

FERNANDO H. DE MARCHI

Психология
+
Библия
=
Мудрость
и
Счастье



Fernando Marchi

Психология + Библия

= мудрость и счастье

<https://litres.ru/74577234>

SelfPub; 2026

Аннотация

Благодаря впечатляющим экспериментам психология и нейронаука продолжают развиваться, помогая нам глубже понять то, что действительно имеет значение в нашей жизни. Удивительно осознавать, что самые глубокие ответы, которые открывает нам научный прогресс, прекрасно согласуются с библейским учением. Перед нами открывается возможность обрести мудрость и счастье в изобилии. Однако одного понимания недостаточно: нам необходимо научиться воплощать полученные знания в жизнь.

В этой книге вас ждёт путешествие, объединяющее науку и духовность. Вы увидите, как научные знания и библейская мудрость переплетаются, открывая ценные уроки для полноценной жизни. Благодаря увлекательным историям, современным исследованиям и практическим размышлениям эта книга предлагает руководство по применению научных и духовных принципов в повседневной жизни. Вы познакомитесь с такими темами, как психика, эмоции и взаимоотношения,

и откроете для себя принципы, которые помогают вам жить осмысленно и полноценно.

Содержание

Мудрость	6
Мозг, психика и сознание	10
Ощущение, эмоция и чувство	23
Тело, душа и дух	30
Обусловливание	43
Эпистемология	54
В поисках счастья	63
Конец ознакомительного фрагмента.	66

Fernando H. De Marchi

Психология + Библия

= мудрость и счастье

Психология + Библия = мудрость и счастье

Fernando H. De Marchi

Психология + Библия = мудрость и счастье

Авторские права © 2023 Фернандо Х. де Марки

Переработанное и дополненное издание — 2026

Все права защищены. Никакая часть данного издания не может быть воспроизведена, распространена или передана в любой форме и любыми средствами без предварительного письменного разрешения.

Контактные данные:

fhm.marchi@gmail.com

Мудрость

Что такое мудрость?

Мудрость — глубокая тема, заслуживающая серьёзного размышления. Она объединяет интеллект, умения и знания, но не сводится к их простой сумме. Одного интеллекта недостаточно, если у нас нет непротиворечивых сведений; но и одних знаний недостаточно, если мы не умеем ими пользоваться. Например, человек может обладать интеллектом и обширными знаниями, однако без эмоциональной зрелости его усилия могут оказаться напрасными.

Чтобы обрести мудрость, необязательно быть гениальным провидцем: мы можем пользоваться знаниями, накопленными другими людьми. Получить их можно благодаря компетентному учителю, хорошим книгам или информации, доступной в интернете. Однако по-настоящему знание превращается в мудрость только тогда, когда применяется на практике.

Человек может проявлять мудрость, при этом не ведя мудрой жизни, подобно тому, кто накопил огромное богатство, но из-за чрезмерной жадности живёт в нищете и не способен воспользоваться тем, что имеет. Для таких людей приобретённая мудрость не имеет никакой ценности.

Мы можем достичь мудрости, не зная всего, но необхо-

димом узнать достаточно, чтобы обрести самообладание. Без самоконтроля трудно назвать человека мудрым. Многие обладают огромным талантом и обширными знаниями, но при этом порочны или неразумны. Какой бы продуктивной ни была их деятельность, трудно считать таких людей мудрыми, поскольку она, как правило, становится источником огорчений и разрушения.

Умный человек, опирающийся на ложную информацию, склонен к ошибкам. Поэтому истина — неотъемлемая часть подлинной мудрости. Мудрость — это способность распознавать истину, позволяющая отличать добро от зла, правильное от неправильного, справедливое от несправедливого. Однако жить мудро — значит выбирать то, что правильно.

Что не является мудростью?

В наши дни нередко встречаются умные люди, отстаивающие субъективность истины. Такой подход превращает различие между добром и злом, правильным и неправильным, справедливым и несправедливым исключительно в вопрос точки зрения, а вслед за этим субъективным становится и само понятие мудрости. Однако погружаться в эту экзистенциальную пустоту субъективности — немудро.

Когда мы верим в Бога, субъективность исчезает, поскольку Он — источник освобождающей истины. Поэтому важно сразу подчеркнуть: идеи, изложенные в этой книге, будут

опираться на Библию; именно в ней мы будем искать основания и подтверждения. Кроме того, мы рассмотрим знания, накопленные наукой, прежде всего психологией и нейронаукой, чтобы воспользоваться тем, что человечество уже сумело узнать.

После того как Господь сказал, что сотворит человека по Своему образу и подобию, Он дал ему повеление: «пусть он царствует над рыбами морскими и птицами небесными, над скотом, над всей землёй и над всеми пресмыкающимися» (Бытие 1:26). Хотя Бог не объяснил точно, в чём состоит наше сходство с Ним, возможно, ответ заключён именно в поручении владычествовать над всем, что нас окружает. Иными словами, мы созданы, чтобы понимать, преобразовывать, творить и любить. Подобно Ему, мы тоже — малые творцы. Поэтому развитие науки заложено в самой нашей природе. Я даже считаю его нашей обязанностью: Бог повелел нам владычествовать над природой, а делать это разумно невозможно, не стремясь как можно глубже познать окружающий мир.

Важно подчеркнуть, что научное знание само по себе нельзя отнести к категории хорошего или плохого, поскольку оценка зависит от того, как именно мы этим знанием распоряжаемся. Поэтому я буду приводить примеры экспериментов и идей известных исследователей, однако истинная ценность этих знаний определяется тем, как мы применяем их на практике. Я пишу с лучшими намерениями, но ре-

шение о том, как использовать знания, изложенные на этих страницах, принадлежит вам, уважаемый читатель. Всегда помните: одного знания недостаточно — необходимо быть готовым применять его на практике!

Человечество накопило достаточно знаний, чтобы обрести великую мудрость. Однако часть этой мудрости заключается в осознании того, что в этой жизни мы никогда не достигнем полноты, поскольку наши знания и понимание ограничены и несовершенны. В этом смысле Павел учит: «Ведь наши знания неполны, и наши пророчества частичны, и когда наступит совершенство, тогда всё частичное исчезнет» (1 Коринфянам 13:9, 10). Далее он продолжает: «Мы сейчас видим неясно, как отражение в тусклом зеркале, тогда же увидим лицом к лицу. Сейчас я знаю лишь отчасти, тогда же буду знать так же совершенно, как совершенно познан я сам. А сейчас существуют эти три: вера, надежда и любовь, но важнее из них — любовь» (1 Коринфянам 13:12, 13).

Мозг, психика и сознание

Что мы собой представляем?

Мы — сложные существа, состоящие из тела и психики, удивительным образом связанных между собой. Наши тело и психика постоянно и по-разному влияют друг на друга. Гормоны воздействуют на наши мысли и эмоции, а мысли и эмоции, в свою очередь, влияют на выработку гормонов и вызывают физиологические реакции в теле. Таким образом, наши действия и реакции на стимулы имеют одновременно физическую и психическую природу и происходят на множестве уровней.

Хотите узнать, насколько сильно на нас влияют гормоны? Вспомните предменструальный синдром (ПМС). Иногда моя жена перегибает палку, а потом, в минуту просветления, сама говорит мне: «Прости, я уже сама себя не выношу!»

Признаюсь, я не сразу это понял. Раньше я принимал всё на свой счёт, словно её поведение было направлено лично против меня. Но, разобравшись в происходящем, стал реагировать спокойнее — терпеливее и даже с некоторым юмором.

