

В. Г. Шехов

Дзэн и подлинное душевное здоровье

Владимир Геннадьевич Шехов

Дзэн и подлинное душевное здоровье

Текст предоставлен правообладателем
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=74100157

ИП Терентьев А.А. (Нарманг); СПб; 2008

ISBN 978-5-901941-24-9

Аннотация

В основу книги положено использование принципов древней буддийской практики дзэн в применении к собственному здоровью. Автор, широко известный теоретик боевых искусств, делится личным опытом противостояния душевному недугу, который когда-то на многие годы выбил его из колеи нормальной жизни. В книге приводятся методики, помогающие выведенному из равновесия человеку обрести внутренний покой, войти в гармонию с миром и начать жить полноценной жизнью.

Овладение этими методиками принесет несомненную пользу тем, кто столкнулся с жизненными неурядицами и стрессами, и снизит риск возникновения нервных срывов, инсультов и инфарктов. Книга также представляет интерес для врачей-психологов, психотерапевтов и студентов соответствующих специальностей, желающих взглянуть с несколько иной стороны на изучаемые ими проблемы.

Содержание

Предупреждение	5
Благодарности	6
От автора	7
Введение	12
Часть 1. Душевное здоровье: есть ли оно?	24
Глава 1. Жизнь и мучения	24
Глава 2. Так называемая «норма»	32
Глава 3. Третье состояние сознания – подлинное душевное здоровье	41
Глава 4. Измененные состояния сознания	49
Часть 2. Патология чувств и эмоций	58
Глава 1. Эмоции и чувства – друзья или враги?	58
Глава 2. Индикаторы патологии чувств и эмоций	67
Конец ознакомительного фрагмента.	71

В. Г. Шехов

**Дзэн и подлинное
душевное здоровье**

Посвящается памяти моей матери

*«На свете счастья нет, но есть покой...»
А. С. Пушкин*

Предупреждение

Применение методов душевного оздоровления, описанных в книге, должно сопровождаться предельным самоконтролем.

Автор призывает читателей, находящихся под наблюдением врачей, пользоваться предложенными здесь рекомендациями лишь в том случае, если они не противоречат назначенному специалистом курсу лечения, и согласовывать при этом свои действия с лечащим врачом.

Благодарности

Автор выражает искреннюю благодарность Дмитрию Фонову – за многое, очень многое, но, в первую очередь, – за поставленный вопрос, поиски ответа на который завершились написанием этой книги.

Автор также благодарен Андрею Киселеву за плодотворные дискуссии по самым разнообразным темам и Александру Химцову – за то, что он привлек мое внимание к целому пласту современной литературы, дотоле незнакомой.

Отдельную благодарность автор хотел бы выразить психологу и психотерапевту Наталье Панфиловой, чья рецензия придала автору сил и уверенности.

Особая благодарность – Андрею Терентьеву, за ценные советы, благодаря которым книга обрела целостность.

И, конечно, теплые слова хочется адресовать моим родным и близким, без поддержки которых книга была бы невозможна: отцу Геннадию Петровичу, брату Андрею, жене Татьяне, дочке Настеньке и маме Софье Сергеевне, которой так и не довелось увидеть выхода этой книги...

От автора

Подготовка к написанию этой книги началась, пожалуй, в далеком 1988 году. Тогда я, физик-теоретик, только что принятый в аспирантуру Академии Наук СССР, в результате тяжелейшего психоза, вызванного нервными и умственными перегрузками, на много месяцев оказался пациентом психоневрологической больницы.

Более-менее придя в «себя», днем я работал в «вольной бригаде», имевшей «свободный выход» на территорию больницы, и приносил в свое отделение еду из кухни, а по вечерам, глядя в больничное окно, которое располагалось в точности под окнами лаборатории, где я прежде работал, пытался представить свое будущее.

Вчерашний перспективный ученый, подававший самые радужные надежды, я стал изгоем общества и не представлял, чем я буду заниматься, когда окажусь дома. Но как-то надо было жить дальше, и я готовил себя к выходу из больницы: отобрал несколько идей, которые, как мне казалось, я смог бы внедрить в производство (не имея ни малейшего понятия ни о технологии, ни об организации какого-либо дела!), и обретя, наконец, свободу, с головой ушел в реализацию своих планов, пытаясь вычеркнуть из памяти случившееся.

Что-то удавалось, что-то нет (так, мне быстро удалось

овладеть профессиями телевизионного сценариста и режиссера и создать самую рейтинговую программу на областном телевидении). Но, увы, успешно начатая работа всегда заканчивалась моим увольнением: стоило работодателям узнать о моем душевном заболевании (слово «душевнобольной» и поныне является несмываемым клеймом), как я оказывался на улице.

Не представляю, где бы я в итоге оказался, если бы не семейный бизнес, который организовали мой отец, брат и **мать, памяти которой я посвящаю настоящую книгу**. Именно их маленькое дело явилось тем прибежищем, куда я возвращался отлеживаться и зализывать раны после очередной потери работы.

Наверно, было бы лучше, если бы мне удалось раствориться в их бизнесе и стать его частью, но привычка к творчеству и напряженной работе мысли неизменно порождали конфликт между нереализованностью моего потенциала и той будничной работой, которой мне приходилось заниматься.

Одна за другой последовали новые госпитализации: несмотря на то, что я всегда осознавал свою болезнь и критически относился к ее проявлениям, она в те дни оказывалась сильнее меня, и мне не удавалось противостоять ей.

Я оказался перед жестоким выбором. Либо мне предстояло всю жизнь влачить растительное существование, называемое ремиссией (выздоровлением), когда под действием ней-

ролептиков я только и мог что целыми днями накручивать круги по квартире из-за побочного действия лекарств, в просторечии называемого неусидчивостью, есть, пить, спать и поглощать телепередачи. Либо я должен был найти что-то неизвестно что, способное не только помочь мне реализовать свой творческий потенциал, но и избежать общения с больничными стенами.

Бывало, что месяцами, проснувшись утром, я лежал на диване и целыми днями смотрел в стену, тогда как тяжелые, навязчиво-депрессивные мысли попросту разрушали меня.

Но однажды, обессилев в этом противостоянии с болезнью, я задал себе вопрос: «А я ли это? Разве я – это тот, кто без удержу прокручивает в своей голове безрадостные картины?»

Я спрашивал себя: «Почему мрачные мысли довлеют надо мной, прежде безудержного весельчака, радовавшегося любым проявлениям жизни? Почему чернота и тьма застилают разум, тогда как на улице светит солнышко и весело щебечут птички? Почему я непрестанно мечтаю о смерти, в то время как реально ничего плохого в моей жизни не происходит?»

Ответы пришли далеко не сразу, но они пришли! Я (пока еще неосознанно, интуитивно) сумел выявить, что к моей истинной природе эти патологические мысли не имеют никакого отношения. Какого-либо выверенного метода борьбы с болезнью я тогда еще не создал, но я смог в итоге подняться с колен, на которые был поставлен болезнью: я стал писа-

телем, одним из ведущих теоретиков боевых искусств России, я снял несколько учебных фильмов, пользующихся популярностью по всей стране, написал множество статей, сделал ряд изобретений. Словом, победа оказалась за мной.

Но понимание того, что я могу оказать помощь другим людям, попавшим в подобную ситуацию, уверенность в том, что должен существовать ясный и недвусмысленный метод, позволяющий человеку побеждать болезни нервов и психики, самостоятельно исцелять себя, заставили меня обратиться к поискам этого метода.

Первым шагом в решении этой задачи явилась моя публикация в одном психологическом журнале, в которой мне удалось сформулировать основные принципы своего метода. Они основывались на формировании понимания того, что патология нервов и психики никак не связана с истинной природой больного. Я скупал десятки книг, посвященных раскрытию подлинной природы человека, сопоставлял полученные знания со своим личным опытом.

В итоге родилась эта книга. Надеюсь, что она принесет пользу людям. Надеюсь, что изложенные здесь идеи не только помогут становлению ментальной медицины будущего, но и станут привычными для любых людей. Надеюсь, что когда-нибудь уже с самого детства, со школьной скамьи станут естественными раскрытие своей подлинной природы и жизнь в гармонии с ней, а следование нормам ментальной гигиены, которые мы определим здесь, будет таким же обыч-

ным делом, как следование гигиене телесной.

Верю, что изложенные в книге методы способны стать новым, целительным словом и научить людей выходить победителями из схваток с такими болезнями, которые доселе казались, как правило, непобедимыми.

Введение

В основу настоящей книги положена статья, опубликованная мной в журнале «Психология.» (Пермь. 2005. № 9. С. 11–14). Называлась она «Немедикаментозный метод лечения некоторых душевных и нервных заболеваний» и была посвящена тому, как научиться противостоять разного рода патологиям на основе формирования недоверия к ним и создания убежденности в том, что они не только не являются подлинной природой человека, но и противоречат ей.

Как я уже говорил, в поисках этой природы мне пришлось прочитать добрую сотню книг, каждая из которых в той или иной мере была по-своему достойной. Тем не менее, перечня книг я, пожалуй, приводить здесь не стану: те из них, которые были написаны простым и доступным языком, оказывались эклектичными, так что легкость понимания впоследствии оборачивалась путаницей. Более строгие книги, сразу подводя к существу дела, грешили излишней сложностью, а порой и запутанностью, поскольку зачастую обращались к опыту многовековой давности, непонятному современникам.

Особняком в изученной литературе стояли книги по дзэн, древней дальневосточной традиции психофизического развития роста (кстати, в упомянутых выше произведениях слово «дзэн» встречается также довольно часто). Именно уста-

новление прямой связи найденных мной методик с методами, используемыми в дзэн, позволило мне не только глубоко осознать обнаруженные мной способы душевного оздоровления, но и увязать их с освященной веками традицией.

