



# ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКАЯ Г А З Е Т А

№ 5 (67) МАЙ–2008 • ОФИЦИАЛЬНЫЙ ОРГАН ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКОЙ ЛИГИ

## Ψ В КОМИТЕТЕ МОДАЛЬНОСТЕЙ ОППЛ

### ЗАЯВКА В КОМИТЕТ МОДАЛЬНОСТЕЙ ОППЛ ДЛЯ ПРИЗНАНИЯ МЕТОДА ЛИГОЙ ГРУППОВОЙ АНАЛИЗ

#### 1) Профессиональные сообщества и организации, входящие в ОППЛ или сотрудничающие с ОППЛ, представляющие данную модальность:

Секция группового анализа Общества психоаналитической психотерапии (Общество является национальным подразделением Европейской федерации психоаналитической психотерапии).

#### 2) Краткая история

Основателем группового анализа является Зигмунд Генри Фулкес (S. H. Foulkes), опубликовавший первый труд по данному направлению психотерапии в 1948 г. («Introduction to Group Analytic Psychotherapy»). Помимо Фулкеса, наиболее значительный вклад в развитие направления внесли У. Р. Бийон (W. R. Bion), В. Шиндлер (W. Schindler) и ряд других ученых. По мнению Р. Куттера (1989), теоретические модели группового анализа можно подразделить на «слоистые» и «процессуальные».

Большинство слоистых моделей опираются на топографическую модель личности З. Фрейда. Групповой процесс протекает на нескольких одновременно существующих уровнях, первый из которых – межличностный или групп-динамический, включающий в себя обычные и достаточно поверхностные отношения между участниками группового сеанса. На втором уровне, как бы соответствующем пред- и бессознательному слоям психики, протекают процессы, связанные с Эдиповым комплексом. На третьем, наиболее глубоком уровне происходит оживление нарциссических и оральных конфликтов, характерных для ранних отношений матери и ребенка. В соответствии с преобладанием в групповой динамике того или иного стереотипов отношений подразделяются и сами группы.

Процессуальные модели во главу угла ставят стадии группового процесса. Так, согласно наблюдениям W. G. Bennis & H. A. Shepard (1956), существуют две основные стадии этого процесса: зависимости, в частности, от терапевта, характеризующаяся скованностью участников, и независимости, в течение которой начинают проявляться межличностные отношения. Независимо от ориентации на ту или иную модель в групповом анализе подчеркивается значение сексуальных и агрессивных стереотипов отношений, скрывающихся за внешним поведением участников группы.

Российский групповый анализ берет начало из нескольких источников. Прежде всего, это – Международная школа ЕАП «Трускавец 1994–1999», в которой прошли обучение и получили европейский сертификат психотерапевта несколько россиян; впоследствии они стали лидерами группового направления в Москве, Ростове-на-Дону, Томске и некоторых других городах. Также групповый анализ развивался под эгидой Восточно-Европейского института психоанализа и Санкт-Петербургского общества группового анализа. Действует обучающий проект по групповому анализу под эгидой EGATIN (Европейского института группового анализа), который ведут тренеры из Германии и Швейцарии.

#### 3) Основные труды

Литература по групповому анализу за рубежом обширна и представлена главным образом источниками на английском языке. На русский язык переведены следующие значительные труды.

1. (Kennard D. I.) Кеннард Д. И. Групп-аналитическая психотерапия. – СПб: Питер, 2002. – 192 с.

2. (Ruthan J., Stone W.) Рутан Дж., Стоун У. Психодинамическая групповая психотерапия. – СПб.: Питер, 2002. – 400с.

Правила обучения и сертификации групповых аналитиков в Европе представлены на интернет-сайте ОППЛ: [www.spp.org.ru](http://www.spp.org.ru).

#### 4) Основные формы деятельности

Групповой анализ представляет собой теорию личности и систематическую психотерапию с целью развития и изменения личности. Групповый анализ используется для решения широкого спектра проблем от трудностей повседневной жизни до серьезных психических нарушений.

Лечебные сессии проводятся 1–2 раза в неделю. Продолжительность психотерапии определяется содержанием контрактов с клиентами и может варьировать от 20 сессий (краткосрочная форма) до многолетней регулярной работы. Групповый анализ применяется как в клинических условиях (амбулаторно и в стационаре), так и в немедицинской форме частнопрактикующими психологами и другими специалистами.

К наиболее часто встречающимся проблемам, хорошо поддающимся разрешению с помощью группового анализа, относятся следующие:

- проблемы общения: неспособность к установлению близких отношений, трудности в групповых ситуациях, специфические межличностные конфликты (например, между супругами, родителем и ребенком), отсутствие доверия, чрезмерная зависимость, чрезмерная самодостаточность;
  - эмоциональные проблемы: отсутствие осознания собственных чувств, неспособность выражать такие чувства, как любовь или гнев, неумение управлять эмоциями (например, когда человек легко выходит из себя, подвержен смене настроений или постоянно сдерживает свои чувства);
  - проблемы, связанные с представлением о себе: низкая самооценка, отсутствие четкого представления о своей идентичности;
  - невротические симптомы: тревожность, депрессия, соматизация, трудности в учебе или работе, неумение эффективно справиться со стрессом, нарушение сексуальных функций и т. д.;
- То, что групповой анализ может быть полезен как людям, заинтересованным в освобождении от болезненных симптомов, так и заинтересованным в глубоких личностных изменениях.

Групповой анализ исходит из представления, что человек является частью группы и может осознать себя как личность на фоне группы, т. е. группа и индивидуум имеют смысл только как дополняющие друг друга.

Групповой анализ берет за основу группу как целое, ставя при этом индивидуума в центр внимания.

Жизнь, работа и отдых человека проходят в разнообразных социальных группах.

Любой человек с рождения включается в разнообразные группы, которые неизбежно и глубоко воздействуют на его природу. Каждый из нас несет в себе образы семьи и других групп из прошлого. Наше восприятие и взаимоотношения во многом предопределены

этим образами. И человек также вносит вклад в группу своими собственными уникальными действиями и реакциями.

В групповом анализе ведущая роль отводится коммуникации, как речевой, так и невербальной. Любое событие в группе рассматривается как коммуникация, как послание, сознательное или бессознательное. Чем меньше структурирована группа, тем более личностные аспекты выходят на первый план. Отсутствие внешних целей позволяет бессознательным процессам, как группы, так и индивида, проявляться, выходить на поверхность.

Всем взаимодействиям в группе соответствуют параллельные процессы в бессознательном.

Ведущий способствует проявлению взаимодействий в группе, тем самым давая возможность проявляться бессознательным процессам.

Для группового анализа важно представление об индивидуальном и коллективном бессознательном.

Личностные эмоциональные проблемы (как симптомы, так и невротические аспекты характера) проявляют себя в нарушении взаимоотношений в группе.

Процесс коммуникации в группе двигает участников от обмена скрытыми непонятными переживаниями, передаваемыми симптомами и паттернами невротического поведения, к разделяемой, ясной, понятной коммуникации. Это приводит к большей свободе участников, которую они могут использовать как для творческого развития группы, так и для собственного роста и изменения.

Кроме того, групповой анализ используется для изучения культурных и общественных процессов.

### 5) Используемые модальности психотерапии

Групповой анализ представляет собой разновидность психоаналитической психотерапии. Исследование психики и лечебное воздействие осуществляются как благодаря непосредственного взаимодействия участников группы с ведущим (ведущими) и между собой, так и за счет специфической групповой динамики. Теоретической базой групп-анализа является психоанализ, включая Я-, селф-психологию, теорию объектных отношений, а также психоаналитическую теорию групп. Последняя учитывает отдельные положения «классической» теории групповой динамики, однако в силу значительного числа специфических отличий является самостоятельной научной системой, составляющей отдельное направление современного психоанализа.

### 6) Основные отличия от родственных методов

Групповой анализ отличается от «классического анализа» использованием группового формата – особого исследовательского и лечебного инструмента. От других групповых методов он отличается последовательной психодинамической ориентацией; он основан на концепциях бессознательного, переноса и контрпереноса, на психоаналитических теориях личности и т. д.

Реквизиты для взаимодействия

**Белокрылов Игорь Владленович**, сертифицированный групповой аналитик и тренер Общества психоаналитической психотерапии, психотерапевт Европейского регистра, доктор мед. наук,

Дом. адрес: 140007 Московская обл., Люберцы, ул. Урицкого, д. 5, кв. 233.

Тел.: (495) 978 30 63.

E-mail: beliv@mail.cnt.ru, belokrylov@mtu-net.ru.

## РЕЗЮМЕ

**Определение. Групповой психоанализ (групповой анализ, групп-анализ)** представляет собой разновидность психоаналитической психотерапии. Исследование психики и лечебное воздействие осуществляются как за счет применения психоаналитического метода свободных ассоциаций, так и благодаря непосредственному взаимодействию участников группы между собой (свободные интеракции), а также специфической групповой динамики. Теоретической базой групп-анализа является психоанализ, включая психоаналитическую теорию групп; последняя учитывает отдельные положения классической теории групповой динамики, однако в силу значительного числа специфических отличий является самостоятельной научной системой и составляет отдельное направление современного психоанализа.