И если я научился лучше справляться с этим, то ещё и потому, что люблю свою жену и в ней есть качества, которые я

очень ценю. Разумеется, я имею в виду любовь, заботу и уважение, которые она проявляет ко мне. Но если вы, дорогой читатель, подумали о физических качествах, их тоже можно включить в список, ведь и здесь проявляется влияние моих гормонов!

Дело в том, что мы подвержены влияниям в такой степени, что порой это трудно принять. Чтобы лучше понять эту тонкую взаимосвязь между телом и психикой, полезно рассмотреть любопытный эксперимент, проведённый исследователями Лоуренсом Уильямсом и Джоном Баргом и опубликованный в известном журнале Science.

В ходе исследования участникам непосредственно перед тем, как войти в комнату, где им предстояло выполнить задание, предлагали на несколько секунд подержать в лифте стакан. Половине давали горячий кофе, другой половине — холодный. Затем, уже расположившись в комнате, участники должны были прочесть нейтральное описание совершенно незнакомого им человека и оценить его характер.

Результаты, полученные исследователями, оказались удивительными: участники, державшие в руках горячий кофе, чаще воспринимали незнакомца как более тёплого, щедрого, общительного и заслуживающего доверия. Те же, кто держал холодный кофе, были склонны видеть его более холодным, отстранённым и эгоистичным. Авторы интерпретировали эти результаты как свидетельство того, что физические ощущения могут, по крайней мере при определённых обсто-

ательствах, влиять на эмоциональное восприятие и социальные суждения.

Хотя последующие исследования дали неоднозначные результаты относительно воспроизводимости именно этого эффекта, эксперимент по-прежнему остаётся интересным примером того, как тонкие факторы способны влиять на наши мысли, причём мы сами можем этого не осознавать. В нейропсихологии подобное явление называют эффектом прайминга: определённый стимул может повлиять на последующую реакцию человека, хотя сам человек не вполне осознаёт это влияние. Например, этот эффект изучают, чтобы понять, как реклама может воздействовать на потребителя. Цель подобных рекламных приёмов обычно состоит в том, чтобы заставить нас тратить больше денег, и, поверьте, это часто срабатывает!

Мы только что увидели, что наше тело влияет на нашу психику, а психика, в свою очередь, воздействует на тело скоординированно и целостно. С этой точки зрения тело и психику можно рассматривать как единое целое. Изучая это единство, мы способны многое узнать и понять о самих себе. Но новые знания можно получить и тогда, когда мы рассматриваем отдельные составляющие этого целого. Поэтому стоит немного поразмышлять о мозге, психике и сознании.

Крайне важно отметить, что с научной точки зрения мы до сих пор не понимаем, как именно сознание возникает в

нашем теле. Хотя нейронаука и психология дают некоторые объяснения того, как функционируют мозг и психика, сознание по-прежнему остаётся великой тайной, которую мы пытаемся разгадать.

В 1848 году 25-летний американец по имени Финеас Гейдж пострадал от несчастного случая во время работы с динамитом. При взрыве толстый железный стержень пронзил его голову, войдя под левым глазом и выйдя через верхнюю часть черепа, разрушив левую лобную долю и оставив отверстие в мозге. Хотя ожидали, что Гейдж умрёт, он выжил, пришёл в сознание и вскоре снова смог нормально общаться со своими коллегами.

После операции Гейдж прошёл через длительный период восстановления, сопровождавшийся рядом осложнений. В течение трёх месяцев он находился под медицинским наблюдением, а после выздоровления вернулся домой к родителям. Хотя его двигательные навыки и способность к обучению остались неизменными, со временем стало очевидно, что Гейдж изменился. Он утратил значительную часть прежнего такта в общении, стал импульсивным, безрассудным, неуважительным и агрессивным, из-за чего многие говорили, что это уже не тот человек, каким он был прежде.

Случай Гейджа сыграл важную роль в понимании значения лобных долей мозга для регуляции поведения и эмоциональных процессов, одновременно подчеркнув сложность взаимодействия различных областей мозга. Сегодня нам из-

вестны многие функции различных его участков и последствия их повреждения. Однако взаимодействие между этими областями чрезвычайно сложно, и наше понимание этого процесса по-прежнему остаётся неполным.

Невролог Антонио Дамасио в своей книге «Так начинается „Я“». Мозг и возникновение сознания» пишет: «Ни один отдельный механизм не может объяснить природу сознания в мозге; ни одно устройство, ни одна область, особенность или уловка не могут породить его без посторонней помощи. Точно так же симфонию не может исполнить ни один музыкант в одиночку, ни даже несколько. Нужны многие. Вклад каждого важен. Но только их совместные усилия дают тот результат, который мы пытаемся объяснить».

Представьте себе компьютер, состоящий из физического устройства и программы, которая им управляет. Если провести аналогию, мозг подобен компьютеру, психика — программе, а мы сами — сознанию, которое пользуется и тем и другим. Повреждение компьютера может ограничить его работу или вовсе сделать её невозможной. Именно это произошло с Гейджем: определённый участок его мозга был повреждён. Однако позднейшие свидетельства показывают, что со временем часть чувствительности, утраченной после несчастного случая, начала восстанавливаться. Можно сказать, что человеческий мозг обладает поразительной способностью восстанавливаться после повреждений. Сегодня мы знаем, что он пластичен: другие его участки способны

брать на себя функции, нарушенные вследствие повреждения определённой области.

Что касается психики, которую можно сравнить с программой, обеспечивающей работу компьютера, то и она может быть повреждена. Например, психологические травмы способны привести к серьёзным нарушениям в социальной жизни человека. Одним из примеров является посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР), которое может возникнуть у солдат после возвращения с войны: физически они могут оставаться невредимыми, но эмоционально быть серьёзно травмированными. Лечение в подобных случаях может быть длительным и сложным, однако терапия и медикаменты способны привести к восстановлению.

Однако важно подчеркнуть, что вера играет ключевую роль во всех сферах человеческой жизни, включая процессы физического и психического исцеления. Этот аспект будет подробнее рассмотрен далее.

Мы можем подвергнуться разложению и на третьем уровне — речь идёт об ожесточении самого сознания. Библия предупреждает нас: «в последние времена некоторые оставят веру, будут следовать духам лжи и учениям демонов. Такие учения придут через лицемерие лжецов с совестью, клейменной каленым железом» (1 Тимофею 4:1–2). Когда постоянной ложью мы прижигаем собственное сознание, мы обжигаем самих себя. Снова и снова прижигая его повторяющейся ложью, мы теряем способность чувствовать боль рас-

каiania. Здоровый человек страдает, осознав, что поступил неправильно, тогда как прижжённое сознание становится совершенно нечувствительным к собственным проступкам.

Чтобы лучше понять разницу между психикой и сознанием, вспомните какой-нибудь трудный период своей жизни, когда тревожные мысли постоянно не давали вам покоя. Это происходит потому, что наша психика, находясь в состоянии настороженности, пытается реагировать на воспринимаемые риски, вызывая тревогу, страх и другие автоматические реакции. Однако с помощью сознания мы можем распознать эти мысли и эмоции, противостоять им и даже контролировать их. Это трудно, но возможно.

Представьте это следующим образом: нам необходимо, чтобы мозг исправно функционировал, подобно компьютеру, и чтобы существовала определённая программа, позволяющая ему эффективно работать, — наша психика. Но одновременно мы являемся сознательными пользователями всей этой системы (наше сознание). Более того, сознание способно выступать и в роли программиста, изменяя изначальную программу нашей психики.