Приводить список литературы, посвященной дзэн, мы также не будем, – она весьма многообразна, а приобрести ее не составляет труда. Да и не благодарное это занятие – выделять что-то в литературе, посвященной дзэн, который изначально отвергает слова как средство передачи Истины. Посоветуем лишь критически читать *все*, что вы сможете достать на тему дзэн (дзен, чань), поскольку «внесловесность» дзэн, породившего, по иронии судьбы, весьма большое число писаний, требует умение заглядывать за слова, а проблеск Истины может сверкнуть даже в самой заурядной, казалось бы, книге.

Заметим также, что мы не будем требовать от вас буквального следования методам дзэн (типа шикантазы – сикан тадзы, «просто сидения», – особой формы самосозерцания – и разгадывания коанов – неразрешимых загадок), хотя, применительно к нашим целям, мы будем использовать эти приемы в измененной и адаптированной форме.

(Сразу сделаем важное замечание: в книге изредка будут встречаться «страшные» слова типа «шикантазы» или «коана», одно упоминание которых способно отвратить иного читателя от дальнейшего чтения – такой магической силой могут обладать подобные понятия по отношению к несведущим).

щему читателю.

Так вот! Пугаться этих слов не надо: по сути своей они очень просты, и лишь иноземное происхождение наделяет их таинственностью и непонятностью. Более того, практика дзэн предельно проста, проста настолько, что именно недоверие к этой предельной простоте порой отвращает читателя от знакомства с этой практикой. И пугаться заморских слов не нужно, тем более что мы постараемся не злоупотреблять ими.)

Далее, не считите за нескромность, но одной из целей книги мы считаем ни много, ни мало, как продвижение вас к высшей цели дзэн – обретению пробуждения (или, иначе, просветления, освобождения, воплощения, реализации).

(Разумеется, мы не даем «гарантий», того, что оно будет достигнуто по прочтении книги и освоении представленных в ней методик. Мало того, что такие гарантии были бы сродни «фастфудной» духовности, заполонившей прилавки магазинов, так это еще бы ввело вас в заблуждение: хотя бы потому, что серьезное движение вперед, начиная с некоторого уровня развития, требует прямого контакта с носителем традиции дзэн, способным помочь избежать ошибок и направить ваше движение по оптимальному пути.)

Но главная наша задача состоит в том, чтобы помочь читателям в уменьшении страданий, с которыми они сталкиваются в своей жизни, вызванных неадекватным восприятием самих себя и окружающего мира.

И в заключение этого небольшого отступления мы огорим за собой право выделять в тексте т. н. «дзэнские фразы» – выражения, свойственные дзэн, которые благодаря своей афористичности помогают порой заменить пространственные рассуждения.

У читателя сразу может возникнуть вопрос: как автор, не являясь дипломированным врачом, решился написать книгу, посвященную лечению душевных и нервных заболеваний, а также пробуждению целительных свойств организма?

Сразу попробую ответить на этот вопрос, понимая, что от моего ответа может существенно зависеть степень доверия читателя к автору и его книге.

Я отдаю себе отчет в том, что для того, чтобы стать специалистом в любой области медицины или психологии, требуются многие годы учебы и практики. Потому я и не претендую на то, чтобы подменить своей книгой медицинское лечение или психологическую помощь, оказываемую специалистами. Более того, маловероятно, чтобы кто-то, даже будучи предельно талантливым человеком, смог овладеть сразу всеми специальностями, связанными с душевным здоровьем. (Заметим, что под душевным здоровьем в узком смысле мы будем понимать здоровье, относящееся ко всему внутреннему миру человека: его психике, нервной системе, ментальной системе – уму – и т. д. Широкий смысл, вкладываемый в это понятие, будет определен позже.)

Так, владение методами психиатрии не только требует

знания накопленного за многие годы теоретического багажа (о фобиях, маниях, синдромах и т. д.), но и предполагает наличие навыков и умений применять эти теоретические знания на практике. Свои методы и подходы имеет каждая отрасль, связанная с душевным здоровьем: психиатрия, психотерапия, психоанализ, психология и т. д., и овладеть всеми ими сразу не представляется возможным.

Я и не буду претендовать на знание всех этих областей, а, кроме того, я изначально буду избегать употребления какой-либо специальной терминологии, чтобы не зародить подозрений в некомпетентности.

Единственным моим оправданием будет то, что я подойду к проблемам душевного здоровья и их разрешениям *с принципиально иной точки зрения!* Я изменю сам подход, разрубив гордиев узел, которым до сих пор завязаны разные области науки о душевном здоровье, каждая из которых занимается исключительно своим, узким направлением. (Заметим, что подобная решительность весьма характерна для практики дзэн, которую считают самым прямым, хотя и не самым легким, путем к Истине.)

Я предложу забыть о разного рода терминах (фобиях, маниях, синдромах и т. д.) и начать рассматривать человека в целом: в качестве обладателя маленького «я» (ума, чувств, эмоций) и носителя некоей подлинной человеческой природы, которую мы будем постепенно раскрывать, и которая, как мы убедимся, не подвержена никаким заболеваниям.

Здесь хотелось бы сделать небольшое терминологическое уточнение. В поисках эпитета, которое следует использовать вместе со словом «я», автору пришлось изрядно поломать голову. Дело в том, а мы думаем, что многие из вас уже догадались об этом, именно в отношении к своему «я» коренятся многие беды людей.

И потому можно было бы говорить, скажем, о «привычном Я», памятуя о том, что в этой привычности скрыта угроза возникновения страданий. Даже известная поговорка – привычка – вторая натура, которая постепенно может подменить натуру первую, *подлинную*, говорила в пользу употребления сочетания «привычное Я».

Кроме того, автор долго боролся с желанием использовать оборот «так называемый Я», который послужил названием одной замечательной книге, причем сочетание «так называемый» прямо отсылало к представлению о ложности представлений человека о своем Я.

Тем не менее, мы решили остановиться на употреблении сочетания «маленькое “я”», хотя использование слова «маленькое» могло бы породить представление о некоем противопоставлении чему-то «не-маленькому», чему-то «большому». Нет, такого противопоставления мы вводить не будем, а выбор этого сочетания обусловлен расхожими русским выражениями о том, что «я – последняя буква алфавита» и «пишется она с маленькой буквы».

Фактически мы только что раскрыли едва ли не главное

содержание книги, ее метод (а мы и далее намерены избегать каких-либо тайн, прямо и открыто говоря обо всем). *Итак, корень наших бед кроется в ложном представлении о нашем маленьком «я», о самих себе, и стоит лишь осознать эту ложность, стоит лишь обрести (осознать) свою подлинную природу, адекватное понимание себя, как места для страданий практически не останется.* Конечно, столь громогласное заявление, сделанное в начале книги и пока ничем не подкрепленное, едва ли покажется убедительным, но именно раскрытию его глубинного содержания и будет посвящена значительная часть книги.

Далее я предложу опереться на своеобразную твердь подлинной природы человека, обретение которой сопровождается еще и обретением глубокого покоя, чтобы – под влиянием самоисцеляющих сил нашего организма, – если не победить душевные (а также нервные) заболевания совсем, то хотя бы снизить степень их влияния на жизнь людей, неизбежно повысив качество жизни.

И суть данной книги состоит в том, чтобы, найдя подлинную, не подверженную никаким болезням, стрессам, влияниям природу человека, стать в итоге владыкой своего маленького «я» (ума, мыслей, чувств), которое по какому-то недоразумению обычно принимается за настоящее содержание человека. Человек, в осознании подлинной своей природы, в итоге должен будет сам исцелить многие душевные (нервные, ментальные) болезни независимо от их происхож-

дения — от того, каким термином их определяют специалисты.

Такой подход позволит избежать как использования специальных знаний, так и упреков в некомпетентности: каждый из вас сможет лично проверить все, о чем будет говориться в этой книге.

На примере собственного опыта я знаю, как нелегко найти свою подлинную природу (главным образом потому, что это является настолько простым делом, что подобная простота способна вызвать недоверие и оттолкнуть от поисков). А потому я буду раскрывать природу несколькими способами, причем некоторые идеи на протяжении книги будут — в разных ракурсах — повторяться по нескольку раз, что является вполне традиционным для литературы подобного рода.

Важно отметить, что книга лишена каких-либо философско-метафизических умствований. То, с чем вы встретитесь на ее страницах, является *практикой*, то есть тем, что вы должны испытать и проверить на собственном опыте.

Читатель, сведущий в дзэн, конечно, знает о том, что дзэн содержит призыв к прямому, внесловесному постижению Истины, без опоры на какие-либо писания и авторитеты. И вновь подчеркнем, что ни одного слова на веру вы принимать не должны. О какой-либо вере речи не идет в принципе: все сказанное вы должны испытать на себе, убедиться в истинности сказанного и принять лишь что, что сами считаете достойным внимания.

Иными словами, ничто сказанное здесь не должно восприниматься в качестве догм, а, напротив, должно быть подвергнуто самому тщательному анализу и проверке.

Более того, совершенно необязательно «бросаться в омут с головой», то есть брать на вооружение абсолютно все, о чем говорится в этой книге. Достаточно будет использовать только то, в истинности и пригодности чего вы убедились сами, то, что реально способствует улучшению вашей жизни.

Далее, не стоит ограничиваться лишь тем, что написано и рекомендовано в настоящей книге: вы можете самостоятельно разрабатывать и применять собственные методы и подходы, если они окажутся действенными.