**Сущность метода.** Группа представляет собой отдельный, дополнительный – по отношению к действующим в индивидуаль-

ном анализе свободным ассоциациям, переносу и их интерпретациям – инструмент исследования бессознательного индивида и осуществляемой на этой основе психологической коррекции. Задачи терапии совпадают с таковыми в «классическом» психоаналитическом методе – развитие и изменение личности с устранением психопатологических расстройств. Однако группа в целом рассматривается в группанализе как особый предмет изучения, как отдельный субъект психотерапевтического процесса. Поэтому групп-анализ служит не только методом лечения пациентов, но и может выступать средством коррекции групповых взаимодействий – в семейной психотерапии, коучинге, консультировании производственных и социальных конфликтов и т. п.

Сознательное поведение в группе регламентируется правилами, тождественными с классическими психоаналитическими. Свободно плавающие ассоциации участников группы образуют «ассоциативную сеть». На предсознательном и бессознательном уровнях группа невольно уподобляется семье, в которой устанавливаются характерные отношения зависимости, борьбы, образуются дружественные и враждующие союзы. Как правило, на начальных стадиях динамики наблюдаются признаки идеализации ведущего группы, затем – соперничество с ним и, наконец, происходит достижение компромисса за счет установления новых групповых отношений (подобно рабочему альянсу индивидуального анализа). При этом в такой сети просматривается общая регрессивная проблематика участников, отражающая «основную бессознательную матрицу» группы (Фулкес, 1974).

**Теория.** Основателем группанализа является Зигмунд Генри Фулкес (S. H. Foulkes), опубликовавший первый труд по данному направлению психотерапии в 1948 г. («Introduction to Group Analytic Psychotherapy»). Помимо Фулкеса, наиболее значительный вклад в развитие направления внесли У. Р. Бион (W. R. Bion), В. Шиндлер (W. Schindler) и ряд других ученых. По мнению Р. Куттера (1989), теоретические модели группанализа можно подразделить на «слои» и «процессуальные». Большинство слоев опираются на топографическую модель личности З. Фрейда. Групповой процесс протекает на нескольких одновременно существующих уровнях, первый из которых – межличностный или групп-динамический, включающий в себя обычные и достаточно поверхностные отношения между участниками группового сеанса. На втором уровне, как бы соответствующем пред- и бессознательному слоям психики, протекают процессы, связанные с Эдиповым комплексом. На третьем, наиболее глубоко уровне происходит оживление нарциссических и оральных конфликтов, характерных для ранних отношений матери и ребенка. В соответствии с преобладанием в групповой динамике того или иного стереотипов отношений подразделяются и сами группы.

Процессуальные модели во главу угла ставят стадии группового процесса. Так, согласно наблюдениям W. G. Bennis & H. A. Shepard (1956), существуют две основные стадии этого процесса: зависимости, в частности, от терапевта, характеризующаяся скованностью участников, и независимости, в течение которой начинают проявляться межличностные отношения. Независимо от ориентации на ту или иную модель в группанализе подчеркивается значение сексуальных и агрессивных стереотипов отношений, скрывающихся за внешним поведением участников группы.

**Показания к применению группового анализа.** Данный вид психоаналитической психотерапии наиболее целесообразен к применению тогда, когда значительная часть глубинных внутриличностных конфликтов индивида проявляются в его межличностных отношениях. В настоящее время накоплено множество данных, свидетельствующих о положительном эффекте сочетания индивидуального и группового форматов в психодинамической психотерапии пациентов. Кроме того, элементы групповой психоаналитической психотерапии могут с успехом применяться в психологическом консультировании коллективов.

**Эффективность.** Метод реально стимулирует поиск прогрессивной замены патологических защит, работающих на сохранение «статус-кво» психопатологической симптоматики, ее динамику. Он проясняет существующие искажения и несоответствия в интрапсихической сфере, предлагает моделирование более зрелых отношений с ближайшим окружением при четком осознании конкуренции желаемого и допустимого внутри себя. Кроме того,

использование группаналитического метода эффективно в плане создания для пациентов важных жизненных перспектив, поиска путей к освоению нового опыта.

Процесс коммуникации в группе двигает участников от обмена скрытыми непонятными переживаниями, передаваемыми симптомами и паттернами невротического поведения, к разделяемой, ясной, понятной коммуникации. Это приводит к большей свободе участников, которая выражается как признаками творческого развития группы, так и в процессах индивидуального роста и изменения.

При этом значение психоаналитического подхода и группового, в частности, значительно шире его сугубо утилитарного назначе-

ния – он существенно расширяет возможности использования других форм и методов психотерапии. Без применения ряда психоаналитических принципов и понятий невозможно полноценное исследование и корректное описание психотерапевтического процесса в целом. Так, в настоящее время не только психоаналитики, но и представители многих других психотерапевтических направлений используют представления о переносе, контрпереносе, сопротивлении, психологических защитах и т. д. Многие положения группанализа (в частности «групповая бессознательная матрица») прочно вошли в современную постмодернистскую культуру психотерапии.

## Ψ ОСНОВЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ЗНАНИЙ

### ПРЕОДОЛЕНИЕ КРИТИЧЕСКИХ СИТУАЦИЙ

(фрагмент из книги «Резервы человеческой психики», М., 1989)

Л. П. Гримак, д.м.н., проф., г. Москва

Критические ситуации в самом общем виде можно охарактеризовать как ситуации, порождающие дефицит смысла в дальнейшей жизни человека. Вопрос о смысле жизни человека – ключевая мировоззренческая проблема, имеющая ряд аспектов: философский, социологический, этический, социально-психологический. При этом основным можно считать социологический, поскольку он раскрывает зависимость смысла жизни от общественных отношений, в которые включен человек.

Уровни осознания человеком смысла своей жизни могут быть различными – от самых общих представлений до ясного понимания конкретных задач своей деятельности.

Исторический опыт свидетельствует, что, чем более общественно значим и осознан смысл жизни человека, тем более предсказуемо его поведение, тем более устойчив он в критических ситуациях.

Принято выделять четыре ключевых понятия, которыми можно описать критические жизненные ситуации. Это – стресс, фрустрация, конфликт и кризис.

**Стресс** (от англ. stress – напряжение) – неспецифическая реакция организма на ситуацию, которая требует большей или меньшей функциональной перестройки организма, соответствующей адаптации. Естественная природа стрессовых реакций проявляется в том, что жизнь без стресса невыносима, а полная свобода от стресса, по словам Г. Селье, означает смерть. Любая новая жизненная ситуация вызывает стресс, но далеко не каждая из них бывает критической. Критические состояния вызывают дистресс, который переживается как горе, несчастье, истощение сил и сопровождается нарушением адаптации, контроля, препятствует самоактуализации личности.

**Фрустрация** – (от лат. frustratio – обман, тщетное ожидание, расстройство) – состояние, вызванное двумя моментами: наличием сильной мотивированности удовлетворить потребность или достичь цели, с одной стороны, и преграды, препятствующей этому достижению, с другой. Преградами могут оказаться причины физические (лишение свободы, физическая недостижимость объекта), биологического (болезнь, старение), психологического (страх, интеллектуальная недостаточность), социокультурного (нормы, правила, запреты). Выраженность данного состояния варьирует от легких затруднений на пути деятельности до ситуации, когда трудность оказывается непреодолимой. С поведенческой точки зрения фрустрация проявляется либо как утрата волевого контроля (дезорганизация поведения), либо как снижение степени обусловленности сознания адекватной мотивацией (потеря терпения и надежды).

**Конфликт** – (от лат. conflictus – столкновение) предполагает наличие у человека сложного внутреннего мира и актуализацию этой сложности требованиями жизни. В случае конфликта, столкновения разных мотивов в душе человека именно сознание должно соизмерить ценность мотивов, сделать между ними выбор, найти правильное решение. С критической ситуацией мы

имеем дело тогда, когда субъективно невозможно ни выйти из данной конфликтной ситуации, ни найти приемлемого решения, в результате чего сознание капитулирует перед неразрешимой задачей.

**Кризис** (от греч. krisis – решение, поворотный пункт) – состояние, порождаемое проблемой, от которой человек не может уйти и которую не может разрешить в короткое время и привычным способом (смерть близкого человека, тяжелое заболевание, изменение внешности, резкое изменение социального статуса и т. п.). Выделяют два типа кризисов. Кризис первого типа представляет собой серьезное потрясение, сохраняющее определенный шанс выхода на прежний уровень жизни. Ситуация второго типа (именно ее чаще всего именуют собственно кризисом) бесповоротно перечеркивает имеющиеся жизненные замыслы, оставляя в виде единственного выхода из положения модификацию самой личности и ее смысла жизни.