Мы можем рассматривать себя как маленьких «программистов» самих себя и других людей, поскольку постоянно влияем друг на друга. Однако та «программа», которая была дана нам изначально, очень хорошо продумана и далеко не так проста в изменении. Над некоторыми её функциями у нас нет полного контроля — например, над сердечным рит-

мом. Мы способны в определённой степени ускорять или замедлять его, но не можем просто взять и остановить сердце. И это хорошо, поскольку подобное ограничение не позволяет нам принимать необратимые решения под воздействием неблагоприятных обстоятельств.

Если бы мы могли по своей воле остановить собственное сердце, многие попытались бы сделать это в моменты сильного стресса — например, прямо во время рабочего совещания. К счастью, такой возможности у нас нет. И всё же после совещания мы вполне способны принять неверные решения. В подобных ситуациях тело запускает естественные защитные механизмы, дающие нам время восстановить самообладание; одним из таких механизмов может быть, например, страх боли при саморазрушительном импульсе. Иными словами, наше тело и наша психика способны ограничивать сознание и даже противодействовать ему — ради нашего же блага. Поразительно, не правда ли?

И всё же я ещё раз подчеркну: вера играет первостепенную роль, в том числе потому, что помогает нам развить здоровое и по-настоящему свободное сознание. Когда речь идёт об исцелении сознания, ничто не сравнится с верой. Одни пытаются убедить мир, будто вера — это тюрьма; на самом же деле именно в ней заключена возможность обрести свободу — от плоти и её слабостей, от психики и её пороков, от сознания и его эгоизма.

Долгое время бытовало мнение, что люди используют лишь 10% возможностей своего мозга, тогда как остальные 90% остаются неисследованными и недоступными. Хотя это утверждение не имеет научных оснований, оно получило широкое распространение. Сегодня специалисты отвергают эту идею, утверждая, что мы используем 100% возможностей мозга. Один из аргументов заключается в том, что природа не расходует энергию впустую, а значит, наш мозг не стал бы обладать способностями, которыми мы совсем не пользуемся. Однако и это утверждение остаётся спекулятивным, поскольку мы до сих пор не до конца понимаем механизмы работы мозга. Следовательно, оно также не имеет достаточных подтверждений и представляет собой лишь риторику, создающую ложное ощущение, будто мы уже владеем этим вопросом.

Люди обладают впечатляющими способностями в самых разных областях. Некоторые способны запоминать целые книги, лишь однажды просмотрев их страницы, тогда как другие могут мгновенно выполнять сложнейшие математические вычисления. Рюдигер Гамм — яркий пример такого человека: с детства он проявлял исключительные способности, но лишь во взрослом возрасте его математический талант раскрылся в полной мере. Причины, по которым он смог «разблокировать» эти способности именно во взрослом возрасте, до сих пор остаются загадкой.

В качестве примера способностей, развитых Гаммом,

можно вспомнить его участие в телевизионной программе, где его попросили назвать результат возведения 91 в девятнадцатую степень. Он мгновенно дал точный ответ:

16 664 276 159 359 979 836 134 597 478 321 347 811.

Когда речь идёт о людях с необычными способностями, возникает интересный вопрос: насколько их мозг отличается от мозга обычного человека? У некоторых из них действительно обнаруживаются особенности строения мозга. Однако известны и случаи, когда уникальные способности появляются после травмы мозга, полученной в результате несчастного случая. Так произошло с Орландо Серреллом — обычным мальчиком, который в 1979 году получил удар бейсбольным мячом по голове. Хотя происшествие не казалось серьёзным, со временем он обнаружил у себя новые способности: стоило назвать любую дату после несчастного случая, как он сразу мог сказать, на какой день недели она пришлась, а также подробно описать погоду, своё местонахождение и то, чем он тогда занимался.

На момент происшествия Серреллу было всего 10 лет, однако его исключительная память сохранилась на протяжении последующих лет. Подобные случаи заставляют задаться вопросом: действительно ли у всех нас существуют удивительные способности, которые каким-то образом остаются ограниченными? Каким образом травма может «разблокировать» такую способность? Ответов на эти вопросы у нас нет, и любые попытки их дать пока остаются лишь предпо-

ложениями. В этом отношении работа мозга по-прежнему остаётся огромной загадкой.

Но существуют и ещё более впечатляющие случаи. Один из них — история Дерека Амато. В 2006 году, в возрасте 39 лет, он ударился головой, нырнув в бассейн в Соединённых Штатах. После происшествия его доставили в больницу, где он прошёл ряд обследований. Через некоторое время Амато начал замечать, что, когда он, по его собственным словам, «смотрел вверх», перед глазами появлялись и исчезали чёрно-белые геометрические фигуры. Сначала он считал их последствием удара.

Через несколько дней Амато пришёл в гости к другу, у которого был клавишный инструмент. Сев за него, он начал играть так, словно за плечами у него были годы опыта, хотя прежде он никогда не учился музыке и не играл на этом инструменте. Со временем Амато пришёл к выводу, что геометрические фигуры, которые он видел, соответствуют музыкальным нотам и словно подсказывают его рукам, что делать и куда двигаться.

Самое впечатляющее заключается в том, что Амато не только играет на пианино, но и сочиняет музыку. Сам он описывает этот процесс так, словно музыка уже «организована» в его голове. По его словам, ему остаётся лишь сесть за пианино и следовать за тем, что «приходит к нему уже готовым», исполняя композиции с чрезвычайной точностью.

Подобный случай действительно поражает. Когда после

несчастливого случая человек приобретает необычные математические способности или исключительную память, это ещё можно попытаться объяснить изменениями в функционировании мозга. Но в данном случае возникает гораздо более глубокий вопрос: как объяснить не только появление самого навыка, но и наличие информации, необходимой для столь точного его применения?

Именно подобные феномены, в том числе пережитое Амато, становятся основанием для более смелых гипотез. Одна из них предполагает, что человеческий мозг, возможно, не содержит сознание как таковое, а функционирует скорее как своего рода антенна, способная улавливать информацию и получать к ней доступ. Согласно этой точке зрения, теоретически человек может получить доступ к знаниям, которых никогда не приобретал обычным путём. В таком понимании мозг рассматривается как система, способная подключаться к уровням организации и знания, которые не были сознательно созданы самим человеком.

Разумеется, на таком уровне интерпретации мы уже далеко выходим за пределы того, что можно подтвердить эмпирически. Ничто из этого нельзя считать научным выводом. Здесь мы вступаем на территорию, которую одни рассматривают с духовной точки зрения, тогда как другие пытаются смягчить остроту вопроса, сводя его исключительно к функциональным аспектам, утверждая, например, что мозг начал кодировать музыкальную информацию в виде зрительных

образов. Однако даже такое объяснение далеко не раскрывает сути проблемы. Оно может помочь понять, каким образом происходит исполнение музыкального произведения, но не объясняет, откуда берётся знание, необходимое для этого процесса.

То, что мы слышим в игре Амато, далеко выходит за пределы чисто физического или двигательного навыка. В ней присутствуют организация, структура, целостность и музыкальная глубина — всё то, для чего одной координации движений или обострённого сенсорного восприятия недостаточно. В его музыке есть форма, развитие, гармоническая связность, ритмические вариации и разрешение — элементы, для овладения которыми обычно требуются годы осознанного обучения. Речь идёт не просто о быстроте пальцев, а о владении стройной системой правил, моделей и эстетических решений, которые, по идее, необходимо предварительно освоить.

Ощущение, эмоция и чувство

Очевидно, что удары по голове создают гораздо больше проблем, чем рожают гениев. Причинить вред легко, а появление новых способностей — чрезвычайная редкость. И всё же иногда полезно напомнить об очевидном.

Но если оставить в стороне все необычные случаи, возникает вопрос: что в обычном мозге, в повседневной жизни, на самом деле находится под нашим контролем?