Было бы идеально, если бы вы (если вы страдаете той или иной душевной или нервной болезнью) нашли врача, разделяющего изложенные здесь взгляды, и шли к исцелению рука об руку с ним. Важно, отметить, что я вовсе не отвергаю традиционных форм лечения, но полагаю, что чисто медикаментозные и иные современные методы способны резко повысить свою эффективность, если больной не только осознает свое заболевание, но и начнет – творчески и активно – бороться с ним, под контролем квалифицированного специалиста. (Разумеется, сказанное здесь относится и к любым другим видам лечения, когда соработничество с врачом позволяет резко повысить эффективность лечения.)

Я полагаю, что книга окажется полезной и тем, кого миновала горькая чаша заболевания: она поможет не только

обрести новый взгляд на мир и – под влиянием целительных свойств раскрытия подлинной природы человека – в известной мере преодолеть чисто соматические заболевания или хотя бы оздоровить свой организм, а также существенно уменьшить риск возникновения как душевных и нервных заболеваний, так и таких проявлений влияния стрессов, как инсульты, инфаркты и т. д.

А теперь кратко сформулируем главные идеи и цели книги, а также ее основное содержание.

Три идеи книги:

1. Существует подлинная природа человека, которая полно выражает его существо.
2. Эту подлинную природу можно раскрыть (точнее, осознать) с помощью специальных методов.
3. «Подключившись» к ней, «опершись» на нее, обретая внутренний покой, можно если не убрать целиком проявления душевных и нервных и, в известной мере, соматических патологий, то в значительной степени ослабить их влияние на жизнь человека.

Три цели книги:

1. Уменьшить страдания людей, подверженных душевным и нервным заболеваниям, а также повысить качество жизни всех, желающих обрести достойную жизнь в гармонии с собой и внешним миром.

2. Привлечь внимание к необходимости формирования самостоятельного и творческого подхода к борьбе с душевными и нервными заболеваниями.

3. Предложить медицине, связанной с душевными и нервными болезнями, соединить древние подходы с современными методами лечения.

И, забегаая вперед, предельно кратко определим, как мы будем искать подлинную природу человека, в сжатой форме изложив *содержание* книги:

1. Сначала мы предложим чисто терапевтические способы противодействия заболеваниям, там, где это необходимо, устанавливая связи между этими способами и традиционными методами дзэн.

(Заметим при этом, что выбранный нами пути изложения, когда раскрытие подлинной природы человека будет производиться постепенно, обуславливает желательность, как минимум, двукратного прочтения книги. Не исключено, что при повторном ознакомлении с ней – с уже осознанной подлинной природой – вы обнаружите, что читаете совсем другое произведение.)

2. На протяжении всей книги – для тех, кто считает себя «нормальным» – мы будем «дискредитировать» так называемую «норму», выявляя ее эфемерность и показывая, что она не имеет почти никакого отношения к подлинному душевному здоровью. Взамен «нормы» мы будем предлагать новый взгляд на душевное здоровье, на жизнь человека в окружа-

ющем мире и на то, как найти в нем себя. —

3. Конечным этапом будет раскрытие (осознание) подлинной природы человека на основе выполнения конкретных упражнений, в результате чего читателем будет (как я надеюсь) найдена своя подлинная природа, а также в полной мере осознана наша аргументация, относящаяся к предварительному описанию ее свойств.

В заключение повторю: не принимайте ни одного слова на веру, не воспринимайте мои слова как догму, – настройтесь на то, что истинный смысл будет иметь лишь то, что обнаружено, осознано, понято, пережито и принято лично вами. Лишь то, в чем вы убедитесь лично, сможет стать надежной опорой в вашей жизни, основой вашего подлинного душевного (и не только душевного) здоровья.

Часть 1. Душевное здоровье: есть ли оно?

Глава 1. Жизнь и мучения

Приступая к разговору о здоровье, мы начинаем «дискредитировать» так называемую «норму», которая, как мы увидим, имеет с патологией скорее больше общего, нежели отличий. Под патологией мы будем понимать интуитивно понятную вещь: человек с признанной у него патологией чаще всего нуждается в лечении или оказании соответствующей помощи.

Само по себе заявление о сходстве «нормы» и патологии может вызвать протест: как же так, разве можно утверждать наличие определенной патологичности у тех, кто никогда не нуждался в услугах ментальной медицины (психиатрии, психотерапии и т. д.)?

Целью данного заявления является вовсе не желание эпатировать или уязвить читателя. Наша задача заключается в том, чтобы «здоровый» человек не только осознал эфемерность «нормы», но и сумел в итоге освоить предложенные в книге методы в полном объеме, т. е. не делая себе поблажек, которые могут быть спровоцированы горделивым ощущением

ем «нормальности».

Тем же, кто страдает установленной патологией или осознает, что «норма» еще не является подлинным душевным здоровьем, наши «нападки» помогут ясно и отчетливо представить, как это подлинное здоровье обрести.

Критиковать «норму» мы будем с разных сторон, стараясь выявить такие ее свойства, которые – по установившейся традиции – считаются вполне приемлемыми в повседневной жизни, но которые, как мы попытаемся доказать, несовместимы с настоящим здоровьем.

Начнем с того, что «нормальный» человек, также как и типичный человек, имеющий ментальную патологию, привычно отождествляет себя со своим маленьким «я»: умом, мыслями, чувствами, эмоциями. Почти никому и в голову не приходит, что возможно такое положение дел, когда все они (ум, мысли, чувства, эмоции) способны стать чем-то внешним по отношению к подлинной природе человека. А потому все, что только подсказывает маленькое «я», все его проявления обычно принимаются за чистую монету, когда считается, что это маленькое «я» и составляет истинное содержание человека.

О том, что такой взгляд, по меньшей мере, односторонен, а по большей мере – ошибочен, мы будем говорить позже, когда приведем простейшие упражнения, демонстрирующие несправедливость этого распространенного взгляда.

А пока вкратце опишем, какие последствия проистекают

из отождествления человека со своим маленьким «я», например, с умом-мыслями.

Нет более увертливого и беспринципного политика, который бы оправдывал абсолютно все, что ему приходится делать, чем человеческий ум, чем человеческие мысли. Он способен обосновать любой свой выверт, предлагая человеку следовать за собой. Не надо быть историком, чтобы представить, какие океаны крови были пролиты «нормальными» люди, угождавшими своему уму, который убедительно говорил: так и надо поступать, вы во всем правы! А если у кого и возникали сомнения в правоте содеянного, то приходила новая, более «убедительная» мысль, и кровь продолжала литься.

Нет такой меры, которой могло бы быть измерено горе, которое причинялось друг другу людьми только потому, что всеисильный ум твердил: иди, делай, я оправдаю тебя!

Этот монстр, противостоять которому практически никто и никогда не мог, становился единоличным властителем человека – того, кто, казалось бы, должен был быть его хозяином, будучи на деле рабом этого злобного невидимого мучителя – своего ума.

Практически все преступления на Земле совершались абсолютно «нормальными» людьми, которых их ум подталкивал к кровопролитию и причинению бед, попутно оправдывая содеянное.

Ум никогда не оставляет своих жертв, он не может не тер-

зять своих владельцев, в их страданиях – залог его жизни и процветания.

Всмотритесь в себя, прокрутите перед мысленным взором свою жизнь, особенно минуты, когда вы оставались наедине с собой (со своими мыслями). Не они ли являлись источником душевных мучений, когда, не в силах противостоять их шепоту, вы верили всему, о чем они твердили?

Разве не маленькое «я» заставляло вас заниматься бесконечным самокопанием в своем прошлом, настоящим самоедством, разрушающим не только ментальность, но и тело, когда оно подкидывало воспоминания о совершенных ошибках, о случившихся горестях и бедах?

Разве не маленькое «я» выталкивало вас из подлинной жизни, говоря: думай лишь о том, что счастлив (а это цель подспудная цель жизни каждого человека!) ты будешь лишь когда-нибудь, но только не сейчас! Грезь, мечтай, крути мысли вхолостую, но только не живи, иначе ты перестанешь подчиняться мне! – твердило маленькое «я».

Разве не оно с самого начала осознанной жизни выталкивало вас из настоящего момента, который только и является реальным, в прошлое или будущее, лишая возможности жить, жить сейчас, а не когда-нибудь?

Мы еще будем говорить о том, как маленькое «я» препятствует реальной жизни, подменяя ее своими мыслями, чувствами, эмоциями. Но и сказанного достаточно, чтобы понять: «норма» еще не означает проживания подлинной, пол-

ноценной жизни, когда человек всем своим существом, а не одним лишь маленьким «я» оказывается вовлеченным в бытие, становясь слитым с ним, что только и является настоящей жизнью.

Заметьте, все, о чем мы только что сказали, вполне укладывается в «норму» и является настолько привычным, что какое-то иное положение дел кажется просто немыслимым. Надеемся, что мы сможем убедить вас в обратном, а пока продолжим «дискредитировать» «норму».

Попробуйте провести мысленный эксперимент: вспомните, каким был разговор, когда вам удавалось вызвать своего собеседника на откровенность и поговорить по душам. Держу пари, что после начальных дежурных фраз ваш визави (или вы сами) произносил многозначительную тираду: «А жизнь моя была трудной!»

Кажется немыслимым, но большинство людей по каким-то неведомым причинам (виной тому – неутоленный голод маленького «я», питающегося нашими страданиями) видят себя изнутри именно такими: прожившими тяжелую, полную невзгод жизнь. Мало того, так они еще жаждут, чтобы эта неизбывная горестность их жизни была признана и окружающими, будто за это им полагается особая награда.