Критические ситуации, если пойти от сравнительно легких до самых трудных их форм (от стресса через фрустрацию и конфликт до кризиса), требуют от человека различной внутренней работы. Стрессовые ситуации часто проявляются в виде активации внутренних ресурсов личности, отстаивающей свои возможности реализации жизненных замыслов. Более трудные ситуации могут потребовать от человека коррекции уровня своих жизненных притязаний и одновременной реконструкции своего Я.

Ф. Е. Василюк в своей работе «Психология переживания» (М., 1984) предложил классификацию внутренней деятельности человека по преодолению (переживанию) критических ситуаций на основе двух признаков: уровня интеллектуального развития личности и ее отношения к окружающему миру. Он выделил следующие четыре типа переживаний.

**Гедонистическое переживание** игнорирует свершившийся факт, внутренне искажает и отрицает его (ничего страшного не случилось), формирует и поддерживает иллюзию благополучия и сохранности нарушенного содержания жизни. Это защитная реакция инфантильного сознания.

**Реалистическое переживание** подчиняется принципу реальности, в основе его лежит механизм терпения, трезвого отношения к происходящему. Человек в конечном счете принимает реальность случившегося, приспособливая свои потребности и интересы к новому смыслу жизни. При этом прежнее содержание жизни, ставшее теперь невозможным, бесповоротно отбрасывается, и человек таким образом имеет прошлое, но теряет историю. Люди такого типа, подобные чеховской Душечке, проживают как бы несколько не связанных одна с другой жизнью.

**Ценностное переживание** полностью признает наличие критической ситуации, но отвергает пассивное принятие удара судьбы. Ставшее невозможным жизненное отношение не сохраняется в неизменном виде в сознании, как при гедонистическом переживании, и не изгоняется из него полностью, как при реалистичес-

ком. Ценностное переживание строит новое содержание жизни в связи с перенесенной утратой (например, потерявшая мужа жена стремится завершить начатое им дело). Ориентированное на самоуглубление и самопознание переживание может достичь и более высокого постижения смысла жизни. Эта способность, по словам С. Л. Рубинштейна, состоит в том, чтобы «осмыслить жизнь в большом плане и распознать то, что в ней истинно значимо... есть нечто бесконечно превосходящее всякую ученость... это драгоценное и редкое свойство – мудрость». Именно мудрость в процессе ценностного переживания позволяет человеку сохранять верность ценности вопреки «очевидной» абсурдности и безнадёжности такой позиции.

Аналогом ценностного переживания может служить нравственное поведение, законом для которого являются собственные моральные принципы, а не внешние обстоятельства, какими бы жестокими они ни были.

**Творческое переживание** – это переживание сложившейся волевой личности. Поскольку такая личность уже имеет опыт волевого поведения, то и в критических ситуациях она сохраняет способность сознательно и собранно искать выход из критического положения. Исход переживания кризиса может быть двояким. Он состоит либо в восстановлении прерванной кризисом жизни, возрождении ее, либо в перерождении в другую, по существу, жизнь. В любом случае это бывает порождением собственной

(обязательно деятельной, а не только созерцательной) позиции, самосозидание, самостроительство, т. е. творчество.

Именно такого рода переживания способны изнутри взорвать ситуацию невозможности и противопоставить ей, казалось бы, «безрассудные» действия, которые в создавшемся положении оказываются единственно осмысленными. Творческое переживание – психологическая предпосылка подвига.

Частным случаем преодоления критических ситуаций является психологическая перестройка личности – одна из сторон психической деятельности, которая в определенные периоды жизни каждого человека оказывается особенно актуальной. Поводом для этого служат самые разнообразные обстоятельства, требующие освобождения от нежелательных привычек, изменения сложившегося уклада жизни, привычного вида или стиля трудовой деятельности.

Радикальным видом психологической перестройки является переосмысление жизненного пути. Психическое состояние, формирующееся в этом случае, определяется мысленной оценкой своей прошлой и будущей деятельности, необходимостью и возможностью изменения. Часто (хотя и не обязательно) этот процесс выступает как естественный этап развития личности, обычно свойственный людям в возрасте около 30 лет, а также перед выходом на пенсию. Нередко при этом под влиянием приобретенного опыта происходит ценностная переориентация личности, изменение жизненной позиции.

## НЕОЖИДАННЫЕ ВСТРЕЧИ И АССОЦИАЦИИ (МОСКВА – ВЕНА – БЕРЛИН)

Проф. М. М. Решетников

Мишель Фуко, несмотря на невозможность во всем с ним согласиться, как и с большинством антипсихиатров, достаточно убедительно обосновывал, что психиатрические отделения, наряду с сугубо медицинскими задачами, реализуют функции отчуждения человека от общества и определенного насилия над личностью. В первую очередь, конечно, это касается больных невротами. Но – не только. Возьмем, например, такой аспект: попадая во время первого невротического или психотического эпизода (который может быть единичным) в клинику, пациент сталкивается с хрониками (включая тех, кто многие месяцы, а то и годы – «сидит» на тяжелых препаратах), и, глядя на них, делает для себя соответствующий прогноз. С обсуждением этой проблемы в России мне впервые (еще в девяностых) довелось, как ни странно, столкнуться на очередном съезде работников пенитенциарной системы, куда меня неожиданно пригласили с докладом. Оказалось, что между психиатрическим отделением и тюрьмой есть много общего, особенно – с точки зрения «режима». Но даже анекдоты – одни и те же, с незначительными вариациями «привязки к месту»: «Кто такой психиатр (надзиратель)? – Такой же больной (заключенный), только ночует дома». На уже упомянутом съезде, вопреки расхожему мнению о жестокости и примитивности надзирателей, я встретил немало высокоинтеллектуальных людей, с высшим педагогическим образованием и даже учеными степенями (у начальников тюрем), которые с болью говорили о перегруженности камер, исключающих саму возможность функционирования в качестве исправительного учреждения. Но самой главной в этом тезисе была идея о необходимости отделения тех, кто впервые попал в заключение, от «коренных обитателей тюрьмы», а также – необходимости качественного преобразования исправительных учреждений для несовершеннолетних. Уже позднее эта идея (разделения хроников и впервые госпитализированных) проявилась в кулуарах съезда психиатров, но пока так и осталась одной из «обсуждаемых проблем». Безусловно, это в первую очередь экономическая проблема, и виной здесь не отсутствие доброй воли у психиатров, ее более чем достаточно – а отсутствие средств и площадей.

Вторая, общая для этих, казалось бы – очень далеких друг от друга структур – проблема персонала. Как его отбирать? С каким образованием? Как готовить? Где и как реабилитировать ценных сотрудников после постоянного контакта с неотвратимостью возмездия (которое не должно быть легким), человеческим горем или страданием, и зашкаливающими в обоих случаях эмоциями,

неизбежное заражение которыми уже давно никем не отрицается. В одном случае обсуждалось: каково должно быть соотношение тех, кто реализует возмездие, и тех, кто работает над исправлением? А в другом: соотношение психиатров, психотерапевтов, среднего и младшего медперсонала, который находится в постоянном контакте с пациентами и фактически – формирует терапевтическую атмосферу психиатрического отделения.

Персонала в обоих случаях не хватает, а текучка кадров, мягко говоря, удручает. Это, конечно, также отчасти экономическая проблема. Но не только. В городской психиатрической больнице Вены заведующий отделением рассказывал мне, что много лет назад они провели исследование, в результате которого установили, что до 70% рабочего времени психиатр (высококвалифицированный и высокооплачиваемый специалист) тратит на заполнение историй болезни. Мой австрийский коллега с некоторой долей самоиронии также добавил, что, в целом, типичный психиатр не слишком склонен к общению с пациентами, предпочитая общение с коллегами – за чаем или коньяком (который он тут же достал из шкафа). То, с чем российские психиатры категорически не хотят соглашаться, он признавал вполне естественным: психиатрия и психотерапия – это не только разные профессии, а исходно разные типы личности и разные мировоззрения, и не надо их смешивать. Одни – работают с коррекцией биохимии мозга, а другие – с психикой. Мне тут же припомнилась шутка одного из моих американских коллег, который, исходя из тех же представлений, предлагал по аналогии с гинекологом, урологом и т. д., именовать ортодоксальных психиатров (считающих, что при психическом расстройстве надо лечить мозг и только мозг) «церебрологами». После того, как шутка была воспроизведена, австрийский коллега сказал очень важную для меня фразу о том, что они уже прошли фазу конфронтации между психиатрией и психотерапией, от которой не выигрывал никто, включая пациентов. Наша дальнейшая беседа и знакомство с отделением были тому ярким подтверждением. Психиатр уже давно не пишет истории болезни, и не тратит свою высокую квалификацию на чистописание – он диктует, а специально подготовленный персонал распечатывает и вклеивает в истории болезни итоги наблюдений и назначения. В отделении на 40 коек работает всего один психиатр и даже не всегда полный рабочий день. Этого оказалось вполне достаточно для установления диагноза и назначения медикаментозного лечения, для большинства пациентов – на короткий срок (речь не идет об отделении для

«буйных»). Но в том же отделении действуют четыре постоянных психотерапевта и до четырех – проходящих (к конкретным пациентам), не считая 8 медсестер со специальной психиатрической и психотерапевтической подготовкой, и 4 человек младшего персонала, а также – сотрудничающих с отделением социальных работников. Как минимум 20 человек на 40 пациентов! Никаких решеток, никаких замков, никаких ограничений на звонки по телефону, палаты – преимущественно на двух пациентов, вокруг – ухоженная территория парка и действующий собор, вход и выход свободный. Но что поразило больше всего – огромные и оснащенные всем необходимым кабинеты: для занятий физкультурой, музыкой и танцами, для рисования и скульптурной лепки, для вышивания и вязания, а также библиотека. Конечно, Вена – это не просто иная культура, но и всемирно признанная психотерапевтическая Мекка. Сравнить трудно, но стремиться можно. Уверен, что все это будет реализовано и у нас. Со временем.