Даже не понимая в полной мере, как именно наши способности реализуются в мозге, мы можем сознательно развивать их до определённой степени. Каждый раз, когда мы учимся чему-то новому или совершенствуем какой-либо навык, например игру на музыкальном инструменте, мы изменяем сам мозг и, следовательно, то, как воспринимаем окружающий мир и реагируем на него.

Благодаря практике определённые движения становятся всё более автоматическими. Это можно наблюдать у спортсменов, занимающихся боевыми видами спорта: даже после сильного удара и потери сознания они продолжают выполнять заученные боевые приёмы. Нередко бой уже заканчивается, а проигравший спортсмен всё ещё пытается реагировать, порой даже не понимая, что делает, вплоть до попытки атаковать самого судью. Такой автоматизм наглядно показы-

вает силу тренировок. Но здесь существует важное ограничение: мы можем совершенствовать навыки и накапливать знания, однако само по себе это ещё не означает зрелости нашего сознания.

Важно понимать, что понятие «блестящий ум» крайне субъективно. Представьте себе футболиста с выдающимися способностями, которому при этом трудно ясно излагать свои доводы, или гениального учёного, неуклюжего в простых повседневных делах. Наши способности могут развиваться совершенно по-разному и в разных областях. Однако и футболист, и учёный могут в равной степени оказаться мелочными, высокомерными, незрелыми и эгоистичными. Это показывает, что отдельные способности могут быть прекрасно развиты, но это не обязательно означает, что сознание тоже развилось. Быть умнее или способнее не значит быть более осознанным, а обширные знания сами по себе тоже ничего не гарантируют.

Мы можем измерить способности спортсмена или попытаться количественно оценить коэффициент интеллекта учёного, однако определить уровень сознания гораздо сложнее. Логика способна постичь сознание лишь ограниченно и неполно. Например, компьютер может обладать памятью, которая на первый взгляд эффективнее памяти обычного человека: он позволяет быстро и точно получать доступ к данным, а также быстрее и глубже обрабатывать информацию. Во многих областях, связанных с человеческим интел-

лектом, компьютер может оказаться эффективнее человека. Тем не менее у компьютера нет сознания; он по-прежнему остаётся лишь инструментом для работы или бытовым устройством.

На самом базовом уровне сознание — это способность воспринимать самого себя и других. Философ Рене Декарт утверждал: «Я мыслю, следовательно, я существую». Если мы способны мыслить и воспринимать себя и других, значит, мы существуем. Однако на более глубоком уровне, помимо самого восприятия, мы способны любить и уважать. Эта способность также относится к сознанию.

Чем ниже уровень сознания человека, тем сильнее он сосредоточен на удовлетворении собственных потребностей. Хотя наука пока даёт мало ответов о природе сознания, Библия проводит ясное различие: «Ибо живущие по плоти о плотском помышляют, а живущие по духу — о духовном. Помышления плотские суть смерть, а помышления духовные — жизнь и мир, потому что плотские помышления суть вражда против Бога; ибо закону Божию не покоряются, да и не могут» (Римлянам 8:5–7).

Иисус сказал Своим ученикам: «Бодрствуйте и молитесь, чтобы не впасть в искушение: дух бодр, плоть же немощна» (Матфея 26:41). Это означает, что даже при хорошо развитом сознании мы по-прежнему подвержены потребностям плоти и слабостям психики. Именно поэтому все мы без исключения совершаем ошибки. Но необходимо добиться то-

го, чтобы ошибки стали исключением в нашей повседневной жизни, а не образом жизни. Для этого нам нужно буквально тренировать своё сознание.

Чтобы глубже понять мозг, психику и сознание, интересно рассмотреть, как проявляется наше собственное существование. Начать стоит с того, что наше тело обладает рецепторами, которые воспринимают различные стимулы и преобразуют их в химические и нервные реакции. К основным видам сенсорного восприятия относятся осязание, вкус, обоняние, зрение и слух. Этим химическим и нервным реакциям соответствуют наши **ощущения** — например, боль, зуд, удовольствие, голод, восприятие вкуса или цвета. Ощущения представляют собой наиболее «физиологический» уровень проявления нашего существования.

На следующем уровне взаимодействия физиологических процессов мозга и психики возникают **эмоции**. Они могут появляться практически мгновенно в ответ на физиологические стимулы — так возникают радость, печаль, удивление, страх, отвращение или гнев, позволяющие нам быстро реагировать на происходящее. Значительная часть этого процесса протекает бессознательно и порой даже вопреки логике. Например, мы можем рационально понимать, что летать на самолёте безопаснее, чем ездить на автомобиле, и всё же бояться полётов, тогда как за рулём у нас не возникает никаких физиологических реакций, связанных со страхом.

На третьем уровне интеграции тела, психики и сознания находятся наши **чувства**. Чувства более продолжительны и устойчивы, чем эмоции, поскольку эмоции представляют собой автоматические реакции, тогда как чувства включают осознание и оценку этих эмоций. Они отражают нашу личность и наши моральные принципы, связанные с тем, что мы считаем хорошим или плохим, правильным или неправильным.

Чтобы лучше понять это различие, рассмотрим простой пример. Когда мы вступаем с кем-то в любовные отношения, мы способны испытывать различные **ощущения**, например сексуальное удовольствие. Они возникают благодаря сенсорному восприятию — осязанию, обонянию и зрению. Испытываемое удовольствие может вызывать **эмоции**, например радость. А совокупность всех этих переживаний способна укреплять **чувство** любви.

Если любимый человек причиняет нам физическую боль, мы испытываем болевое ощущение, которое может автоматически вызвать целый ряд эмоций, например гнев. Но если мы понимаем, что он сделал это случайно, произошедшее, скорее всего, не изменит наших чувств к нему. Под влиянием боли эмоции могут подтолкнуть нас к чрезмерной и неконтролируемой реакции; когда же всё уляжется, мы можем испытать вину за то, что перешли границу. Здесь особенно важно различать понятия: вина — не эмоция, а чувство, предполагающее осознание и оценку собственных по-

ступков.

Взаимосвязь между телом, психикой и сознанием настолько тесна, что иногда бывает трудно определить, что именно стало причиной того или иного переживания. Например, когда мы ощущаем неприятный запах, автоматически вызывающий рвотные позывы, трудно сказать, что произошло первым: возникли ли физиологические реакции тела, которые привели к появлению эмоции отвращения, или сначала возникло отвращение, а уже затем последовали физиологические реакции, сопровождающиеся рвотными позывами?

Если уже непросто понять взаимосвязь между ощущениями и эмоциями, то, возможно, ещё сложнее разобраться во взаимодействии эмоций и чувств. Насколько наши эмоции влияют на наши чувства? И насколько наши чувства способны сдерживать наши эмоции?

Эмоции и чувства настолько тесно связаны, что их легко перепутать, а одни и те же слова порой используются для описания совершенно разных переживаний. Например, получив подарок, мы можем испытать радость и любовь как эмоции, возникающие в качестве непосредственной реакции на сам факт получения подарка. Но когда мы говорим, что мы жизнерадостные или доброжелательные люди либо что мы любим кого-то, речь уже идёт о чём-то более глубоком, осознанном и устойчивом — о наших чувствах. Таким образом, слова «радость» и «любовь» в зависимости от контекста

могут обозначать как эмоции, так и чувства.

Один из способов увидеть тесную связь между чувствами и эмоциями — подумать о человеке, которого мы глубоко любим. Когда мы вспоминаем о своём чувстве к нему, в нас часто пробуждается множество эмоций, что отражается и в физиологических реакциях, и в выражении лица. Это показывает, что всё переживаемое нами воздействует на нас как на единое целое.