Именно о своих бедах (независимо от того, что реально происходит в их жизни) люди начинают говорить, как только между ними устанавливаются доверительные отношения. Если послушать подобные разговоры, голова может пойти

кругом: окажется, что Земля заселена глубоко несчастными, бесконечно неудовлетворенными своей жизнью существами.

Пресса, в массе своей, охотно вторит таким страдальцам. «В наше трудное время», – начинается типичный телевизионный репортаж, словно подтверждая правоту несчастных землян: ничего хорошего ждать от жизни нельзя – как было все плохо, так и будет до скончания времен.

Очевидно, вы уже поняли, что автор не согласен с тем, как люди привычно оценивают свою жизнь, живописуя ее самыми черными красками, не видя за деревьями леса, не видя радости и счастья за услужливо подкинутыми маленьким «я» мрачными и безрадостными мыслями! Именно для того, чтобы научить видеть эту радость практически во всем, что происходит в человеческой жизни, и написана эта книга, а потому мы вовсе не собираемся примиряться с *такой* «нормой»!

Не может жизнь проходить в вечной неудовлетворенности! Несть числа мучениям, которые неизбежно будет испытывать человек, видящий в своей жизни одни лишь трудности и беды, стремящийся, чтобы его горемычность стала предметом уважения других!

А потому что-то с этой «нормой», с этим маленьким «я», истинным виновником такого положения вещей, надо делать. Надо менять само представление о «норме» так, чтобы на смену ей пришло представление о подлинном душевном здоровье, при котором человек жил бы счастливой, а не на-

полненной одними лишь бедами жизнью.

Окончательного ответа о том, какой должна быть настоящая «норма» мы давать пока не будем – еще сделаны не все подготовительные шаги.

Но уже сейчас можно дать намек на то, каким должны видаться внешний и внутренний мир человека, а также его жизнь.

Пожалуй, каждый житель современного города, попав на природу (приехав ли на дачу, совершая ли турпоход), оказывался хотя бы на миг застигнутым неожиданной, ошеломляющей красотой окружающей обстановки.

Стоило утром выйти на крыльцо дома или откинуть полог палатки и увидеть, как в туманной дымке из ниоткуда возвышаются исполненные достоинства березки, как стрекочут кузнечики и порхают птички, а по небу величаво плывут облака, в голову приходила одна-единственная мысль: «Благодарить!»

Сердце замирало, застывало в изумлении, и казалось, что ничего, кроме этой красоты, в жизни нет. Что нет ни прошлого, ни будущего, что есть только застывшая вечность, запечатленная нашим взором, что больше ничего, кроме исполненного красоты и радости бытия никогда не будет. Этот миг истины, миг полноты бытия и есть то, что мы с вами в итоге должны будем научиться видеть в нашей жизни, всецело растворяясь в ней, когда сама мысль о «трудном време-

ни» покажется невозможной.

У каждого из нас этот миг хотя бы раз, но был, и это значит, что мы можем научиться видеть мир, воспринимать его и жить так, чтобы этот миг никогда не кончался.

Ничего страшного, что железобетонные коробки, уродливо нависшие над нами в городах, отнюдь не способствуют пробуждению в нас умения жить этим мигом, видеть эту красоту, растворяться в полноте бытия. Главное – что мы способны делать это, надо лишь научиться этому умению.

Глава 2. Так называемая «норма»

Продолжим критику привычных представлений о «норме», попытавшись провести некоторые аналогии между тем, что признается «нормой», и чисто патологическими состояниями, которые обычно требуют лечения.

Возможно кому-то, особенно чрезмерно уповающим на свои терминологические знания специалистам, наши рассуждения об этих аналогиях покажутся недопустимым (если не чудовищным) упрощением. В ответ на подобные упреки заметим, что речь здесь идет не о терминологической точности, а о принципиально ином подходе к исцелению ментальных заболеваний, базирующемся на древней традиции дзэн, так что язык, которым описывается этот подход, является прерогативой автора, опирающегося на освященные веками принципы.

Прошу также учесть, что наши рассуждения не возникли из ниоткуда: они основаны на 20-летнем опыте (вполне успешном!) борьбы с собственным заболеванием, а также на опыте общения с сотнями реальных больных.

Главное в настоящей главе, как, впрочем, и во всей книге – предельная ясность, а не пунктуальное следование сложившимся канонам, которые мы, кстати, пытаемся данной книгой ниспровергнуть, а всего лишь хотим расширить.

Обратимся к примерам почти явных, очевидных аналогий

между «нормой» и патологией.

Начнем с примера, который легко опровергнуть. Так, немало больных жалуется врачам на то, что спецслужбы облучают их специальными приборами для того, чтобы, например, выудить из них секретную информацию. Спору нет, патология налицо: здравый смысл сразу подскажет, что больной не представляет для спецслужб никакой ценности.

Но разве нет аналога подобным событиям в реальности, когда подобные страхи овладевают вполне здоровыми людьми определенных специальностей, например, дипломатами или учеными? Недавно стало известно, что некоторые спецслужбы – для облегчения слежки – действительно наносили радиоактивные материалы на одежду потенциальных шпионов, что позволяло легко контролировать их местонахождение с помощью специальных устройств. (Конечно, не стоит воспринимать этот пример слишком серьезно – и, хотя страх является чем-то вроде профессиональной болезни разведчиков, его можно считать «нормальным», если разведчик не оказывается в тотальной власти у своего страха.)

То есть страхи больных и «нормальных» по сути совпадали, так как в их основе лежали реальные факты и события. И отличить здоровых людей, подверженных опасениям получить облучение, от больных можно было, лишь выяснив их социальный статус. Конечно, этот пример является, скорее, анекдотическим, но и он показывает, что порой переживания при «норме» и патологии могут иметь сходный характер.

Рассмотрим другой пример, где отделить «норму» от патологии оказывается сложнее, так как переплетение работы ума с отражаемой им реальностью оказывается более причудливым.

Весьма распространенным сюжетом, фигурирующим в историях болезни душевнобольных, является ведение ими борьбы с «силами зла». Например, эти силы поселяются в душе человека и начинают склонять его к совершению каких-то противоправных поступков (увы, нередко – под неодолимым влиянием больного ума – эти поступки действительно совершаются).

Но разве не с теми же «силами зла» – невидимыми и бесплотными – ведут свою незримую, внутреннюю войну верующие в некоторых религиях. Разве не совершают они при этом магических ритуалов изгнания злых духов, а лица их не выражают твердой убежденности в реальности их существования? Разве не великим русским писателем было когда-то сказано, что сердце человека – это место, где Бог и Дьявол ведут непрестанную войну за человека, причем сказано это было отнюдь не аллегорично.

Важно отметить, что на словесном уровне аргументация больных и «нормальных», борющихся с «исчадиями ада», может почти полностью совпадать между собой, и лишь высококвалифицированному специалисту окажется по силам отделить болезнь от «нормы».

Еще один весьма распространенный пример более про-

заичен. Он относится к житейским, повседневным страхам, которые испытывают в жизни как больные, так те, кого в наличии патологии никто не заподозрит.

Если человек забьется в угол, свернется калачиком, начнет плакать и вызывать о помощи, утверждая, что за ним ведется охота и в квартиру вот-вот ворвутся жестокосердные люди, здесь и несведущий человек заподозрит наличие патологии.

Но если «здоровый» человек, как, например, чеховский чиновник, который случайно чихнул на голову высокопоставленной особе, начнет целыми днями проводить в переживаниях о своей собственной судьбе, это никому не покажется странным. Но разве не такими страхами оказываются поглощены многие из нас, когда они начинают ожидать исхода какого-то дела, свершения какого-то события, всецело полагаясь на работу ума и подчиняясь ходу своих мыслей? Воистину, лучше ужасный конец, чем тот ужас без конца, который порой испытывают люди, пытаясь разгадать, что их ждет в будущем!

А разве не кажется странным вполне респектабельное и уважаемое поведение иных литературных героев (литература здесь вполне адекватно отражает поведение многих из нас), которые постоянно пребывают в печали, «думая свою думу», непременно думу тяжелую, думу горькую? Бесконечный, безостановочный ход мыслей ума-провокатора они принимают за суть жизни, «не выходя» за пределы своей го-

ловы. Именно таковы «русские мальчишки» Достоевского, которые готовы жизнь положить, чтобы разрешить какую-нибудь идею, подкинутую смеющимися над ними умом.

И ничего, кроме многих печалей, как говорил еще Экклезиаст, не приносит многое знание, знание, начавшееся в голове и в ней же оставшееся, знание, подменившее собой жизнь и являющееся не более чем порождением неукротенного ума.

И получается, что грань между «нормой» и патологией оказывается весьма размытой, причем найти ее оказывается по силам не каждому специалисту.

И виной тому является абсолютное доверие человека к своему уму, своим мыслям, отождествление себя с ними, когда размышления заменяют собой реальность, почти невидимую за частоколом размышлений.

Если же вас не убедило, что «норма» порой (гораздо чаще, чем вы можете себе представить) может выглядеть, как патология, обратимся к примеру «абсолютной нормы» – к ситуации, которая любому из нас представляется вполне безобидной.

Понаблюдайте (особенно эффективным данный эксперимент будет, если вы живете в большом мегаполисе) за лицами прохожих, встреченными вами на улице. Вечно куда-то спешащие, суетсяящиеся, не замечающие ничего вокруг, они – при внимательном рассмотрении – могут показаться напрочь лишенными признаков разума. Посмотрите на эти на-

пряженные, полубезумные лица, на глаза, источающие тревогу, на плотно сжатые губы, свидетельствующие о том, что их обладателям неведомо чувство успокоения.