Вопрос – когда? И здесь вспоминается еще одна неожиданная встреча. В 1994, когда интерес к России и всему с ней связанному был в Европе особенно велик, профессор Хорст Кэхеле пригласил меня в Германию, где был организован ряд встреч с представителями психоаналитических обществ и институтов. Совершенно случайно в один из дней мы с сопровождавшим меня коллегой получили приглашение на какое-то юбилейное собрание общества немецких психотерапевтов. Достаточно обычный юбилей – краткая

речь председателя, поздравления от депутатов и мэра, небольшой концерт классической музыки и фуршет. Ничего особенного, если бы не присутствие, как мне пояснили – практически всего депутатского корпуса. И где? – На собрании психотерапевтов! Ответ на мой вопрос: «Почему?» – прояснил очень многое. Немецкий коллега сообщил, что как минимум 2/3 депутатов и члены их семей хотя бы раз в жизни проходили психотерапию: «Политика – это очень напряженная профессия, и они нередко нуждаются в коррекции, чтобы избежать срывов», – добавил он. Конечно, многим сейчас захочется попенять на общую и психологическую культуру наших депутатов, вспомнятся их «срывы» в прямом эфире, но стоило бы большую часть вины принять на себя – мы еще не обеспечили себе того уровня общественного уважения и признания, чтобы стать реальными участниками, говоря высоким слогом – гуманизации российского общества, где разруха, по известному выражению профессора Преображенского, большей частью – «в головах». И самую негативную роль в этом, наряду с нашей немногочисленностью и законодательным вакуумом, играет наша разобщенность, низкий уровень корпоративной культуры и профессиональной этики, а также недостаточный профессионализм. Как представляется, начинать надо с объединения (без «конфессиональных» претензий друг к другу) и выработки общих строгих правил вхождения в профессию. Те, кто в этом не заинтересован, – исходно не профессионалы.

## Ψ ПУТЕВЫЕ ЗАМЕТКИ

### ИНДИЯ

Шмаков Вадим, психолог, действительный член ППЛ, г. Челябинск

#### НАЧАЛО

Желание быть в Гималаях, в Тибете, желание ощутить себя в культурном и духовном пространстве, сохранившем в себе многотысячелетние традиции, просто вдохнуть воздух Индии – невозможно как-то обосновать.

И у каждого человека, наверное, в его жизни есть такое своё время, когда он может быть в этом Пространстве. Моё желание было сформулировано кратко: «Я хочу в Индию!»

Во время подготовки к экспедиции в Индию у меня было особое чувство ожидания, «родом» из детства. Столько необычного и неизвещенного доселе придется увидеть, услышать и почувствовать. Хочу, чтобы это время настало скорей.

Вот и сейчас, волнение душевное от такого ожидания усиливается по мере приближения этого необычного путешествия, хотя их в жизни у меня было немало.

Формальности подготовки пройдены. И вот, я уже встречаюсь с людьми, вместе с которыми мне предстоит быть в этом путешествии. Люди разные, но при взаимодействии чувствуется – это люди, близкие по духу.

#### В НЬЮ-ДЕЛИ

При полете к Нью-Дели через иллюминатор я вглядываюсь в ночные огни, которые, казалось, всюду на огромном пространстве. Моё представление о бедности страны пришло в неясное противоречие.

И вот колеса лайнера касаются посадочной полосы. Вокруг густой мягкий свет. Первые шаги по индийской земле.

Нас приветливо встречает доктор Аджид Вардан Синх. Я уже знаком с ним, проходил у него программу индийских оздоровительных практик два года назад, когда он был в России. Быстро пройдя въездные формальности, мы садимся в автобус и отправляемся в гостиницу. Безотнотительно к времени суток, нас ожидает теплый прием, на нас надевают традиционные цветочные ожерелья. Необычно и приятно.

Утро. После короткого отдыха в комфортабельном номере отеля (а организаторы нашей экспедиции побеспокоились, чтобы мы жили только в очень хороших условиях), скорее охота на воздух. Любопытно, что там вокруг? И какое? Кухня уже удивила своей необычностью, и есть возможность выбрать что-то более или менее понятное и знакомое.

Исследую пространство вокруг. Лужайка с газоном в колониальном стиле, бассейн.

На ухоженной территории каждый делает свою работу, но абсолютно не торопясь.

Воздух и тепло, свет – вместе, создают ощущение всепроникающего, отовсюду проникающего тепла, комфорта и безопасности. Как в детстве, а может быть и ранее.

Слышны звуки улицы, многоголосный и непрерывный звук сигналов. Тысячи людей едут на небольших авто, мотоколясках, мотоциклах, мотороллерах, мопедах, (на некоторых по несколько человек, семьями), велосипедах.

И перед отъездом в Дхарамсалу, резиденцию Далай-ламы XIV, у нас есть некоторое время, чтобы посетить достопримечательные места, осмотреть город. По пути наш гид – Амар делает пояснения и рассказывает о древней культуре, религии, обычаях индусов. Мы посещаем храм Ачердам, очень большой и красивый храмовый комплекс. Впечатляют и архитектурные формы, и филигранность внутренней отделки. И всё это сделано руками людей, без машин и механизмов.

Я смотрю в окно автобуса. Дели – разный. Мы проезжаем старый Дели.

Впечатление от увиденного: будто весь город живёт на улице.

На улице живут, торгуют, едят, готовят, стирают, спят. Вдоль бетонных заборов устроены из подручных материалов какие-то навесы. Здесь живут бедные люди, у которых нет дома. Мне вспомнилась статистика: количество оптимистов на тысячу человек. Вот в Индии их 95%. (У нас 20).

Удивительно.

#### ДХАРАМСАЛА

После ночного путешествия на поезде, далее наш путь – в предгорья Гималаев. Мы едем на джипах, весьма комфортно. Дорога вьется серпантинно. В некоторых местах её чинят рабочие, но техники совсем мало. В основном преобладает ручной труд. Первая остановка – у придорожного кафе. Тепло. Розы.

Горы красивые, и они не достаточно высокие, покрыты зеленой растительностью. Можно увидеть, как где-то высоко расположены домики крестьян, и они там, на террасах возделывают землю. Яркие и сочные цвета окружающей природы.

По прибытии в Дхарамсалу, мы располагаемся в отеле. Домики, строения, расположены на склонах гор, как ласточкины гнезда. Раз-

ноцветные флажки в тибетской традиции. Здесь встречается много разного народа: монахи и монахини в ярких одеяниях, туристы со всего свету, местные жители. Много лавок. Вообще в индийских городках улица – это и есть ряды, лавок, мастерских.

В Дхарамсале, кроме монастыря и резиденции Далай-ламы, ещё есть достопримечательные места, которые мне запомнились: местные храмы, водопад горной реки или бассейн с чистой проточной водой, текущей с горных склонов. Мне очень памятно утреннее, до восхода солнца, купание в нём по инициативе и под чутким руководством Виктора Викторовича Макарова. Ясность души и свежесть тела – гарантированы и не поддаются описанию.

В один из дней мы побывали в детской школе Сахая-Йоги, а на обратном пути сделали остановку на чайных плантациях. Вообще, экспедиция весьма насыщена различными экскурсиями, посещениями. Можно добавить и что-то своё, по желанию. Например, сеанс тибетского массажа, в ходе которого, я получил и незабываемое телесное и душевное удовольствие.

Нам предстоит встречи с Далай-ламой XIV, мы приехали слушать его лекции.

#### ДАЛАЙ-ЛАМА XIV

Лекции Далай-ламы в его резиденции – событие. На такие встречи приезжает много людей, но больше монахов из стран, где исповедуется буддизм. Наша экспедиция – научно-практическая, и у меня есть исследовательский и познавательный интерес к буддистской философии, к медитации.

И простое, человеческое любопытство: какой он – Далай-лама, в непосредственном общении? Очень внимательный, улыбочивый, ясный взгляд. Не проповедует, а просто говорит, иногда с юмором.