Нам самим предстоит решить, будем ли мы сознательно воспитывать положительные чувства, чтобы хотя бы отчасти управлять своими эмоциями, или станем жить импульсивно, позволяя эмоциям и ощущениям формировать наши чувства. Иными словами, наше сознание должно руководить нашей психикой, иначе психика поведёт наше сознание туда, куда подует ветер жизни.

Эмоция связана с реакцией, а чувство — с созиданием! Поэтому разумнее строить отношения сознательно, а не просто позволять жизни нести нас по течению. Если мы будем жить, лишь реагируя на происходящее вокруг, то, скорее всего, начнём действовать разрушительно.

Тело, душа и дух

По мере того как мы углубляемся в изучение мозга, психики и сознания, становится всё более заметным их сходство с библейскими понятиями тела, души и духа.

Библия говорит: «Сам же Бог мира да освятит вас во всей полноте, и ваш **дух**, и **душа**, и **тело** во всей целости да сохранится без порока в пришествие Господа нашего Иисуса Христа» (1 Фессалоникийцам 5:23). Но действительно ли важно пытаться понять различие между этими «частями» человека?

Прежде чем продолжить, необходимо отметить, что многие исследователи Библии считают душу и дух синонимами. В этом нет ничего страшного: к подобным вопросам прекрасно применим известный принцип — «В главном — единство, во второстепенном — свобода, во всём — любовь» (моравские братья / Джон Уэсли). Это не основополагающий вопрос христианской жизни, и стремление к более глубокому пониманию вполне допустимо, даже если мнения расходятся. Поэтому я позволю себе такую свободу.

Я считаю, что душа и дух не являются синонимами, но в то же время не вижу никакой проблемы в том, чтобы рассматривать все стороны нашего существа как единое целое. Действительно, во многих случаях слова «душа» и «дух» ис-

пользуются так, что создаётся впечатление, будто они обозначают всю нашу нематериальную сущность. Например:

1 — В Екклесиасте 12:7 читаем: «И возвратится прах в землю, чем он и был; а дух возвратится к Богу, Который дал его».

2 — А в Откровении 6:9 читаем: «[...] я увидел у подножия жертвенника души тех, кто был убит за слово Божье и за своё свидетельство».

И слово «дух» в Екклесиасте 12:7, и слово «души» в Откровении 6:9, по-видимому, охватывают всю нашу духовную сущность, что может создавать впечатление, будто эти термины синонимичны. Однако этого недостаточно, чтобы категорически утверждать, что душа и дух — одно и то же.

Чтобы лучше понять эту идею, можно провести аналогию с нашей человеческой реальностью. Например, я могу сказать: «моё тело дрожит от страха» или «моя психика содрогается от страха». В обоих случаях я хочу выразить, что испытываю страх, не пытаясь точно разграничить связанные с ним физические и эмоциональные реакции. Аналогично и в упомянутых текстах слова «душа» и «дух», по-видимому, употребляются как взаимозаменяемые, поскольку в данном контексте нет необходимости проводить между ними техническое различие. Но это ещё не означает, что они действительно являются синонимами.

Библия учит: «Ведь слово Божье живёт и действует, оно острее, чем любой обоюдоострый меч, и проникает до раз-

деления души и духа, суставов и костного мозга. Оно судит мысли и сердечные побуждения» (Евреям 4:12). В этом отрывке тесная физическая связь между суставами и костным мозгом сопоставляется с тесной духовной связью между душой и духом. Но суставы и костный мозг — не одно и то же, следовательно, можно заключить, что душа и дух также не являются одним и тем же.

Повторю: в общем смысле нет ничего неправильного в том, чтобы рассматривать нашу нематериальную составляющую как единое целое. Однако, углубляя знания о человеческом теле, мы должны уметь различать его части. Точно так же, если мы хотим лучше понять свою «духовную сущность», необходимо проводить уместные различия. Оставив этот спор позади, двинемся дальше.

Понимание различий между телом, душой и духом может помочь нам глубже понять Иисуса. Как учит Библия: «Бог есть дух» (Иоанна 4:24), но она также говорит: «И Слово стало плотью, и обитало с нами» (Иоанна 1:14). Таким образом, можно понять, что Иисус в духе никогда не переставал быть Богом, но подчинил Себя телу и душе, подобным нашим. Это позволило Ему не только чувствовать наши боли и физиологические потребности, но и переживать эмоции и чувства так же, как переживаем их мы.

Чтобы проиллюстрировать эту идею, я предлагаю рассматривать психику как нашу душу, а сознание — как наш

дух. Следовательно, можно сказать, что сознание, то есть дух Иисуса, является Духом Божиим, тогда как психика, то есть душа Иисуса, была человеческой душой, такой же, как у нас.

Осмысление душевных страданий Христа одновременно мучительно, утешительно и глубоко ободряет. Когда приближалось распятие, Его тело и психика переживали те же реакции, которые возникают у нас перед лицом ужасного события. Христос сказал: «Сейчас Моя душа в смятении. Что Я могу сказать? Сказать ли: „Отец, избавь Меня от этого часа“? Но ведь для этого часа Я и пришёл!» (Иоанна 12:27). Обратите внимание: эмоции Христа вторгались в Его мысли, Его психика стремилась сохранить тело, но сознание оставалось твёрдым в избранной цели.

В другом эпизоде, описанном в Матфея 26:38–39, Иисус сказал ученикам, что душа Его скорбит смертельно, и попросил их бодрствовать вместе с Ним. Отойдя немного, Он пал лицом на землю и молился Отцу, прося, чтобы, если возможно, Его миновала эта чаша, то есть предстоявшие страдания и жертва. Однако Он добавил: «Не как Я хочу, но как Ты». Этот эпизод показывает, насколько обострилась борьба между телом и духом. Местом этой борьбы становится наша душа, то есть психика. Иисус прошёл через эту борьбу и победил, оставшись верным Своей миссии исполнить волю Отца.

Чтобы понять силу эмоций Иисуса, важно вспомнить рассказ Луки: «В муках Иисус стал молиться ещё горячее, и сде-

лался пот Его как капли крови, стекавшие на землю» (Луки 22:44). Такое редкое состояние называется гематидрозом; оно возникает в условиях крайнего физического и эмоционального стресса, приводя к расширению и разрыву подкожных сосудов, в результате чего кровь смешивается с потом. Некоторые не воспринимают этот отрывок буквально, но независимо от того, понимаются ли эти слова буквально или образно, невозможно отрицать глубину описанных в нём ощущений и эмоций.

После молитвы Иисус вернулся к ученикам и увидел, что они спят. Он спросил Петра: «Неужели вы даже часу не могли пободрствовать вместе со Мной?» (Матфея 26:40). Этот вопрос с особой силой показывает, что Иисус переживал эмоции, связанные с одиночеством.

Пережив одиночество, Иисус столкнулся с эмоциями, которые вызывает предательство. Один из Его учеников, Иуда, заранее условился с теми, кто пришёл схватить Иисуса: «Кого я поцелую, Тот и есть, возьмите Его» (Матфея 26:48). Представьте, что переживал Христос, принимая этот поцелуй. И вновь Его боль выразилась в вопросе. Он спросил Иуду: «Друг, для чего ты пришёл?» (Матфея 26:50). Конечно, Иисус знал, зачем пришёл Иуда, но что ещё сказать предателю? В минуты крайнего душевного напряжения мы часто задаём вопросы, ответы на которые уже знаем. Поэтому реакция Иисуса помогает нам почувствовать глубину Его эмоций и чувств. Это был глубоко мучительный момент.

