводящие такие явления к обману или ошибке.

Однако количество материала, накопленного парапсихологией, впечатляет. Вместе с тем мало кто работает с этим материалом. Одним из тех, кто серьезно воспринял мир парапсихологических явлений, является Чарльз Тарт.

На самом деле человеческий опыт убеждает нас в том, во что с большим трудом верит академическая наука.

Чарльз Тарт подчеркивает, что у людей существует сильный страх проявления парапсихологических способностей. Это выражается, например, в парапсихологических опытах, где, создавая определенные ожидания, человек отрицает свою способность на что-то повлиять или предсказать, и тем самым доводит ситуацию до того, что угадывает достоверно меньше, чем случайно. Это в свою очередь говорит о том, что существует некое воздействие на подобные способности человека.

Может, наиболее амбициозный проект Чарльз Тарт выдвинул в статье, которая вышла в основном естественнонаучном журнале «Science» под названием «Состояние сознания и состояние-специфические науки». Тарт говорит о том, что необходимо наладить не просто технологию ИСС, не только путешествия в них, но также пытаться создать некую особую науку. Нельзя сказать, что это совсем новая идея. У ИСС, как мы знаем, есть некий творческий потенциал (открытие Менделеевым таблицы элементов во сне, например, или формулы бензола Кекуле), на основе которого можно было бы развить состояние-специфическую науку, и Тарт пытался проанализировать, что значит это состояние-специфическая наука.

Во-первых, это наблюдение. В самом наблюдении есть состояние специфичности (если говорить о наблюдении в разных состояниях сознания). Наше обыденное сознание не является единым, оно колеблется между разными состояниями.

Создание теории измененных состояний науки означает и то, что во многом приходится подчиняться состоянию-специфической логике. Во многих состояниях сознания существует, например, чувство единства. Это свидетельствует о другой, не привычной для нас аристотелевской, а иной логике.

Тарт отмечает важную вещь: для подготовки ученого требуется от 4 до 10 лет. Чтобы получить ученого состояние-специфической науки, нужна тренировка не меньшего объема. В то же время, чтобы быть хорошим медитатором, может потребоваться более 5000 часов медитационной тренировки. Представить людей, которые объединяют и то, и другое, достаточно сложно.

Также необходимо передавать результаты теоретизирования состояние-специфической науки, отсюда возникает состояние-специфическая коммуникация. Ведь то, что может быть достаточно понятно в одном состоянии сознания, может быть не воспринято в другом.

Эта программа, предлагающая собрать круг людей, прошедших и научную тренировку, и тренировку в работе с ИСС, ученых, которые бы вели длительное наблюдение в ИСС, конструировали бы теории, так и не была до сих пор реализована. Хотя некоторые опыты самого Тарта, в частности, опыты по взаимному гипнозу, или изучение осознанных сновидений – являются неплохими попытками. Однако пока программа Тарта подвергается критике. Впрочем, и сам Тарт склонен считать, что эта идея возникла раньше своего времени. (Здесь возможно и противоположное мнение: состояние-специфическая наука не достаточно радикальная идея, и именно по этой причине она не пользовалась успехом).

У меня есть предположение, что недостающий компонент в гипотезе Тарта – суперхолизм, который касается самих основ научного метода. Принятый взгляд заключается в том, что для того чтобы исследовать нечто, мы должны это изолировать, и после этого оказывать строго контролируемое воздействие и четко регистрировать результаты. Таким образом, опыт, зависящий от индивидуального состояния, не воспринимается как научный. Холистические же связи, объединяющие все, где опыт, производимый ученым, зависит от всей его жизни, от каждого поступка или слова, меняют подход к эксперименту.

В заключение скажу еще об одной интересной стороне трансперсонального – о трансперсональном искусстве.

Человеческий опыт не перекрывается одной наукой, здесь на помощь и приходит искусство.

Литература, музыка, искусство в целом, извлекают из нашей памяти некий материал с помощью знаков синхронизации. Более того, искусство несет в себе некоторые ключи, необходимые для трансперсонального восприятия.

Вопросы и ответы

Вопрос: Не могли бы вы дать определение мистицизма с позиций ТП?

Ответ: Нет особого определения мистицизма с точки зрения ТП. О мистическом опыте говорили и до трансперсонализма. Могу сказать не столько со стороны ТП, сколько сделать личное высказывание. Свойства мистического переживания – это чувство, на мой взгляд, выпадения из окружающего мира в некую великую тишину. С этим может быть сопряжено восприятие света, огня (описание Паскаля), невыразимость, изменение личности. В какой-то мере человек превращается хотя бы на некоторое время в нечто другое, я склонен называть это «большим пониманием».

Вопрос: Можно ли создать какой-то аппарат для выражения невыразимых переживаний, или это заведомо обречено на провал?