О природе человека, о его душе. О взаимодействии человека в обществе. О любви, милосердии и понимании. О жизни.

#### ИЗ ЛЕКЦИИ ДАЛАЙ-ЛАМЫ И ВЕЧЕРНИХ БЕСЕД

Индия. Дхарамсала. 1–5 октября 2007 г.

(беседы: профессор В. В. Макаров, доктор. А. В. Синх, монах Таптэн).

Для лучшего понимания природы медитативных состояний, основ буддистской философии, ежевечерне после лекций Далай-ламы нам дают пояснения, отвечают на наши вопросы буддистский монах Таптэн и доктор Аджид Вардан Синх.

Приводимые мною ниже конспективные записи бесед могут нести некоторое субъективное восприятие. И, отдельные положения мне несколько трудны для понимания, остаются ещё вопросы...

А всё близко и – в контексте психологической и психотерапевтической практики.

Лекции и дискуссии – это только часть нашего духовного развития, и мы должны выполнять на практике то, что сознательно усвоили, реализовывать свои духовные ценности, тогда это будет академическая наука.

В буддистской религии есть метод совершенствования человека – Будда-читта, который даёт ответы на вопросы:

- как воспринимать мир;
- как воспринимать себя;
- как делать эту работу.

Будда-читта – это сознание Будды. Развить и открыть сознание можно только с помощью любви и милосердия, без причинения страдания другим людям.

Будда-читта есть индийская и тибетская, а суть одна: как открыть своё сознание.

При ежедневном опыте медитации нежелательные состояния, страдания уходят от нас. Если мы исправляем пространство (пустоту), то это распространяется на нашу жизнь шире и дальше.

Будда – (достигший озарения) есть реализация, расширение сознания. Читта же – наше сознание, память, хранилище в форме подсознания всего пережитого эмоционального опыта человека в его предыдущих воплощениях. Очистив читту, мы получаем расширенное сознание – Будда.

Свойство сознания – познать объект. А что за объектом – мы не можем узнать (Из-за материального мира). Очистив сознание, мы очищаем тело. А очищение тела приходит через медитацию. Через пять органов чувств мы воспринимаем мир иллюзий, что является причиной нашего страдания. Мы наблюдаем какой – либо объект или явление и, страдаем от иллюзий, поскольку с помощью этих органов чувств мы не можем познать истинное восприятие. Это

можно исправить с помощью медитации.

Сутра – это формула, объяснение, правило, представление об одном понятии (коротко).

Тантра – философия, знание в целом. И тантрические знания к нам приходят через медитацию. Всё происходит из «пустоты». Если мы лечим корни – будет хороший плод.

Загрязнение «пустоты», пространства сознания, идет от большого количества желаний, от наших привязанностей. Когда мать воспринимает своего ребенка как объект привязанности, объект на который направлены её чувства, это искажает её взгляд на её ребёнка. Избавляться от привязанности можно – проявляя любовь к ребёнку в широком смысле, вне зависимости от своих ощущений.

Как строить медитацию? Как медитировать на «пустоту»? Что такое «пустота»?

Это зависит от развития сознания. Для каждого она своя, в зависимости от того уровня, на котором находится человек. Как ступени в школе. Для более открытого сознания она – пустота, другая. В сознании каждого человека есть «семена» прошлой жизни. Эти «семена» и создают настоящее и будущее. И это процесс взаимосвязанный, это и есть «пустота». Через пять органов чувств мы не можем воспринять пустоту. Но «пустота» это не значит пустое место.

Учиться чувствовать гнев нам нет необходимости. И в человеческой природе он цикличен, может увеличиваться или уменьшаться. Мы же учимся уменьшать гнев. А противоположность гневу – безусловная любовь. И когда мы реализуем свою любовь – гнев уходит!

Действительно, если мы любим – нет места перенесённому страху. Когда мы любим, мы доверяем. В настоящее время человек в большинстве случаев страдает от болезней, причиной которых является его душевное беспокойство и тревога. Какова форма этого беспокойства? Это страх, являющийся исключительно продуктом ума. И в медитации мы ограничиваем чрезмерную активность ума, установив предел своим тревогам и волнениям, увеличивая свою любовь, мы уменьшаем свой гнев.

Гнев, причина страданий многих людей – не постоянное качество сознания, свойство которого стремиться к своему развитию и совершенствованию. Невыраженный гнев накапливается, является причиной многих телесных проблем и, его можно нейтрализовать только практикой любви к другим людям.

Мы «зашториваем» свет в себе многими желаниями, плохими привычками и гневом. Если же убрать штору с абажура – свет станет ярким!

По природе гнева в нас нет, он накапливается и появляется от нереализованных желаний. А привычки человека появляются из его сознания. И можно медитировать на свои хорошие желания, ведь каждый хочет в первую очередь позитивных изменений. Ещё. Когда просто просишь уменьшить страдания, само это не уходит. Надо что-то делать для этого.

Желать добра всем людям на обыденном уровне понимания затруднительно. Поэтому практиковать медитацию необходимо чаще. Может возникнуть внутренний конфликт, когда думаешь о других хорошо, делаешь им хорошо, желаешь им добра и думаешь о них с любовью – без оценки и ответа. Этот конфликт также уходит с медитативной практикой.

Вы ищете радость жизни. Что-то хотите от жизни получить хорошее. Далай-лама говорит: то, что сейчас человек получает, хорошее или плохое – это карма. Результат прошлых жизней. Для одного хорошая карма, для другого – плохая.

Всё зависит от мотивации к действиям в настоящем. Например: мама может «шлепнуть» своего ребенка, но карма мамы не ухудшится, т. к. её мотивация направлена на лучшее для ребёнка. И значительные жизненные цели можно достигать, но это не обязательно подразумевает, что у человека хорошая карма.

Всё, что вы видите – это не постоянно, всё, что не видите – ваша Душа. Карма постоянно кружит вокруг вас и завтра придёт то, что вы «заказываете» сейчас. Своими мыслями и поступками.

Есть ли правила медитации? Каковы типичные ошибки во время медитации?

Хорошее правило – увеличивать медитацию по времени. «Ошибкой» же является отвлечение сознания от цели или от объекта

медитации. Помогает сосредоточиться взгляд на кристалл, танку (тибетскую картину), до тех пор, пока то, на что вы смотрите, не станет, образно говоря, «иметь вес».

Медитация начинается и продолжается всегда, когда ваше сердце наполнено любовью и милосердием. Внутреннее равновесие переходит на равновесие в дыхании, что позволяет ещё глубже погрузиться в медитацию. Важно не «давать» дыханию никаких команд.

Возникает особое состояние – «випасна». В «випасне» человек узнает свою цель, истину, узнает свой путь.

Мантры помогают достичь этого состояния.

Однако, тантрические мантры имеют огромную силу, поэтому индивидуальные мантры даются только с инициацией. Мантра без инициации не имеет силы. Индивидуальная мантра будет действовать тогда, когда вы увеличиваете свою любовь к другим людям. Перед инициацией важно встретиться взглядом с Учителем, дающим инициацию, и получить его одобрение, мысленно «загадывая», прося получить дар любви к другим людям. И он одобрит. Тогда эта индивидуальная мантра будет «иметь силу».

Важно состояние человека в данный момент. Когда он мало мотивирован, «на распутье», в сомнениях – лучше этого не делать.

В Будде-читте, основное – это открывать своё сознание через милосердие, любовь к другим людям. Как понимать милосердие в широком смысле? Когда мы подаем нищему, это – милосердие.

А наше отношение к любому другому человеку, не нищему? К ближнему, к тому, кто рядом? Как бывает, мы поступаем? Когда испытываешь ко всем людям любовь и благодарность, и то же чувство, как подаешь нищему – это и есть милосердие и добросердечность. И улучшить свою карму можно уже сейчас, желая людям добра и счастья, любя их.

Человек может страдать сегодня, и это результат состояния «корня», результаты мыслей, пожеланий и поступков прожитого в прошлом. Сейчас растёт «плод». И это можно изменить. Если сейчас ты «делаешь» хорошую карму, завтра страдания будут меньше.

Без милосердия невозможно понять Будда – читту.

На этом пути человек может просить помощь и сам что-то делать для уменьшения страдания. Но каждый может в себе развить, у каждого заложенную от рождения «маленькую» Будда-читту.

Далай – лама говорит, что он в ежедневной молитве просит получить большую Будда-читту. Он не говорит, что он уже достиг большей Будда-читты, а только стремится к ней.

Когда человек думает только о себе, он не может получить расширенного сознания, поскольку у него мало любви. Любовь растёт постепенно, пошагово, как ростки Будда-читты растут медленно. Семя Будда – читты прорастает только через некоторое время, как меняется карма, а выросшее затем дерево дает, плоды, которыми могут воспользоваться сам человек и другие люди.

Будда-саттва – это уважение к другим больше чем к себе.