Когда Иисуса арестовали и привели на допрос, враги оклеветали Его и выдвинули против Него ложные обвинения перед первосвященником. Затем начались унижения. В Писании сказано: «Тогда Иисусу стали плевать в лицо и бить Его кулаками, некоторые же били Его по щекам и говорили: „Пророчествуй нам, Христос, кто Тебя ударил?“» (Матфея 26:67–68). Теперь задумайтесь об ощущениях и эмоциях, которые испытывал Иисус во время этих истязаний и унижений.

Какую бы боль мы ни переживали, важно помнить, что Бог полностью понимает наши страдания, потому что Сам испытал всю человеческую слабость во плоти.

Во время суда над Иисусом правитель Пилат предложил народу выбрать одного узника для освобождения. Толпа потребовала отпустить Варавву — человека, заключённого за руководство мятежом в городе и убийство. Представьте, что переживал Иисус, видя, как преступника освобождают, а народ требует распять Его. Христос знал, что должно произойти. Но от этого боль несправедливости не становилась слабее.

На мгновение задумайтесь, что ощущал Иисус по пути к распятию. Сначала Его жестоко бичевали — римская пытка разрывала кожу и вызывала тошноту, озноб, невыносимое жжение и крайнее истощение. Можете представить, в каком состоянии Он находился? Теперь подумайте о долгом пути под тяжестью креста: о дрожащих мышцах, учащён-

ном сердцебиении, поте и стекающей крови, об оскорблениях и унижениях. Христос настолько обессилел, что воинам пришлось заставить Симона Киринеянина помочь Ему нести крест. Эта «помощь» была продиктована не состраданием, а необходимостью.

Теперь подумайте о том, что переживал Иисус во время распятия. Представьте звук ударов молотка и то, как гвозди пронзают Его плоть. Подумайте о боли от ран и от веса собственного тела, висящего на кресте. Распятие подвергало жертву чрезвычайным и длительным физическим страданиям; даже дыхание становилось мучительно трудным из-за истощения организма. Медицинские исследования позволяют предположить, что удушье было одной из основных причин смерти при распятии. И тем не менее именно в этот момент крайней боли Иисус молился: «Отче! прости им, ибо не знают, что делают» (Луки 23:34).

Всё описанное довело Иисуса до предела человеческих сил. В какой-то момент казалось, будто Его измученное тело заговорило само: «Возопил Иисус громким голосом: Элои! Элои! ламма савахфани? — что значит: Боже Мой! Боже Мой! для чего Ты Меня оставил?» (Марка 15:34).

Как осмыслить этот момент? Возникающая во мне эмоция — ужас, выражающийся одним вопросом: «Что мы сделали?» И всё же сознание позволяет нам постичь, до какой степени Иисус стал человеком. Это кульминационный момент, показывающий, что Он способен понять даже самые

глубокие бездны нашего существования. Он знает, что значит стать жертвой несправедливости, быть ненавидимым и остаться в одиночестве. Он знает и ту боль, которую способен причинить плоть.

Я прихожу к выводу, что Бог действительно стал плотью, как и мы. Он пожелал пройти через тяжёлую борьбу между телом, психикой и духом. Эти рассказы показывают, что Он знает нашу слабость и способен в полной мере сопереживать нашей боли. Благодаря Библии мы видим, насколько глубоко Он стал одним из нас, и понимаем хрупкость наших тел и нашей психики, ведь даже Он глубоко страдал. Важно проявлять терпение и признавать, что наш дух подвержен серьёзным ограничениям. Сознание помогает нам быть сильнее, но не избавляет нас от многообразных страданий.

Мы понимаем, что несовершенны, но верим, что наши слабости однажды будут устранены. Павел ясно выразил эту мысль: «плоть и кровь не могут стать наследниками Божьего Царства; ничто тленное не может стать наследником нетленного. Послушайте, я открою вам тайну: мы не все умрём, но все будем изменены, внезапно, во мгновение ока, когда прозвучит последняя труба. По сигналу трубы мёртвые воскреснут нетленными, а мы будем изменены» (1 Коринфянам 15:50–52). В связи с этим возникает вопрос: если мы будем «изменены», останемся ли мы самими собой?

Несомненно, тело будет полностью преображено, по-

сколько плоть и кровь не могут наследовать Царства Божьего. Возможно, психика, то есть душа, также претерпит изменения, ведь сейчас она приспособляется к физическим потребностям и желаниям тела. Но если изменятся и тело, и психика, что тогда останется от нас? Я полагаю, что наша окончательная сущность — дух. Поэтому наши изъяны могут быть устранены, а мы при этом не перестанем быть самими собой. Мы сможем достичь предельной полноты того, чем уже являемся, освободившись от влияний, которые скывают и ограничивают нас.

Несмотря на все мои размышления, важно помнить, что мы даже не способны представить себе, каким это будет. Как учит Библия: «не видел того глаз, не слышало ухо, и не приходило то на сердце человеку, что приготовил Бог любящим Его» (1 Коринфянам 2:9).

Пока мы не достигнем обещанной полноты, мы будем постоянно находиться в состоянии борьбы между телом и сознанием. Хотя может показаться, что проще поддаться желаниям тела, на деле это скорее ведёт по пути разрушения. Те, кто близко знаком с жизнью зависимого человека, могут подтвердить, насколько беспощадными бывают страдания, когда человек теряет контроль над собой.

Павел ясно учил различать то, что относится к плоти, и то, что действительно духовно, говоря: «Дела плоти известны: это разврат, нечистота, распутство, идолопоклонство, колдовство, вражда, споры, ревность, ярость, честолюбие, раз-

доры и разделения, зависть, пьянство, оргии и тому подобное. Ещё раз предупреждаю вас: те, кто этим занимается, не наследуют Божьего Царства. Плод же Духа — это любовь, радость, мир, долготерпение, великодушие, доброта, верность, кротость, умение владеть собой [...]» (Галатам 5:19–23).

Чтобы лучше понять плод Духа, важно заметить, что Павел говорит не об эмоциях, а о чувствах, поскольку проявление плодов Духа требует участия сознания и способности различать. Чтобы глубже понять эти плоды, стоит сосредоточиться на качествах, которые выделяет Павел.

Любовь трудно отнести лишь к одной категории, поскольку она проявляется на разных уровнях и принимает множество форм. Хотя любовь принято считать эмоцией, она также представляет собой мощное чувство и нечто гораздо большее. В своём наиболее чистом виде любовь является высшим проявлением сознания. Важно отметить, что Бог не «чувствует любовь», потому что Он Сам есть любовь. Слово «чувствовать» слишком ограничено, чтобы описать связь между Богом и любовью. Иоанн напоминает нам об этом: «Кто не любит, тот не познал Бога, потому что Бог есть любовь» (1 Иоанна 4:8).

Для того чтобы развивать чувства **радости, мира, терпения, доброжелательности и доброты**, необходимо упражняться в смирении. Когда мы сосредоточены только на себе, нам трудно обрести радость и мир, поскольку эгоизм ограничивает нашу способность по-настоящему ценить

жизнь. Когда мы считаем себя выше других, мы, как правило, проявляем меньше терпения, доброжелательности и доброты по отношению к окружающим.

Смирение появляется тогда, когда мы наконец понимаем, что мир не вращается вокруг нашей жизни и что без Бога мы — не более чем прах, которому предстоит исчезнуть. Иаков учит: «Послушайте теперь те, кто говорит: „Сегодня или завтра мы поедem в такой-то город, поживём там год, будем торговать и получать прибыль“. Вы даже не знаете, что произойдёт завтра. Что такое ваша жизнь? Ведь вы как пар, который на некоторое время появляется, а потом исчезает. Скажите лучше: „Если на то будет воля Господня, то мы ещё поживём и сделаем то или другое“» (Иакова 4:13–15). Смирение способно приносить добрые плоды — как для других, так и для нас самих.