Ответ: Не обречено. Это медленный процесс. Улучшается наша способность что-то описывать. Хорошие писатели дают нам инструменты

для высказывания о чем-то. Отец Шмеман отметил, насколько мощным является построение фразы у Набокова, чувство «питательности» – что-то в этом словесном эквиваленте и в трудно выразимом психическом состоянии совпадает. Уильям Блейк дал многие возможности для выражения в своих рисунках. Толстой, Уитмен привели удивительные описания. Пусть они не решили всей проблемы, но для некоторых сторон опыта они нашли удивительно сильные словесные эквиваленты.

Разница между тем, что можно выразить, и невыразимым осознается трансперсоналистами, и, может быть, именно поэтому люди, занимающиеся трансперсонализмом, стремятся к ненаучному описанию – например, «Красная книга» Юнга, романы Евгения Торчинова.

Вопрос: Насколько возможно аппаратными методами вывести человека в трансное состояние, насколько можно его измерить по физиологическим константам? Должен ли человек сам идти к этому или нужно ли его подталкивать?

Ответ: Генетики превратили живые организмы в инструменты собственного анализа. Хочу отметить, что аппаратом может являться и сам человек (отсюда проистекают упреки в ненаучности), это касается принципиально нового подхода в науке. Да, аппаратные методы есть – они, как сиддхи современной науки, знаменуют некий этап, свидетельство продвижения, но являются одновременно и преградой, камнем, о который можно споткнуться.

Вопрос: Что делать с тем, как бытует сейчас ТП – в виде практик и семинаров Грофа, например – ведь, с одной стороны, есть необходимость духовно-нравственного взросления, с другой, оно не может быть быстрым, и нужны специальные и хорошо разработанные методы, отбор участников практик?

Ответ: У Грофа есть способы подготовки тренеров, сертификация, достаточно сложная система, и практикующие люди не являются случайными прохожими. К тому же есть постоянный контакт психиатра и участника семинара.

Вопрос: Как сочетаются, на ваш взгляд, такие понятия, как трансперсональный опыт и вера?

Ответ: И то и другое имеет много разных смыслов. Если вера формальная, тогда и личный мистический опыт представляется человеку грозным, а если сущностная, то они практически сливаются. Есть люди, для которых ТП и религия – это современный и традиционный методы «brainwashing», продукт духовного материализма.

Вопрос: Поскольку есть много схожего с практиками Рональда Хаббарда, создателя дианетики и саентологии, и практиками ТП, возникает

вопрос, взял ли Хаббард что-то из ТП или его религия – собственные наработки?

Ответ: Я не интересовался Хаббардом.

Вопрос: Как вы пришли к такой сфере, как ТП? Вы – ученый-генетик, а ТП – пограничная область между наукой и мистикой.

Ответ: Я увидел портрет, на котором был изображен Рамана Махарши. Его лицо произвело на меня огромное впечатление, будто оно говорило о чем-то, чего в моей жизни не было. Затем я познакомился с литератором и каббалистом Анри Волохонским, и беседы с ним повлияли на меня.

Вопрос: Вы – сертифицированный терапевт, какую методику вы практикуете?

Ответ: Никакую, это формальность.

Вопрос: Будет ли настоящим ученым исследователь, находящийся непосредственно в ИСС или только постфактум описывающий измененное состояние?

Ответ: Тарту возражали, используя примерно этот же аргумент. Он же говорил о том, что там, где нам кажется отсутствие всякой логики, есть состояние-специфическая логика. Также существует состояние-специфическое наблюдение, наблюдение энергий. Понятно, что создание по-настоящему развернутой научной теории требует и серьезной тренировки, и интереса, чтобы заниматься теоретизированием. А во многих ИСС стимулы совсем другие: стимулы к духовному росту, например, а совсем не подверганию всего сомнению. Но Тарт и не говорит, что состояние-специфическую науку можно создать для любых ИСС. Некоторые состояния сознания создают очень узкий коридор, позволяющий развивать нечто, подходящее под определение состояние-специфической науки. Может быть, осознанные сновидения стоят достаточно близко. Напротив, алкогольное опьянение крайне сложно использовать для состояние-специфической науки.

Пытаться разнести наблюдение и теоретизирование на разные уровни – не плохой путь, но некоторые вещи лучше делать *in situ*, не отходя от места. И мне кажется, что изменение метода будет тем самым недостающим ключом.

Вопрос: Есть ли эталонное обыденное состояние сознания?

Ответ: Наше обыденное состояние – это суперпозиция состояний, которые достаточно сильно друг от друга отличаются. Определение таких состояний – это задача многомерной статистики, которая, однако, будет работать только на одном индивиду: то, что входит в базовое состояние одного индивида, входит в ИСС другого человека. То базовое состояние, в котором мы находимся сейчас, на самом деле большая условность.