(Саттва – одна из трёх гун, качеств, состояний, свойств природы, гуна уравновешенности, чистоты, возвышенности). У нас всех есть такое начало и можно его развивать. Во время практики это также может быть проблематично.

Но постепенно, с практикой и одновременно с уменьшением гнева, вы научитесь контролировать свои желания и уменьшать душевные и телесные страдания.

С практикой вы найдете свою жизненную цель, без практики – ничего не изменится.

Счастье нельзя найти вовне, его надо искать в себе, внутри. Когда узнаешь причину своего страдания, её можно легко убрать. А когда не знаешь причину – получаешь внутренний конфликт. И мы часто совершаем ошибки, не осознавая причины своего страдания, находясь в плену своих иллюзий.

Мы приехали из разных стран, у каждого есть своя личная карма. Мы не можем знать свою карму в этой жизни, что уже прожито. И тем более, прошлых жизней. Одно важно. Раз нам посчастливилось быть здесь, увидеть Гуру – это хорошая карма.

Не теряйте это знание. Живите с ним. Вы конечно не буддисты, но это знание не теряйте.

В современной литературе можно найти знания соответственно своему уровню жизненного развития. Но если вы прочли и забыли – это ничего не стоит.

И гораздо большая польза себе и другим будет, когда вы будете узнавать, и – делать!

Во время практики вы можете встречаться с проблемами. Это нелегко. Но у вас есть возможность совершенствования и развития сознания.

Вы очень счастливые люди, сам Далай-лама давал вам учение. У вас хорошая судьба!

По приезде домой расширяйте свою любовь к близким и к другим людям!

## ХРАМЫ

За время экспедиции мы посетили много индуистских храмов, посвященных различным богам, святым многочисленного пантеона. Некоторые храмы весьма внушительны по размерам, некоторые – небольшие. Во время путешествия на джипах в одном из небольших городков мы видели тридцатиметровую статую сидящего Будды.

Во многих храмах, на входе, есть колокол, в который необходимо ударить, чтобы «обозначить», по моему убеждению, своё присутствие: «Я здесь и сейчас!». В буддистских храмах – вращающиеся барабаны, на которых имеются вычеканенные надписи из священного писания. Бывает и один, весьма значительных размеров, вращающийся барабан.

Особые впечатления – от посещения тибетского монастыря Кармапы – ламы, в который мы приехали ранним утром, к времени утренней медитации. Вход в храм свободный. Мы совершаем обход внутри храма по периметру. А в это время, множество монахов в бордово-оранжевых одеяниях, расположившись сидя, рядами, одновременно горловым пением мантр, создают особое внутреннее ощущение. Это и феерия и внутренние вибрации, которые меняют состояние. Без объяснений становится яснее, что такое медитация. Это незабываемо.

Многие люди приходят в храмы, где есть возможность расположиться удобно, сидя на полу, просто находиться и «быть здесь». Нет молящихся, есть простой ритуал получения благословения брахмана, священнослужителя данного храма. В отдельных храмах, есть крытые площадки, куда желающие приходят медитировать. Встречаются люди, ведущие аскетический образ жизни.

В Нью-Дели мы посетили храм всех религий, огромное куполообразное, монументальное строение в виде лотоса. Там люди разных вероисповеданий, без различия, могут побыть наедине с собой, медитировать, мысленно молиться. Это достаточно важно и символично для Индии, в которой давние межрелигиозные противоречия.

Примером тому, может быть древний индуистский храм в Варанаси, тщательно охраняемый целым военным гарнизоном, расквартированным на его территории.

## ГИМАЛАИ

Далее наш путь лежит в город Манали. Наша цель – посетить музей Рерихов. Город расположен в долине горной реки. Вдали видны заснеженные гималайские вершины.

Здесь жили и творили Рерихи. Я был в музее Рерихов в Горном Алтае, в месте, откуда Николай Рерих отправился в свою экспедицию в Гималаи, длиною в жизнь.

Местный музей в Манали, расположенный на горном склоне сохранен максимально, насколько это возможно. Дом, в котором жили Рерихи, предметы быта, репродукции картин. Площадь усадьбы ухожена. Много туристов, в лавке можно приобрести сувениры.

В здании музея устроена школа искусств и прикладного творчества.

Я ожидал увидеть хотя бы одно – два настоящих полотна художника, философа, исследователя. Не удалось. Удалась медитация на открытом пространстве, в парке Рерихов, на склоне горы залитым теплом солнечного света и ароматом трав.

У нас выдается время, чтобы посмотреть город. Множество лавок, просто рай для туристов. Не скрою, я любитель бродить по различным лавкам, торговым рядам. Рассматривать изделия, сделанные руками мастеров, что-то приобретает, что нравится из подделок или вещей. Практически везде можно торговаться с помощью «международного переводчика» – калькулятора. Из Индии я привез, кроме индийской бронзовой поющей чаши, полдюжины колокольчиков, один из них ручной работы. На руч-

ке колокольчика, миниатюрная священная коровка. Звук – необыкновенный!

Вспоминаю, как Виктор Викторович напоминал нам, чтобы мы в Индии не «набрали лишний вес». Потом ведь надо что-то делать, чтобы его снизить до нормы. (Вес багажа и ручной клади при авиаперелёте ограничен).

Я иду по улице и вижу, как общаются между собой два водителя, которые попали в небольшую аварию. Говорит один, другой слушает. Затем другой начинает говорить с той «ноты», на которой закончил предыдущий. И так далее. Очень гармонично. Это продолжается недолго. Через пару минут подмели веничком битое стекло с проезжей части и разъехались. Вообще, в индийских городах движение весьма интенсивное, особенно в часы пик, но аварий мало.

Водители проявляют особую виртуозность при вождении, преуспели в этом деле моторики. Запомнился один из них, который подвозил меня к отелю. Преодолев толчею и неразбериху на улицах Варанаси, он так и не вытащил за всю дорогу из-под себя ногу, на которой сидел. Многие индусы – очень открытые, доброжелательные и приветливые люди. Этот же человек помог мне приобрести фрукты, делать другие покупки, сам торговался и старался оказать максимальную помощь.

В ночное время звуковые сигналы запрещены. А днём – это сплошная, непрекращающаяся серенада. С помощью этих звуков, скорее всего, происходит общение водителей между собой на особом языке.

Интересно, что у полицейских, следящих за порядком на улицах индийских городов, нет оружия. У патрульных – длинные палки. А в одном месте регулировщик применил к нарушителю-мотоциклисту... брошенный вдогонку камень. Не попал.

Индия – страна наиболее безопасная для жизни. При огромном количестве населения – насильственная преступность в процентном отношении – одна из минимальных в мире.

### ВАРАНАСИ

После перелета на самолёте местных авиалиний мы оказываемся в древнем Варанаси. Это одно из мест паломничества в Индии. Здесь находятся древние святыни, связанные с Буддой, его учениками. И священный Ганги.

Ранним утром, во время восхода солнца, мы совершаем путешествие на лодках по Ганги.

Загадывая счастье и желание, пускаем по воде миниатюрные плавающие фонарики с живым огнем и уложенными по кругу лепестками роз. Говорят, что вода в Ганги обладает особыми свойствами,

как наша святая. Не портится, ею можно очищаться и лечиться. Её можно набрать в емкости от нескольких грамм до канистр, которые продаются на берегу и у лодочных торговцев. Вода мягкая и внешне непрозрачна, имеет светло – мутный цвет.

Удивительно, но мне кажется, что я это уже видел, это со мной было...

Лодка плывет медленно, вдоль берега, у которого тысячи людей, паломников совершают омовение. На набережной – совершенно древние строения и, выступающие к воде места, на которых совершается обряд кремации умерших. На берегу большие пирамиды заготовленных дров.

В вечернее время на набережной, при большом стечении паломников мы увидели красочный феерический обряд, посвященный Ганги. С факелами и песнопениями.

А днем мы посетили исторический парк, в котором растет дерево (именно на этом самом месте), под сенью которого проповедовал Будда, и совершили обход вокруг гигантской ступы, построенной учениками Будды в его честь. На зеленом газоне, среди исторических строений, легко погрузиться в медитацию...

Наши гиды рассказывают, что Варанаси ещё славен своими шелковыми сари. Приобретенное в Варанаси сари обязательно поможет девушке или женщине выйти замуж. Сюда приезжают и в свадебные путешествия.

Я приобрел несколько сари, для подарков некоторым людям...

За время нашей экспедиции, основными целями которой являлось изучение медитации, и получение трансцендентной медитативной практики, непосредственно в условиях Индии, наш учитель, мастер йоги высшего посвящения, Адждид Вардан Синх провел курс йоги и медитации. Теперь у меня его сертификат рядом с дипломом участника IV научно-практической экспедиции в Индию – на самом видном месте.

И в нашей, и в традиционной индийской культуре есть что-то неуловимо общее. Вот только бы стать нам более душевными и открытыми...

Меня переполняют чувства благодарности к людям, организовавшим и сделавшим это путешествие реальностью. Сейчас я, как никогда наполнен Радостью Жизни!