Поверьте, именно так выглядит типичный житель крупного города, который на вопрос о том, что же такое с ним произошло, чтобы так исказить черты его лица, либо не поймет вопроса, либо ответит, что его ждут неотложные дела и решение важных проблем.

Если вам – в силу сложившейся привычки постоянно находиться в обществе подобных людей – не удалось увидеть оттенок безумия в их взглядах и выражениях лиц, прислушайтесь к мнению вождя одного индейского племени, которое тот высказал видному европейскому ученому, пытавшемуся узнать об отношении индейцев к белым людям. Мудрый вождь, до прихода белых поселенцев безмятежно живший в единении с природой, сказал, что индейцы попросту боятся белых людей. Они считают их охваченными безумием: из-за вечного стремления разрешить какие-то проблемы, из-за непреходящего желания пополнить свой кошелек, из-за того, что они всецело полагаются на свой ум.

Развивая отзыв вождя, зададимся вопросом: даже если проблема действительно существует в реальности (что, как мы вскоре попытаемся доказать, скорее всего, неверно), решать ее надо в тот момент, когда ситуация требует определенных действий, то есть в точно определенное время. Зачем же тогда жить с вечно напряженным лицом, погрузившись в

свой неумоимо возбужденный ум в минуты, часы и дни, когда ничего предпринимать еще или уже не нужно.

Но человек так устроен, что он предпочтет бесконечно прокручивать различные картины, связанные с ситуациями, в которых он оказался, даже если выход из этих ситуаций давно найден.

И идем мы по жизни, не замечая самой жизни, поскольку все наше существо поглощено проблемами, провокационно подброшенными неугомонным умом, поскольку нам и в голову не придет, что наши мысли не являются нами, что мы нетождественны им.

Удивительно, но по результатам некоторых исследований мозг типичного человека работает крайне неэффективно, прокручивая одни и те же мысли многократно. Так, по некоторым оценкам изо дня в день в голове человека безостановочно повторяются до 95 % мыслей.

Вдумайтесь в эту цифру – разве она не ужасает?!

Она означает, что лишь 5 %, одна двадцатая часть всех повседневных мыслей имеют хоть какое-то отношение к происходящему с нами, тогда как львиная доля наших размышлений являются не более чем порождением ума, ценными лишь для него, но не для нашего бытия.

Иными словами, то, что называется и считается «нормой» (никто не госпитализирует человека за одно лишь напряженное выражение лица), в действительности является крайне неэффективным использованием возможностей моз-

га, а также принимается за полубезумие теми, кто сумел укротить свое маленькое «я», став при этом *человеком разумным*, а не безумной обезьяной, наделенной способностью к речи, на которую скорее походит типичный представитель Homo Sapiens.

Удивительно также то, что человек, ровным счетом ничего не зная о том, как функционирует его ум, всецело доверяет тем физико-химическим реакциям, которые протекают в его голове, принимая любые из них за высшую реальность и отождествляя себя с ними.

Казалось бы, основой доверия к уму может служить то, что он обязан отражать окружающую реальность и руководить нами при общении с ней. Но мы только что показали, что большей частью мысли с реальностью почти не связаны – они обладают реальной ценностью лишь для ума, породившего их. Фактически этот ум становится настоящим похитителем жизни, ввергая нас во мрак бесконечных ни к чему не приводящих и ни с чем не связанных размышлений.

И на поверку «нормой» оказывается не более чем подчиненность полубезьяньим (это вновь не фигура речи – на Востоке неподчиненный человеку ум называли обезьяньим) мыслям, застилающим и подменяющим реальность, не дающим прорваться к истинному бытию.

И становится очевидным: подлинное душевное здоровье, при котором бы человек действительно жил, пребывая в бытии, а не в мыслях, порожденных умом, каким-то образом

должно быть связано с нахождением адекватного места, которое должен в нашей личности занимать наш ум, наше маленькое «я», места, заняв, которое, он начинает помогать жить, а не мешать жизни.

Следующая глава и будет посвящена предварительному описанию того, что можно считать подлинным ментальным здоровьем, хотя к теме этой – в силу ее особой важности – мы будем неоднократно возвращаться на протяжении всей книги, причем развернутые сопоставления подлинного душевного здоровья, «нормы», патологии и их взаимосвязи мы дадим лишь в конце книги – когда в нашем распоряжении окажется достаточный понятийный аппарат, а за плечами мы будем иметь ряд выполненных упражнений.

Глава 3. Третье состояние сознания – подлинное душевное здоровье

Мы столько говорили об эфемерности т. н. «нормы», распространенного представления о душевном (ментальном) здоровье, что сказанное в настоящей главе покажется почти очевидным, если, разумеется, наша критика «нормы» и описание ее сходства с патологией показались вам убедительными.

Начнем с маленького опровержения своих же слов (и в дальнейшем – для полноты картины и более целостного ее описания мы будем иногда «опровергать» свои же слова – пусть вас это не удивит: мир богаче любых слов о нем).

Заявим, что «норма» и патология – все-таки **разные** состояния, хотя между ними действительно можно найти много общего, а граница между ними является весьма размытой. Но все-таки отождествлять их друг с другом неправильно: существуют известные специалистам методики, которые позволяют отделять одно состояние от другого. Да и повседневный опыт подсказывает, что «норма», которая характеризует жизнь и поведение типичного человека, отличается от патологии с **иным** поведением и **иным** содержанием жизни ее носителя. Кроме того, не исключено, что когда-нибудь появятся объективные, не зависящие от толкования врачей тесты-анализы, которые позволят однозначно от-

личать «норму» от патологии.

Но из песни слов не выкинешь: то, что является для «нормы» и патологии общим, не позволяет назвать «норму» настоящим здоровьем.

Это – и отождествление типичных людей (независимо от принадлежности к «норме» или патологии) себя со своим маленьким «я».

Это – и дурно-мученическая жизнь представителей обоих состояний сознания, когда страдания возникают там, где их не должно было быть.

Это – и подмена реальности содержанием своих мыслей (читай: физико-химических реакций, природа которых неизвестна).

А потому мы уверенно заявляем: и «норма» и патология отстоят от подлинного душевного здоровья, которое (считая «норму» и патологию двумя разными состояниями сознания) мы назовем третьим состоянием сознания. Именно овладение им (а, судя по всему, лишь ничтожно малая часть человечества обладает этим состоянием), то есть обретение настоящего душевного здоровья и является главной целью настоящей книги.

Для того чтобы не напугать и не оттолкнуть читателя, который, возможно, испытывает недоверие к попыткам вмешаться в его сознание и как-либо изменить его, сразу скажем, что это состояние не является неким *измененным* состоянием сознания (ИСС), о видах которого речь пойдет в

следующей главе.

Напротив, то состояние сознания, к которому мы будем стремиться, является естественным, природным состоянием, которое по какому-то трагическому стечению обстоятельств было когда-то утрачено человеком.

Сейчас мы попытаемся описать, каким в итоге (после принятия и овладения методами, изложенными в настоящей книге) должно стать ваше сознание и связанное с ним душевное здоровье, а вам останется судить, насколько желанным для вас будет обретение этого состояния.

Аллегорически путь обретения подлинного душевного здоровья (неважно, от чего мы пойдем к нему, – от «нормы» или патологии), может быть описан примерно так.

Представьте, что человек, попав в болото, начинает увязать в трясине. (Трясиной в этой аллегории является маленькое «я», его мысли, чувства, эмоции, которые застилают реальность и с которыми, не в силах вырваться из-под их власти, отождествляет себя человек.) Кажется, что нет никакой возможности нащупать под ногами хоть какую-то твердь, чтобы опереться на нее, остаться на поверхности и не уйти в трясину: настолько сильна привычка видеть себя в качестве своего маленького «я», не подозревая, что существует огромный, бесконечный мир, в котором роль этого «я» является второстепенной.

Но вдруг, почти отчаявшись вырваться из плена трясины, человек ощущает под ногами маленькую кочку. О, чудо!

Сколь ни мала она, стоя на ней, можно удержаться, выпрямиться, расправить плечи, вдохнуть глоток свежего воздуха и увидеть лучики Солнца, скрытые доселе туманом, покрывавшим болото. А потом – чудо из чудес! – эта кочка вдруг начинает расти, сначала становясь маленьким островком, затем островом, а потом целым континентом.

Трясина еще никуда не исчезла – она окружает этот континент и готова в любой миг затопить его своей липкой жижей. Но она уже не страшна: твердая земля под ногами придает сил и уверенности в победе над трясиной, оттесненной землей так далеко, что она становится едва видимой. И сознание, прежде захваченное непреходящим страхом, оказывается наполненным беспредельным покоем, вызванным непоколебимой земной твердью. И невидимое прежде солнце начинает светить вечным светом!

Надеемся, что эта аллегорическая картина не нуждается в расшифровке, но мы сделаем это – для того, чтобы описание пути обретения третьего состояния сознания было лишено недомолвок.

Итак, типичный человек (неважно, в каком он состоянии находится – в «норме» или патологии) практически постоянно погружен в свое маленькое «я», не предполагая, что оно не является его истинной природой. Оно не несет ничего, кроме мучений, поскольку питается ими, заставляя человека подменять реальность теми мыслями (читай: физико-химическими реакциями), которые протекают у него в голове

и которые составляют содержание этого маленького «я».

Редкие минуты радости и моменты счастья, которые время от времени позволяет испытывать маленькое «я» – чтобы создать в человеке иллюзию полноценности его жизни – заменяется нескончаемой чередой напряженных мыслей, рождающихся в голове, порождающих иллюзию реальности, которая не имеет практически ничего общего с подлинной реальностью. И всю свою жизнь человек проводит в тщетных попытках вырваться из этой трясины бесплодных мыслей, считая их неотделимыми от себя.