Верность — одна из важнейших ценностей в человеческих отношениях, поскольку доверие лежит в основе любых здоровых связей. Если Бог есть любовь, то противоположность любви не может принадлежать Его сущности. Хотя в Библии говорится, что Бог ненавидит, речь идёт о действиях, которые подлежат осуждению. Следовательно, ненависть на самом деле не является чувством, противоположным любви. Если мы хотим понять, что действительно противоположно любви, достаточно обратить внимание на то, что ненавидит Бог.

Книга Притч учит нас, что Господь ненавидит следующее:

«глаза гордые, язык лживый и руки, проливающие кровь невинную, сердце, кующее злые замыслы, ноги, быстро бегущие к злодейству, лжесвидетель, наговаривающий ложь и сеющий раздор между братьями» (Притчи 6:16–19). Все эти черты связаны с гордыми, эгоистичными людьми, а значит, и с людьми, не хранящими верности. Следовательно, если мы приходим к выводу, что неверность противоположна любви, это означает, что верность является неотъемлемой частью того, кто действительно любит.

Кротость не следует путать со слабостью или пассивностью. Напротив, она позволяет действовать твёрдо, не впадая в высокомерие, и относиться к другим с уважением даже тогда, когда нам противоречат, нас оскорбляют или провоцируют. Кротость требует, чтобы нашей силой руководила любовь и чтобы мы не использовали её для господства над другими или причинения им боли. Поэтому она естественным образом подготавливает путь к другому тесно связанному с ней плоду — самообладанию.

Самообладание требует более глубокого процесса самопознания. Речь идёт не просто о поверхностной коррекции поведения, а о перемене, которая начинается изнутри. Для этого необходимо осознавать собственные мысли и эмоции, а также понимать, как они влияют на наши отношения с другими людьми и с Богом. Когда мы достигаем такого уровня сознания, становится возможным контролировать импульсы и более уравновешенно реагировать на различные ситуации.

Библия учит: «Кто хранит уста свои и язык свой, тот хранит от бед душу свою» (Притчи 21:23). Таким образом, самообладание является необходимым условием для уравновешенной и полноценной жизни во всех её аспектах.

Обусловливание

Каждое живое существо обладает рядом естественных рефлексов, тесно связанных с выживанием. Например, запах еды может вызвать слюноотделение и привлечь наше внимание, побуждая удовлетворить потребность в пище, в то время как организм бессознательно готовится к процессу пищеварения.

Непроизвольные рефлексy гораздо сложнее, чем кажутся. Когда мы чувствуем, например, запах испорченной пищи, организм автоматически приходит в действие и может запустить множество химических и физиологических процессов: усиливаются пото- и слюноотделение, кожа бледнеет, сердцебиение учащается. Могут начаться и сильные непроизвольные сокращения мышц живота, повышающие внутрибрюшное давление и способствующие выталкиванию содержимого желудка. Для рвоты необходима слаженная работа различных мышц и органов — диафрагмы, межрёберных и брюшных мышц. Этот процесс включает ритмичные синхронные движения, повышение внутрибрюшного и снижение внутригрудного давления, а также расслабление пищеводного отверстия диафрагмы, благодаря чему давление из брюшной полости передаётся в грудную. Поразительно, что всё это происходит за считанные мгновения и не требует от

нас ни малейшего внимания к деталям.

Важно отметить, что все физиологические процессы сопровождаются сложными химическими реакциями. Возьмём, к примеру, сексуальное влечение: достаточно одного взгляда, чтобы в мозге началась настоящая «революция», охватывающая множество его областей. Выброс дофамина вызывает ощущения удовольствия и счастья; в действие вступает тестостерон, связанный с сексуальным влечением; норадреналин вызывает возбуждение, а фенилэтиламин оказывает действие, сходное с действием амфетаминов, усиливая все остальные реакции. Впрочем, такое объяснение мало что объясняет: происходящие процессы и их взаимодействия чрезвычайно сложны. Например, мужчины и женщины по-разному реагируют на тестостерон. Хотя этот гормон играет важную роль в сексуальном влечении у обоих полов, его количество и реакция организма на него у мужчин и женщин различаются; в меньшей степени различия существуют даже между людьми одного пола.

Хотя все живые существа обладают естественными химическими и физиологическими рефлексам, Иван Павлов (1849–1936) провёл эксперимент, научно продемонстрировавший, что рефлекторные реакции могут формироваться и под воздействием условных стимулов.

В ходе эксперимента Павлов наблюдал, что у собаки при виде еды начинается слюноотделение, поскольку её организм автоматически готовится к перевариванию пищи. Это есте-

ственная и бессознательная реакция тела. В данном случае еда выступала как **безусловный стимул**, то есть фактор, способный вызвать автоматическую реакцию. Слюноотделение, соответственно, являлось **безусловной реакцией**, отражающей естественную и бессознательную реакцию организма.

Павлов также обнаружил, что у живых существ можно выработать реакцию на определённые стимулы. В своём эксперименте он использовал звонок, который первоначально не вызывал у собак никакой безусловной реакции и поэтому считался нейтральным стимулом. Затем перед кормлением животных Павлов многократно звонил в звонок, и собаки стали связывать этот звук с пищей. После множества повторений одного звона уже было достаточно, чтобы вызвать слюноотделение: организм начинал готовиться к перевариванию пищи. Так прежде нейтральный звонок стал **условным стимулом**, вызывающим физиологическую реакцию. Слюноотделение в ответ на звук стало **условной реакцией**, то есть приобретённой. Этот процесс неосознанного формирования условной реакции получил название классического обусловливания.

Беррес Фредерик Скиннер (1904–1990) впоследствии разработал концепцию оперантного обусловливания на основе экспериментов, показывающих, что обусловливание может формироваться осознанно и под контролем с помощью наказаний и вознаграждений. Например, крысу можно

обучить тянуть рычаг, если она усваивает, что это действие приводит к получению еды в качестве вознаграждения. Ребёнок может научиться не драться, поняв, что драки приводят к нежелательным наказаниям.

На первый взгляд различие между классическим и оперантным обусловливанием кажется простым. При классическом обусловливании связь между стимулом и реакцией не контролируется сознательно, а сама реакция возникает автоматически и непроизвольно. При оперантном обусловливании поведение усваивается, а реакция носит произвольный характер. Однако важно отметить, что эти два вида обусловливания могут взаимодействовать и действовать одновременно.

При зависимости часто работает механизм оперантного обусловливания: зависимый человек, как правило, сознательно ищет удовольствие. Но когда он пытается отказаться от привычки, в действие вступает классическое обусловливание. Если человек привык употреблять алкоголь во время футбольных матчей, то, бросая пить, он может особенно тяжело переносить сам просмотр игры, потому что мозг уже связал футбол с алкоголем. И это не только психологический процесс: тело физиологически реагирует на связанные с зависимостью стимулы. Иными словами, зависимость поработает человека и телесно, и психически.

Многие считают, что зависимость способны вызывать только химические вещества, но на самом деле наше те-

ло обладает удивительной способностью самостоятельно запускать химические процессы, способные вызывать зависимость, например при чрезмерной сексуальной стимуляции. Более того, изменения в нашем теле могут вызывать не только физические стимулы: идеологии также способны радикально менять людей, затрагивая даже их физиологические реакции.