В Индии мне очень понравился чай со специями – масала-чай. На прощание, в Дели, Адждид Вардан Синх сделал нам подарки: индийский чай Дарджилинг в красивой, ручной работы из красного дерева шкатулке.

Вот сейчас заварю его по всем правилам, и за чашечкой такого чая, мысленно... снова в Индию.

## Ψ САМОПОЗНАНИЕ

### Предисловие

Как говорить о сложных вещах просто? О взрослых проблемах по-детски? А как уместить длинные и скучные рассуждения в один абзац? Конечно же, с помощью сказок. Метафоричный стиль позволит обойти внутреннее сопротивление и критику и достичь сердца человека самым коротким путем. Сказка не поучает и не навязывает, не дает рекомендаций и не говорит что делать в определенной ситуации... Она просто приглашает немного поразмыслить над своей жизнью с новой точки зрения.

Настоящая сказка повествует об экзистенциальном поиске нового способа существования, нового жизненного сценария. Позабыв про все, герой с головой погружается в исследование враждебного для него мира чужих мнений, с целью найти в нем что-то для себя. Но вскоре его постигает разочарование, и в конце концов он, следуя совету, возвращается к тому, от кого все это время в страхе бежал. Возвращается к себе.

## СКАЗКА

Кирилл Нотин, г. Москва

Когда-то давным-давно, в одной сказочной стране, в маленьком провинциальном городке жил-был мальчик. Он был абсолютно обыкновенным мальчиком и ничем не отличался от своих сверстников. Разве что был очень любопытным, абсолютно все хотел знать, и всегда с критикой относился к чужому мнению. Взрослея

с каждым годом, он не терял способности удивляться тому как устроен мир, задаваясь постоянно вопросами «почему» и «как». Больше всего ему нравилось изучать отношения между людьми, их чувства. По какой причине они возникают, поддерживаются и исчезают, что связывает абсолютно разных людей, что способствует возникновению и угасанию чувств. По его мнению, в каждом существе: человеке, животном, растении существовала никем невидимая, но всеми ощущаемая искорка. И она была началом любой жизни, основой всех талантов, идей и любого творчества в людях. Она была у каждого и ее держатель мог ею распорядиться по своему усмотрению. Ее можно было дарить через слова, взгляд, прикосновение или просто присутствие, и так же получать в дар.

Каждому она давалась по рождению, не за заслуги, а просто так. Все привыкли к ней, и воспринимали ее как должное, и даже иногда забывали ее или даже добровольно отказывались, сами не осознавая того. Естественно таких людей она покидала. Так случилось и с мальчиком.

Уход может происходить разными способами внезапным, молниеносным или медленным, постепенным. В его случае это почему-то произошло в один миг. Еще ничего не поняв и не осознав, он почувствовал как душа застыла в оцепенении. И только ледяной страх в мгновение заполнил все внутреннее пространство, сжав все мышцы в тугую и напряженный комок. Это было очень похоже на смерть, и он даже подумал, что он должен умереть, но этого не происходило. Умерло не тело, умерло что-то другое. У него боль-

ше не было ни собственных убеждений, идеалов, предпочтений. Понимание мира и сути вещей стало ускользать слишком быстро, не давая шанса заполнить образовавшуюся пустоту.

Жизнь больше не входила в сердце, а плавно обтекала, не обращая на него никакого внимания. Иногда она возвращалась, что бы раздражив, вновь исчезнуть, оставив задыхаться от невыносимой тяжести.

И тогда он задумался как вернуть потерянную искру. Он пустился на поиски, и так было совсем непонятно с чего начать поиски, то он выбрал первый попавшийся маршрут.

\* \* \*

Много дней и ночей прошло с тех пор как он покинул родной город. И вот однажды, идя по лесу, он вышел на небольшую лужайку. Под ветвями огромного столетнего дуба, меж массивных корней, он увидел свинью, собиравшую упавшие желуди.

– Извините, пожалуйста – промямлил он.

– Чего надо? – ответила свинья, прожевывая очередной желуди.

– Можно ли задать вам вопрос?

– Ну, валяй.

– Я думаю, что вы точно знаете, где мне искать то, что мне необходимо. Видите ли, я всегда считал, что у каждого существа есть искорка, которая поддерживает в нем жизнь, но так случилось, что какое-то время назад я ее потерял и никак не могу найти. Да если бы я еще знал, где ее искать.

– Первый раз вижу такого фантазера! – ответила свинья. – Ты только никому это не рассказывай, а то засмеют. Никакой искорки не существует! Это ты все себе выдумал, делать тебе нечего – вот и мечтаешь. Делом надо заниматься: добывать пищу, запастись жиром, как я, и все нормально будет.

Немного подумав, она добавила:

– И даже если она и есть на самом деле, то такой нытик и слабак как ты ее просто недостойн – закончила свинья и повернувшись задом, продолжила трапезу.

Мальчик долго стоял, опешив от такого ответа.

– Неужели это правда? Неужели я не достоин этого и свинья права. Думаю, этого не может быть, ведь она сама ни во что не верит – решил он для себя и двинулся дальше.

\* \* \*

Перейдя через горный перевал, он спустился в долину. Долгое путешествие утомило его. Вот уже несколько дней он не встречал ни одной живой души, как вдруг, где-то вдалеке он увидел чей-то силуэт. По мере приближения оказалось, что это стоящий в поле человек. Он стоял совсем один посреди поля и закинув голову к небу и чего-то неразборчиво бормотал. Его длинные, до самых пят, одежды развевались на ветру, придавая ему грозный и величественный вид. Седая борода выдавала уже достаточно преклонный возраст.

Мальчик застыл на месте, разглядывая замысловатые узоры на его одежде: непонятные знаки, звездочки, линии их соединяющие и подписи на языке, совсем уж не похожем на те, которые он знал.

– Здравствуйте – сказал мальчик, дергая его за полу одежды. Но ответа не последовало.

– Вы кто такой? – продолжил он. – И чем вы занимаетесь?

Человек опустил голову и пристально посмотрел на мальчика:

– Я жрец, каждую ночь я общаюсь со звездами и от них я узнаю все тайны этого мира.

– Отлично – подумал мальчик – это как раз тот, кто мне нужен, раз он общается со звездами и все знает, то он точно поможет мне найти то, что мне нужно.

– Если вы все знаете, значит и о моей истории слышаны тоже? – спросил он

– Конечно знаю, более того, я знаю тысячи людей с такой же историей как у тебя. Здесь ты не первый и не последний. Все на самом деле очень просто. Ко мне часто приходят такие как ты, потерявшие и забывшие самих себя и у всех одна проблема.

– Какая?

– Все они, и ты, в том числе преступили высший духовный закон и понесли наказание. Сама жизнь наказывает человека, лишая его ощущения ее присутствия.

– Да, но какой закон нарушил я? – воскликнул мальчик.

– Ты возомнил себя равной ей. Но кто ты есть? Ты просто раб, ты никто. И теперь ты это сам понимаешь. Необходимо крайне критически относиться к себе самому, тогда есть шанс, что она когда-нибудь хоть немножко забрезжит в твоём сердце вновь и к этому надо относиться как к великому снисхождению до твоего положения – ответил жрец. – А теперь иди, у меня еще много дел, и всегда помни ты всего лишь ее раб.

От такого ответа мальчику стало очень грустно и страшно.

– Не понимаю, как такой мудрый человек как жрец мог такое сказать – подумал он. – Совсем не верится в то, что Она относится ко мне как рабу. И про наказание не верится как-то. Скорее Она мне хочет сказать что-то очень важное, а я никак не могу понять это.

\* \* \*

На пути раскинулся огромный город. Пройдя через каменные ворота, он двинулся по главной улице мимо торговых рядов, щедро заваленных разнообразными товарами. Мимо ходили люди в пестрых и богатых одеждах. От такого разнообразия красок и запахов кружилась голова. Город жил своим, только ему известным, ритмом. Все куда-то спешили и не обращали внимания на мальчика, и он решил, что лучше будет просто понаблюдать за происходящим со стороны, не поддаваясь общему движению.

Самое удивительное, что здесь гармонично уживались противоположные по своему качеству вещи, так, например, вековые дворцы и храмы соседствовали с убогими и хлипкими хибарами, запахи духов смешивались со смрадом помоев, выливаемых на мостовую прямо из окон. Роскошь и грязь, изобилие и нищета – все это здесь соседствовало друг с другом и вызывало незабываемую палитру переживаний, ощущений и чувств у того, кто сюда попадал впервые.

Однажды, проходя мимо огромного здания с куполами, окрашенными в золотистый цвет, он увидел оборванного бродягу. Он сидел склонив косматую голову и, в отличие от остальных людей, никуда не спешил.

– Он единственный человек в этом городе, у которого нет никаких дел, наверно у него есть время поговорить со мной? – подумал мальчик.

– Здравствуй! – сказал мальчик, усаживаясь с ним рядом.