Но вот – поначалу интуитивно, терзаясь в смутных догадках о том, что должна существовать иная, полная настоящей жизни жизнь – человек эмпирически находит, осознает что-то, отличное от маленького «я». И это «что-то» – его подлинная природа оказывается той твердью, встав на которую можно разрушить власть маленького «я», взять его под контроль, подчинить подлинной природе человека.

А потом подлинная природа осознается полностью, во всей своей красе и ее свет больше никогда не исчезнет, не скроется за туманом, созданным маленьким «я».

И не будет больше ни патологии (целительная сила осознания подлинной природы человека раньше или позже излечит ее или хотя бы существенно снизит ее влияние на вашу жизнь), не будет больше «нормы» (чтобы не порочить слово «норма», точнее, пожалуй, было бы называть это состояние «заблуждающимся умом»), останется лишь свет подлинного

душевного здоровья.

И отныне ум, мысли, чувства, эмоции, словом, то, что составляет привычное маленькое «я», станут не хозяевами, а слугами.

Они больше перестанут мешать жить. Наоборот, заняв подобающее слугам место, они начнут помогать, исполняя и делая то, что им предназначено делать природой.

Конечно, придет это не сразу: маленькое «я» так просто не сдастся, оно будет пытаться вновь заполнить собой все, абсолютизируя свое значение.

Но мы научимся ставить его на место, не давая заслонять собой жизнь.

Это и будет подлинное здоровье с адекватным использованием функций организма (ум, мысли, чувства, эмоции) и его безграничных возможностей (самоисцеление, подключение к интуиции, слияние с реальной, а не мысленной жизнью).

В идеале поведение маленького «я» может даже стать вполне дружелюбным – если удастся научить его работать в оптимальном режиме, то есть так, чтобы осознавать приходилось лишь новые, действительно нужные и полезные мысли (напомним, они составляют менее одной двадцатой части от всех повседневных мыслей). Но даже если полной гармонии с маленьким «я» и не возникнет и время от времени его придется укрощать, все равно жизнь станет принципиально иной.

Так, мы начнем видеть реальность *вне* нас, а не в одной лишь нашей голове в виде мыслей (физико-химических реакций) маленького «я».

Постепенно, шаг за шагом раскрывая, осознавая свою подлинную природу, мы преобразуем структуры своего мышления так, что научимся видеть и принимать мир вне нас таким, каким он является на самом деле, перестав смотреть на него через фильтры, которые до сих пор усердно закрывали наш взор, через наше маленькое «я».

Мы будем учиться обращаться с нашими мыслями так, чтобы они не просто перестали подменять собой реальность, а, напротив, стали бы полезным и удобным инструментом общения с этой реальностью, способствуя адекватной жизни в ней.

В итоге уйдут навсегда и безвозвратно: напряженное выражение лица, бесконечное самокопание, одержимость ходящими по замкнутому кругу размышлениями.

Придет покой, который будет дарован нам осознанием умиротворения, связанного с раскрытием нашей подлинной природы.

И внешне обретение нами подлинного душевного здоровья будет выражаться в глубокой безмятежности наших лиц. Тогда как внутренне, помимо обретенного покоя, в нас расцветет легкая радость, едва уловимая внутренняя улыбка.

Причиной таких изменений станет простое осознание величия мыслей: «Я есть! Я жив! А значит печалиться ни к

чему!»

И пусть пока природа таких внешних и внутренних преобразований личности, возможно, пока еще не ясна (а она коренится в свойствах осознания подлинной природы человека, которая пока еще не раскрыта нами). Но именно к ним мы поведем вас, рассчитывая на то, что вы в итоге обнаружите их у себя.

(Напомним, что вы должны будете *сами* найти их, полагаясь только на свой собственный опыт, но никак не на веру в наши слова.)

Примерно таков еще один вариант развернутой программы обретения подлинного душевного здоровья, осуществлению которой посвящена настоящая книга.

Но, прежде чем приступить к реализации этой программы, остановимся на доказательстве того, что третье состояние сознания действительно является естественным состоянием человека, что именно оно выражает его подлинную природу. Для этого мы обратимся к описанию *измененных* состояний сознания, чтобы показать, что подлинное душевное здоровье таковым состоянием не является.

Глава 4. Измененные состояния сознания

Как мы уже говорили, 3-е состояние сознания (а фактически – 2-е состояние, так как «норма» весьма близка к патологии, поскольку в обоих случаях, которые можно считать одним состоянием, их характерным содержанием являются страдания, невозможные в мире подлинного душевного здоровья, причем к этому утверждению мы еще будем не раз возвращаться) ни в коей мере не является измененным состоянием сознания (ИСС). Но поскольку предлагаемая нами практика (как и практика дзэн) предполагает весьма существенное, глубинное преобразование личностных качеств, постараемся описать те ИСС, с которыми вам, возможно, придется столкнуться при изучении нашей книги и овладении методов, представленных в ней.

Увы, гарантировать, что вам при этом удастся избежать каких-нибудь ИСС, которые к тому же окажутся непривычными и незнакомыми, мы не можем. А потому желательно, чтобы вы были готовы к встрече с ними так, чтобы эта встреча не привела ни к каким нежелательным последствиям. Кто предупрежден, тот вооружен! Бояться ИСС не стоит, но надо уметь преодолевать их, если они все-таки возникнут.

Само по себе вхождение в состояние сознания, отличное от привычного и повседневного, не является чем-то из ряда

вон выходящим. Так, обычный прием алкоголя вводит сознание в нетипичное состояние, которое вполне можно назвать измененным. А потому практически все из нас знакомы с той или иной формой изменения нашего сознания и связанных с ним изменениями мышления, поведения, речи и т. д.

Разумеется, изменения сознания, вызванные принятием алкоголя, нас здесь не интересуют – все методы, которые мы будем предлагать, основаны на предельно трезвом и критическом отношении к ним, на адекватном их осмыслении и применении.

Но и критическое отношение к нашим методам не исключает того, что – при изменении привычных механизмов мышления, восприятия мира, отношению к жизни – с вами не произойдет что-то «необычное».

Если вы страдаете той или иной формой патологии, знаете о ней и относитесь к ее проявлениям критически, примерно зная перечень этих проявлений, то, очевидно, любые формы и виды изменения вашего внутреннего состояния, которые вы сами сможете оценить, как патологические, должны быть незамедлительно устранены.

Ясно, что такие патологические ИСС, при которых возникнут галлюцинации (зрительные или слуховые), депрессия, навязчивые (неостановимые и повторяющиеся) мысли и т. п., ничего, кроме вреда, принести не могут. При их появлении необходимо незамедлительно прервать изучение на-

шей книги – до нормализации вашего состояния, которое, возможно, потребует медикаментозного или иного лечения под контролем специалиста.

Все-таки мы идем *от* патологии, а не к ней, и ее проявление должно послужить сигналом для принятия необходимых адекватных мер.

Мы не устанем повторять, что 3-е состояние сознания, подлинное душевное здоровье, к которому мы будем стремиться, основано на укоренении в предельном умиротворении и покое и является абсолютно естественным, природным, «неизмененным» состоянием человека.

(Отметим, что наши постоянные призывы к пониманию важности внутреннего покоя, поиска этого покоя, поиска источника, из которого он проистекает, обусловлены осознанием подлинной природы человека. Именно покой будет тем качеством, которое будет легче всего обнаружить и ощутить при этом осознании. Вскоре вы сможете убедиться в этом, а пока призываем просто прислушаться к нашим словам и принять их за аксиому.)

Можно даже сделать такое заявление: измененным состоянием сознания (в большей или меньшей степени) является все, что отличается от умиротворенного покоя. Некоторым образом, даже такие распространенные в обычной жизни отклонения от полного успокоения, как легкое возбуждение, небольшая тревожность, повышенный тонус – а все это не выходит за пределы «нормы», можно назвать ИСС, которые,

впрочем, вполне безобидны и обычно проходят сами собой.

Другое дело – ИСС, связанные с существенным изменением внутреннего статуса личности, возникновение которых порой способно оказывать весьма серьезное влияние на поведение и самоощущение человека. К их появлению надо относиться внимательно и со всей возможной серьезностью.

Например, в некоторых духовных практиках желанными и даже необходимыми являются такие ИСС, как появление чувства благоговения перед каким-то предметом поклонения, причем это чувство захватывает все уголки внутреннего мира человека. Другие практики почитают вхождение своих адептов в некие экстатические состояния, которые якобы свидетельствуют о приобщении к каким-то высшим тайнам и говорят о постижении этих тайн. Кто-то почитает возникновение эйфорических состояний, кто-то в качестве доказательства овладения «истиной» называет обильно текущие слезы, издавание нечленораздельных звуков или совершение телом и конечностями неконтролируемых конвульсивных движений.

Обретение этих и подобных им ИСС (типа возникновения умиления, восторга, блаженства и т. д.), главным образом, характерно для различных мистических практик, причем содержание этих состояний, как правило, описывается свойствами этим практикам мистическими понятиями.

Заявим твердо: нас (как и дзэн в целом) подобные состояния не интересуют. И хотя их проявление при чтении данной

книги маловероятно (в силу природы материала, который в ней изложен и порядка его представления), нужно быть готовым к тому, что нечто подобное произойдет и с вами. В этом случае подойдет уже упомянутый рецепт: немедленно прервать чтение и прекратить выполнение всех приведенных здесь упражнений – до нормализации вашего состояния, которое должно в итоге оказаться исходным предельным покоем.

То, что мы предлагаем (как и дзэн) является абсолютно рациональной, сугубо прагматической практикой, лишенной каких-либо мистических оттенков. Нам чуждо не только восхваление, но и простое принятие любой мистики, любых сведений, которые не могут быть проверены самостоятельно. *Ничто* не должно приниматься на веру, **все** подлежит проверке – таков наш девиз!

Сложность продвижения по предложенному нами пути заключается в том, что некоторые ИСС, с которыми вам, возможно, придется столкнуться, не только не являются «вредоносными», но в какой-то степени даже желанны. И обусловлены эти ИСС переходными процессами в изменении структуры личности, мышления, восприятия мира в ходе раскрытия подлинной природы человека. Совершенно необязательно, что вы встретитесь с ними: наше изложение построено таким образом, чтобы все прошло предельно мягко и легко, без появления ИСС. Но поскольку ручаться, что этого не произойдет, мы не можем, ниже будет приведен примерный

перечень таких ИСС, который составлен на основе опыта, пережитого автором.

Относиться к этим ИСС, коль скоро они возникнут, надо предельно спокойно: просто пережить их, пропустить через себя, не цепляясь за них, не привязываясь к ним и не удерживая их, сколь необычными, восхитительными и приятными они бы ни были. Смотреть на них надо, как на целительные, но временные состояния, которые в итоге должны вызвать соответствующие благотворные изменения и привести к подлинному душевному здоровью на основе раскрытия подлинной природы человека.

Итак, приводим упомянутый список (у каждого из вас он может быть своим, а в распознании ИСС поможет наш главный принцип – все подлежит проверке!), связанный с состояниями сознания, которые могут быть вызваны ознакомлением с различными разделами настоящей книги.

(Предварим этот список замечанием о том, что подобные ИСС хорошо известны в дзэнской литературе, а называются они кенсё, мини-сатори, сатори (очередные «страшные» слова). При этом количество таких ИСС, испытываемых при продвижении по пути дзэн, где итогом станет обретение просветления, может быть очень и очень большим. Для удобства и ясности подобные полезные ИСС будем называть также пиковыми переживаниями, поскольку в таком выражении отсутствует пугающе-эмоциональная оценка состояния сознания как измененного.)

Итак, список:

1. Когда мне удалось утихомирить ум (и, в целом, свое маленькое «я»), оказалось, что количество непродуктивно расходуемой на работу ума энергии было столь велико, что при ее высвобождении меня просто начало ломать от избытка энергии, так что для ее поглощения организмом и выведения излишков я активизировал занятия спортом.

2. Стремясь жить настоящим – тем мигом, который наличествует здесь и сейчас, я какое-то время испытывал неопишемое, непреходящее наслаждение от слиянности с бытием, от причастности к нему, от растворения в реальной жизни. Казалось, что ничего, кроме осознания одной лишь истины: я есть! и самой жизни больше не нужно. Жить, только жить, и более ничего!

3. Выйдя за пределы слов, когда начали открываться проблески «таковости» бытия (то, что в нем есть на самом деле, а не то, каким я видел мир до сих пор), я несколько дней учился заново читать и общаться с людьми: слова обрели новый смысл, который мне предстояло усвоить.

4. Преодолев дуализм добра и зла, ощутив и пережив целостность, неделимость и гармоничность бытия, я обнаружил, что у меня почти полностью остановился внутренний диалог (в тот период я размышлял лишь тогда, когда хотел этого). Через какое-то время диалог возобновился, но стал значительно тише и спокойнее, еще более упростив укрощение маленького «я».

5. Когда я ощутил, что отнюдь не являюсь обособленной личностью, а, напротив, заполнен окружающим миром и един с ним, я несколько раз натыкался на стены и едва не попал под машину, так как исчезли прежние барьеры, которые я когда-то ошибочно установил между собой и внешним миром. Потом это состояние прошло, хотя осознанность единства меня и мира осталась.

Не так страшен черт, как его малюют: вы увидели, что ничего сверхъестественного и страшного со мной не происходило, и, надо думать, не произойдет с вами. А потому можете смело продолжать путешествие в мир, где мерилom всего является трезвение мысли, здравый смысл и собственный опыт.

И что бы с вами ни происходило, в какие бы дебри и чащобы сознания вы не попадали, всегда руководствуйтесь решительным правилом дзэн: только вперед! При таком подходе преодоление промежуточных состояний сознания значительно упростится, а пиковые переживания едва ли причинят вред.

А в заключение повторим: какими бы необычными ни оказались ИСС (пиковые переживания), если уж вам суждено встретиться с ними, у вас всегда будет надежный якорь, который в итоге удержит вас от чрезмерности в изменении ваших внутренних состояний: умиротворенный покой. Именно пребывание в покое, основе 3-го состояния сознания, подлинного душевного здоровья, итога наших исканий

должно быть мерилom и указателем того, насколько правильно вы продвигаетесь к желанной цели.

Не теряйте веру в себя ни при каких обстоятельствах, твердо идите вперед, и вы преодолеете любые преграды, которые могут встретиться на вашем пути!

Теперь вы вполне готовы к тому, чтобы начать практически овладевать методами, использование которых должно даровать вам душевное исцеление и новое видение мира. Следующая часть книги будет посвящена нашему главному методу, с помощью которого вы сможете укротить маленькое «я», поставив его на то место, которое оно должно занимать.

Часть 2. Патология чувств и эмоций

Глава 1. Эмоции и чувства – друзья или враги?

Мы начинаем укрощение маленького «я», в результате чего оно должно будет занять подобающее ему место, находясь под контролем глубинной личности человека, и перестанет плодить мучения, препятствующие здоровой жизни.

Настоящая часть книги основана на упомянутой выше статье, а также на представлениях дзэн, связь с которыми мы будем устанавливать по мере изучения предлагаемых методик.

В первую очередь мы будем говорить о методах управления *патологическими* проявлениями маленького «я»: его чувств и эмоций – в настоящей части и ума с его мыслями – в части следующей. В то же время мы будем указывать, как эти методы использовать в противодействии власти «*нормального*» маленького «я», памятуя о том, что в обоих случаях речь пойдет о состояниях, которые никак нельзя отнести к подлинному душевному здоровью.

Мы ввели в содержание маленького «я», кроме ума с его

мыслями, также чувства и эмоции не только потому, что их проявления отражают содержание внутреннего мира человека, его характер, склонности, а зачастую даже некоторые аспекты телесного (соматического) здоровья.

Именно эмоции и чувства могут порой служить индикаторами, которые позволяют самостоятельно обнаружить проявление патологии ее носителем, и принять соответствующие меры по ее нейтрализации.

Мы допускаем, что, возможно, более точным понятием, выражающим все содержание внутреннего мира человека, которое мы определили, как маленькое «я», было бы распространенное в литературе и науках о человеке понятие «эго». Наш выбор был обусловлен тем, что это слово («эго») знакомо гораздо меньшему кругу лиц, не вполне понятно интуитивно, а также имеет различное толкование и содержание в разных отраслях знаний. Кроме того, вычленение в структуре маленького «я» ума (мыслей) и чувств и эмоций позволяет в явной форме выделить его составляющие. Это является крайне важным, поскольку помогает овладеть методами укрощения маленького «я» поэтапно – на основе обучения управления этими составляющими по отдельности.

Изучение методов покорения маленького «я» мы начали именно с чувств и эмоций, поскольку они в гораздо большей степени поддаются контролю: практически каждый знает, что значит «взять себя в руки», то есть погасить проявление чувств и эмоций волевым усилием. Они легче подда-

ются утихомириванию, в отличие от неугомонного, неостановимого ума. Но самое главное состоит в том, что их значительно проще – по сравнению с мыслями – сделать объектами наблюдения, например, специально вызвав их усилением воли. Овладение умением «объективировать» чувства и эмоции, выводить их вовне по сравнению с глубинной природой человека, разотождествлять их с собой станет мостиком к превращению в объект наблюдения также и ум с его мыслями. Это умение окажется впоследствии крайне значимым как для успокоения ума, так и для выявления подлинной природы человека.

Мы решили не приводить здесь точные и громоздкие определения эмоций и чувств, поскольку содержание этих слов интуитивно понятно. При этом оба этих понятия принимаются здесь как почти синонимичные, хотя в науках о человеке существует более строгий подход к выражению отличного друг от друга содержания чувств и эмоций. Надеемся, что это не введет вас в заблуждение: для наших целей будет вполне достаточно самого общего представления о названных понятиях.

Приведем краткий обзор наиболее общих характеристик, которые могут быть приложены к эмоциям и чувствам, опять же имея в виду, что этот обзор не носит строгого характера и служит лишь для чисто практических целей – подготовить читателя к овладению нашими методами укрощения чувств и эмоций как части маленького «я».

Эмоции и чувства могут проявляться вместе с мыслями (вслед за ними), как реакция на их содержание, но могут быть и не связанными с мыслями. Например, депрессия может существовать в «бессловесной» форме, как тягостное, зачастую беспричинное чувство, не имеющее рационального (словесного) обоснования. Также эмоция может быть чисто рефлекторной, например, в виде испуга как реакции на какое-то событие, возникающей еще до того, как мозг успевает осмыслить его.

Эмоции и чувства могут помогать общению, выражая отношение к собеседнику не хуже слов и жестов. Но в то же время они могут стать препятствием к установлению контактов и даже оттолкнуть, если, скажем, выражаются слишком бурно.

Условно можно разделить эмоции и чувства на положительные (те, что приносят удовлетворение, как, например, радость) и отрицательные (ухудшающие внутренне состояние, как, например, чувство ненависти или эмоция в виде гнева).

Надо иметь в виду, что такое деление является весьма условным, поскольку именуемая «положительной» эмоция, может привести к стрессу, спаду, депрессии, если она проявляется слишком сильно. Так, безудержная радость впоследствии может вызвать приход своего антипода – печали.