Нищий поднял на него испуганные глаза:

– Ты чего делаешь-то? Никто и никогда раньше не садился со мною рядом. И уж тем более не здоровался.

– Почему?

– Потому что я нищий и со мной не принято разговаривать. На меня обращают внимание только тогда, когда подают мне деньги или еду.

– Извини, я не знал. В моем городе таких как ты нет и поэтому я не знаю этих обычаев. А почему ты не такой как все?

– Когда-то очень давно у меня был дом, хорошая работа и семья. Но я потерял все это и с тех самых вот уже много лет сижу у этого красивого храма и прошу милостыню.

– Я тебя хорошо понимаю, я ведь тоже кое-что потерял. И вот уже долгое время стараюсь найти это, но пока мои поиски не увенчались успехом. А может быть ты знаешь, где мне искать.

– Конечно знаю. Ищи у того, кто у тебя отобрал это. Этот мир очень жесток и несправедлив и люди в нем такие же жестокие. Стоит лишь на секунду зазеваться как у тебя отнимут самое ценное что у тебя есть и оставят тебя сидеть в грязной луже и просить подаяние. Все в этом мире устроено так, чтобы человек всю свою жизнь не вылезал из страданий. Так что лучше уж сидеть здесь и вообще не сопротивляться. Так по крайней мере спокойней и безопасней. Если, конечно, у тебя есть энергия и храбрость можешь попробовать все вернуть с помощью силы – сказал нищий и снова обреченно опустил голову.

– Ты хочешь сказать, что виноваты все, кроме тебя самого. Да зачем ты нужен миру если сидишь на одном месте как пень и ничего не хочешь делать? – вспылал мальчик.

– Как зачем? Люди подают мне и чувствуют себя более справедливыми и щедрыми чем другие. Я помогаю им вспоминать чувство сострадания, пробуждаю в них заботу о ближних. Я как напоминание о том, что с человеком в этой жизни может случиться все что угодно – продолжал бродяга – Теперь ты знаешь какую важную роль я здесь играю. А вот ты кто? Что ты сделал хорошего в своей жизни и кому?

– Действительно очень нужный человек – подумал про себя мальчик- но сидеть на одном месте и обвинять весь мир в своем незавидном положении – это слишком скучно для меня.

Порядком уставший от ежедневной городской суеты и равнодушный он решил покинуть большой город, чтобы продолжить свой путь на юг. Почему-то ему казалось что уж на юге-то все должно быть точно по-другому.

\* \* \*

Пройдя степь и пустыни, он вошел в тропический лес. Этот лес, казалось, был бесконечный. Дорог и тропинок не было и приходилось выбирать направления по наитию. Однажды, устав от бесцельного блуждания во влажной сумеречной туче, он решил забраться на самое высокое дерево, чтобы осмотреться. Через несколько часов, достигнув вершины, он впервые за многие дни увидел солнечный свет.

Долго всматриваясь на открывшуюся его взору панораму, он, наконец, заметил чей-то хвост, свисающий с верхней ветки. Подняв голову, он увидел обезьяну.

– Привет! Что ты здесь делаешь?

– Думаю, что скорее это я должна тебе задать этот вопрос. Это же мой дом. – ответила обезьяна.

– Да, конечно, – согласился мальчик – я залез на дерево что бы узнать куда мне идти дальше.

– Да? А я просто греюсь на солнышке, ведь скоро муссонные дожди и надо запастись солнечным теплом.

– А что такое муссонные дожди? – поинтересовался мальчик.

– Это когда несколько месяцев подряд, не переставая, идет дождь. Многим это время нравится, например, всяким слизнякам или грибам. Лично я не люблю эту сырость и влажность.

– Не могу себе представить, что дождь может идти так долго. Наверно мне пора покидать ваши края.

– А куда ты собственно идешь? Здесь идти то некуда – на западе лес, на востоке горы, а юге океан. Люди сюда никогда не заходят. Ты первый кого я видела здесь за многие годы.

– Да я уже и сам забыл куда иду. А что касается людей, то я давно уже не жалею, что оставил их общество. Раньше я пытался найти ответ на мучающие меня вопросы среди них, но теперь я понимаю, что на них мне ответ никто не даст.

– И что же это за вопросы? – поинтересовалась обезьяна.

– Когда-то я был таким же человеком, как и все остальные, я жил в городе, ходил в школу, у меня были друзья, и я занимался любимым делом. Почему-то в один прекрасный день я лишился всего сразу, и в тот самый день у меня появилось множество вопросов на которые ни у меня, ни кого другого не было ответов. И я как будто потерял часть себя, наверное, самую важную часть. Как мне ее найти и вернуть я не знаю.

– Да ничего ты не терял, Она все это время была с тобой. Ты ее просто разучился слушать. В мире бывает очень шумно и ее иногда не слышно, потому что всегда очень тихо говорит, но это абсолютно не значит, что Ее нет.

– Этого не может быть. Ты хочешь сказать, что я все это время искал то, чего никогда не терял? – возразил мальчик.

– Да. Вон видишь ту высокую гору, с вершиной упирающейся в облака – это самое тихое место на земле, как раз для таких глухих как ты. Можешь подняться на вершину и поговорить с Ней сам.

\* \* \*

Вот уже три дня прорываясь через пелену плотного белого тумана, измотанный и ослепленный отражающимися от снега солнечными лучами, он не слышал ничего кроме скрипа снега и собственного сердцебиения. Предчувствие завершения пути, вперемешку со страхом перед неизвестностью придавали сил.

Внезапный порыв ветра растрепал волосы и, подняв от земли глаза, в изумлении застыл.

– Наконец-то вершина – подумал он.

Облака, как белый пушистый ковер, расстились где-то там внизу, укрывая собой землю. Удивительно было то, что в этом бескрайнем голубом пространстве не было ни единого звука. Бесконечное царство тишины. Постепенно, прислушиваясь к самому себе, можно было различить хаотичное движение чувств и мыслей, ощущений и предчувствий, рождающихся в уме и умирающих где-то в теле. Постепенно этот разноцветный калейдоскоп начал медленно растворяться, все больше и больше уступая место внутренней тишине и покою. Давно забытое детское чувство защищенности и тепло комфорта растекалось из груди во все части тела. Что-то бережно и заботливо обволакивало его, не давая соскользнуть обратно.

– Где же ты была все это время? – спросил он

– С тобой. – прозвучал ответ.

– Но почему же я не чувствовал тебя?

– Ты был занят. Занят поиском и не обращал никакого внимания на меня. Знаешь как рассеянные люди долго ищут свои очки, и очень удивляются когда находят их у себя на носу. Так и ты.

– Ты со всеми так жестоко поступаешь? Это несправедливо. Это наказание слишком жестокое.

– Иди сюда я тебе все покажу. Ничего не бойся, я ведь люблю тебя.

Он подошел к краю пропасти и взглянул вниз. Он увидел весь мир как микроскопическую модель. Миллионы ярких переливающихся искорок сливались в единый поток постоянно видоизменяющейся энергии. Она пронизывала абсолютно все пространство: горы, равнины, реки, моря. Каждое живое существо обладало своей собственной и уникальной искоркой. И общая энергия протекавшая через тела взаимодействуя с этой искоркой видоизменялась: меняла цвет и скорость течения. У одних она была светлой и яркой, у других тусклой и темной, у одних текла быстро и живо, у других вяло, без особой охоты. При общении существа обменивались этими светящимися потоками. Если цвета и скорость совпадали, то этим существом было спокойно, весело и уютно друг с другом. Если же нет, то они как правило держались друг от друга подальше.

Основа и характер всех взаимодействий были заложены именно в той единственной искорке, которой был наделен каждый. Именно она определяет сколько необходимо энергии и во что ее преобразовывать. И только само существо решало, как ею распорядиться и сколько расходовать.

Мальчик стоял изумленно открыв рот. От волнения дрожали руки и пересохло во рту. Миллиарды различных взаимодействий, которые на первый взгляд не подчинялись никаким законам – это было по-настоящему шокирующее зрелище.

– Неужели ты не видишь, многие из них неправильно распоряжаются своими искорками, они же могут погибнуть всего лишь из-за собственного незнания. Разве это справедливо? – воскликнул он.

– Поверь мне это абсолютно бесполезно спасать их. Никто не услышит. А если и услышат, то не поверят. Лишь лишившись чего-либо, они поймут что у них было что-то ценное и бросятся на поиски. Чтобы понять что такое любовь иногда необходимо почувствовать ее отсутствие. Почувствовать это всей душой. И тогда есть шанс снова научиться любить. Любить меня в самом себе и в других, так как люблю вас я, ведь вы и есть часть меня. Все рождается во мне и во мне же и умирает.

\* \* \*

Спускаясь вниз по горной тропе, мальчик впервые за многие годы своего путешествия ощущал в груди тихую и светлую радость, которую он теперь решил хранить всю оставшуюся жизнь – не смотря ни на что.