А потому, опять же условно чувства и эмоции можно разделить на умеренные (сохраняющие внутренний покой че-

ловека) и чрезмерные (выводящие из этого покоя, поглощающие собой человека).

Разумеется, основное внимание мы будем уделять контролю над отрицательными, негативными чувствами и эмоциями, но следует помнить о том, что для каждой положительной эмоции (и чувства) существует свой антипод.

Поскольку помощь читателю в подлинном обретении себя является одной из целей нашего повествования, мы приведем здесь другую градацию чувств и эмоций, связанных с поиском человеком своего места в мире. Так, эмоции и чувства можно разделить на созидательные и разрушительные. Например, Любовь (не то собственническое чувство любви, когда идет рука об руку со своим антиподом – ненавистью, а «безантиподное», не требующее ничего взамен тихое и ровное горение) способна на созидание Блага (здесь и далее заглавными словами мы будем отмечать те высшие, истинные ценности, которые могут быть самостоятельно обнаружены читателем при раскрытии своей подлинной природы).

А такие чувства, как ненависть, зависть, корыстолюбие способны разрушать не только внутренний мир человека, но даже его телесное здоровье. Скажем, чувство ненависти, ввергающее его носителя в пребывание в постоянном стрессе и напряженности, может привести к сердечным заболеваниям.

Отрицательные, негативные чувства и эмоции могут вызвать своеобразный порочный круг, заставляя их непрестан-

но циркулировать и возобновлять себя, нанося вред организму.

Их нельзя копить, поскольку они способны вызвать вполне конкретные соматические заболевания. Например, народная мудрость связывает наличие чувств ненависти и зависти с возникновением сердечных болезней и даже инфаркта. Излишние переживания способны вызвать болезни мозга и даже инсульт; завистливость (и связанное с ней чувство) может привести к язве, а гневливость способна поразить печень.

Выплескивание эмоций и чувств наружу, например, на других людей иногда способно ослабить их разрушительное действие. Но «срывать зло» на других, давая выход гневу и приводя себя в состояние, свободное от него, значит порождать стресс у ни в чем неповинных людей, что едва ли можно признать допустимым.

Наличие этого порочного круга (отрицательные чувства и эмоции нежелательно копить, но также нежелательно и выплескивать из себя) затрудняет противостояние им, и они медленно, но верно разрушают как внутренний мир человека, так и его телесное здоровье, проявляя себя в виде вполне определенных заболеваний.

Как же преодолеть этот порочный круг, как разомкнуть его и сделать так, чтобы отрицательные чувства и эмоции, избежать которых в реальном мире практически невозможно, перестали бы подтачивать здоровье человека при своем возникновении?

Рецепт оказывается удивительно простым: с незапамятных времен политики осознали – если не можешь победить какое-либо общественное движение, возглавь его!

Именно возглавить, поставить под контроль маленькое «я» (в том числе его чувства и эмоции), причем без риска заработать инсульт или инфаркт (или хотя бы существенно уменьшить риск их возникновения) мы и предложим в следующих главах.

Технология осуществления такого контроля весьма проста.

Предположим, что в вас возникает чувство гнева. Если вы предадитесь ему, он станет реальностью, завладев вашим существом, поглотив собой все клеточки вашего организма. Чтобы этого не произошло, надо сделать гнев (или любые другие негативные и чрезмерные положительные чувства и эмоции) объектом наблюдения со стороны вашего сознания.

Но коль скоро то или иное чувство (или все маленькое «я») становится объектом наблюдения, оно не становится во главу бытия, не заслоняет собою мир, а оказывается подконтрольным наблюдателю. И возникший было гнев... улетучивается, не причинив вашему организму никакого вреда, не нанеся никаких разрушений вашему внутреннему миру и не выплеснувшись наружу.

И тогда отрицательное чувство (эмоция) не становится реальностью, не проявляет себя, не подчиняет вас себе, заставляя совершить нежелательный шаг. Ему не удастся убедить

вас в своей истинности и важности для вашей жизни, а потому вскоре от него не остается никакого следа.

(Важно отметить, что предлагаемый метод не имеет ничего общего с простым подавлением желаний, что было бы, скорее, путем к патологии, поскольку именно с подавлением импульсов, идущих из подсознания, многие специалисты связывают возникновение душевных патологий. В нашем методе подобные импульсы, желания, мысли не устраняются «насиловственным» путем. Напротив, раскрытие глубинной природы сознания позволяет сделать их простым объектом наблюдения, не оставляющим никаких следов после своего возникновения и исчезновения. Такому подходу соответствует популярный дзенский образ, когда приходящие мысли и чувства сравниваются с птицами, не оставляющими никакого следа на безбрежном и бескрайнем небе, на фоне которого они пролетают.)

И вновь повторим, что мы излагаем здесь не догмы, не какие-то незыблемые, не подлежащие изменению или критике утверждения.

Напротив, крайне желательно, чтобы вы творчески примеряли сказанное нами к себе или к больному, которому вы оказываете помощь, находили бы нужные слова, оптимально подходящие для каждого конкретного случая, упрощали или видоизменяли наши методы, если это является необходимым.

Сказанное нами – лишь общие схемы, принципы, к которым можно прислушиваться, но которыми не следует слепо руководствоваться!

А в заключение, отвечая на вопрос, легший в название главы (являются ли чувства и эмоции друзьями или они подобны врагам), скажем следующее.

Они не всегда являются друзьями, хотя могут стать больше, чем друзья – частью нас самих, если мы найдем для них подобающее место. Если сумеем исцелиться от ложного представления о маленьком «я», подменяющим жизнь.

Так что они вполне могут стать врагами, если заслонят собой мир, если вторгнутся в наш организм и вызовут болезни или выйдут наружу и испортят отношения с людьми.

И наша задача – не дать им стать нашими врагами, взяв под неусыпный контроль.

Глава 2. Индикаторы патологии чувств и эмоций

Прежде чем начать освоение метода, который позволит укротить чувства и эмоции, остановимся на описании таких чувств и эмоций, появление которых является предвестником патологии или опасного приближения к границе нормы. Кроме того, мы введем понятие индикаторов патологии чувств и эмоций (а также связанных с ними желаний и внутренних состояний), которые могут свидетельствовать о величине силы воздействия того или иного чувства или эмоции на человека. При этом они будут указывать на необходимость принятия соответствующих мер, способных противодействовать возникновению патологии или ухудшению состояния ее носителя.

Речь в данной главе пойдет о «чистых» чувствах и эмоциях, когда они возникают вне связи со словами и мыслями. Такая ситуация является вполне возможной, когда, например, то или иное чувство (эмоция) овладевает человеком немотивированно и не является результатом реакции на какую-либо мысль.

Умение оценивать силу, с которой определенное чувство или эмоция воздействует на человека, важна не только для принятия решения о необходимости незамедлительного приема медикаментов или обращения к врачу. Оно также

является крайне полезным для осуществления самодиагностики наличия (возникновения) патологии (т. е. выхода из «нормы»), о чем мы будем говорить позже.

Способность управлять своими чувствами и эмоциями является частью навыков, которыми необходимо овладеть для перехода от патологии к «норме» (не исключено, что также может произойти переход непосредственно к подлинному душевному здоровью – а содержание этого понятия будет постепенно раскрываться по мере овладения новыми навыками и представлениями). Те же, кто не страдает патологиями (находится в «норме»), смогут использования эти умения как путь для обретения подлинного душевного здоровья или, как минимум, для овладения искусством контроля над собой.

В повседневной жизни чувства и эмоции возникают постоянно. Порой они совершенно незаметны, порой обладают большей силой, но, как правило, они приходят и уходят, не оставляя почти никакого следа во внутреннем состоянии человека.

Разумеется, бывают случаи, когда чувства и эмоции оказываются настолько сильными, что выбивают человека из колеи, но обычно «норма» восстанавливается сама собой, а проявления этих чувств и эмоций остаются без каких-либо последствий для человека.

Совсем иначе дело обстоит с чувствами и эмоциями, характер которых может говорить об их связи с возможной па-

тологией. Так, они сами могут быть патологичны (как, например, неодолимое, немотивированное – вне слов и мыслей – желание совершить, скажем, какое-либо противоправное действие), либо патологичным может оказаться характер их проявления (например, возникновение безудержного немотивированного смеха).

К сожалению, не существует объективных тестов, выполнив которые, можно было бы самостоятельно оценить не только силу того или иного чувства и эмоции, а также протестировать их на потенциальную возможность возникновения патологии, связанной с их проявлением.

А потому крайне полезно представлять, какие именно чувства и эмоции являются потенциально патологичными, а также уметь определять степень силы, с которой они воздействуют на человека – для принятия соответствующих предупредительных мер.

Таковыми указателями на близость того или иного чувства (эмоции) к патологии являются предлагаемые нами индикаторы патологии чувств и эмоций (забегая вперед, скажем, что они могут быть введены также для мыслей). Эти индикаторы таковы, что при правильном использовании они не только могут свидетельствовать о характере и силе воздействия чувств (эмоций) на человека, но и указывать на необходимость совершения превентивных шагов по предотвращению возникновения и развития патологии.

По сути, такой индикатор является внутренним (субъек-

тивным) указателем наличия такой силы проявления чувств и эмоций, такого их характера и природы, при которых достигается опасное приближение к *порогу*, преодолев который, человек уже не сможет противиться им. За этим порогом чувства и эмоции завладевают всем существом человека, он оказывается игрушкой в их руках, становится неподконтрольным самому себе, например, выплескивая их наружу или совершая какие-либо нежелательные действия.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

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

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