У зависимости есть парадоксальное свойство: тесно связываясь с ощущением удовольствия, она сама превращается в стимул, способный его вызывать. С другой стороны, тело постепенно привыкает к постоянным стимулам, поэтому для достижения того же уровня удовольствия требуется всё более сильное воздействие. Трагическим результатом этого непрерывного наращивания стимуляции может стать снижение удовольствия от других его источников — например, занятий спортом, вкусной еды или прослушивания музыки.

Поиск «лёгкого удовольствия» в конечном итоге приводит к постоянному состоянию дискомфорта, при котором даже сама зависимость уже не приносит значительного удовольствия, а лишь временно облегчает неприятное состояние. По мере того как удовольствие уменьшается, тяга усиливается, порождая почти непреодолимое желание ещё глубже погрузиться в зависимость. Возникают мучительные ощущения и постоянные мысли о ней, замыкая порочный круг, из которого трудно выбраться. В сущности, зависимость похожа на попытку съесть сыр из мышеловки.

Необходимо понимать, что зависимость может остаться с нами на всю жизнь. В некоторых случаях требуется постоянная бдительность, поскольку зависимость способна стать подобием шипа, вонзившегося в плоть. Рана может зажить, но если повседневные трудности пошатнут нашу устойчивость, мы снова можем почувствовать боль и понять, что шип всё ещё там и не даёт покоя. А если пренебречь этим, рана откроется вновь. Поэтому лучший путь — вообще не вонзать такие «шипы» в собственную плоть!

Для иллюстрации представьте подростка, зависимого от порнографии. На первый взгляд это может показаться безвредным, но на деле способно породить целый ряд дисфункциональных мыслей и желаний. Теперь предположим, что этот подросток вырос, женился и избавился от зависимости. Однако в период финансовых трудностей зависимость может вновь проявиться с полной силой, заставляя мужчину проводить бессонные ночи, погружаясь в порнографию в поисках удовольствия. К каким последствиям это может привести? Такая зависимость способна вызвать сексуальные расстройства; о ней может узнать жена или даже ребёнок; а просмотр порнографических материалов, в зависимости от их содержания, может оказаться преступлением. В сущности, не так важно, какой именно сценарий реализуется: любая зависимость потенциально вредна во многих отношениях.

Теперь представьте, что жена обнаружила зависимость мужа, и это привело к семейному кризису. Муж пообещал

остановиться, но выработанные реакции настолько сильны, что в какой-то момент он снова погружается в зависимость. Такой срыв может вызвать мысли: «Я ни на что не годен, меня уже не исправить; я грязный, отвратительный, недостойный». Если это произойдёт, его эмоции ещё сильнее выйдут из равновесия, а мозг начнёт бессознательно искать «компенсацию». На этом этапе единичный срыв, как правило, перерастает в полноценный рецидив: зависимость вернётся в прежнем виде, но теперь к ней добавятся ещё более сильные вина и боль.

Человеку, страдающему зависимостью, важно всеми силами избегать срывов. Но если срыв всё же произошёл, крайне важно не позволить себе погрузиться в разрушительные негативные мысли. Вместо этого необходимо собраться с силами, осознанно начать заново и не позволить негативным эмоциям вывести психику из равновесия, что может привести к новому рецидиву.

Нередко при возникновении жизненных трудностей человек снова обращается к зависимости. Чтобы справиться с этим, важно понять, какие эмоции побуждают мозг искать компенсацию через зависимость. В приведённом вымышленном примере причиной рецидива становятся финансовые трудности. В такой ситуации может быть полезно принять новые обстоятельства и найти способы сократить расходы — например, отказаться от ненужных трат или переехать в более скромное жильё, чтобы уменьшить финансовое дав-

ление. В конце концов, внутренний покой должен быть одним из наших приоритетов.

Говоря об обусловливании, невозможно было обойти тему зависимостей. Но важно помнить, что на нас воздействуют и многими другими способами — порой гораздо более тонкими, однако не менее опасными. Цена такого обусловливания может оказаться высокой: оно влияет на наш выбор, отношения и эмоциональное благополучие. Поэтому необходимо понимать, какие влияния мы впускаем в повседневную жизнь, и сохранять бдительность.

Понятно, что все формы человеческой чувствительности имеют конкретное предназначение. Например, врождённая чувствительность к нарушению физической целостности тела — как собственного, так и чужого — служит сдерживающим фактором, препятствующим насильственному поведению. Однако бывают ситуации, когда человеку необходимо ослабить или даже устранить такую чувствительность, и при необходимости этого можно добиться с помощью соответствующих стимулов.

Можно прожить всю жизнь, ни разу не столкнувшись с некоторыми видами чувствительности, но это не означает, что их не существует. Свою чувствительность к повреждениям человеческого тела я обнаружил ещё в университете, когда преподавательница показала группе видеозапись вскрытия. Перед просмотром она предупредила, что любой, ко-

му станет плохо, может выйти из аудитории, — это вызвало смех. Однако увиденное совсем не походило на жестокие фильмы, которые я прежде смотрел, и мне стало дурно. Оглянувшись, я заметил, что многие студенты реагировали так же. С тех пор я сталкивался и с другими подобными стимулами, но эта чувствительность так и не исчезла полностью. Для студента-медика, напротив, преодоление такой реакции может быть жизненно важным.

Посмотрите, какое чудо: различные формы нашей чувствительности в целом приносят огромную пользу и помогают нам понимать окружающий мир. Более того, при необходимости мы способны контролировать их. К сожалению, этот механизм может быть искажён — как, например, у серийного убийцы, который получает удовольствие от расчленения своих жертв. Кроме того, различные формы чувствительности могут непреднамеренно подавляться под воздействием повторяющихся или травмирующих стимулов.

Рассмотрим пример сексуальности. Человеческая сексуальность — сложная сфера, которая естественным образом включает как притяжение, так и отталкивание. Отсюда возникают вопросы: сколько стимулов требуется, чтобы изменить естественные модели поведения человека? Каким образом эти модели могут изменяться под воздействием повторяющейся стимуляции? Эти вопросы абсолютно значимы, однако, похоже, их повсеместно игнорируют под знаменем разнообразия, во имя которого через рекламу, фильмы и сериа-

лы неустанно продвигаются всевозможные формы стимуляции.

Дети и подростки гораздо более податливы, поскольку их психика может формироваться ещё до того, как разовьётся сознание и созреет естественная чувствительность. Их следовало бы защищать, однако на деле именно они, похоже, становятся главной мишенью. Куда это нас приведёт?

Только в качестве мысленного упражнения рассмотрим крайний случай. Существуют люди, чья чувствительность настолько сильна, что они теряют сознание при виде всего одной капли крови. Такой страх перед кровью называется гематофобией. Разумеется, на таком уровне чувствительность сама становится проблемой, и человеку важно пройти процесс десенсибилизации.

Но представьте: что произойдёт, если человек с такой чрезвычайной чувствительностью к крови с детства будет жить в среде, где сцены насилия встречаются постоянно и контакт с кровью становится привычным явлением? Такой ребёнок мог бы полностью утратить чувствительность к крови, лишиться любой естественной реакции на чужую боль и даже всякого сочувствия, а в крайних случаях стать агрессивным.

Я прихожу к выводу, что искажённое обусловливание способно причинить огромный вред. Не менее опасно ломать наши естественные рефлексy, чувствительность и способности. Различия необходимо уважать; но не менее важно на-

учиться говорить «нет» идеалистическим представлениям, которые перемалывают человека, словно мясорубка, во имя искажённого представления о равенстве и уважении.

Эпистемология

Эпистемология — это область знания, посвящённая изучению самого знания, его природы и происхождения. В психологии особенно важны две философские концепции знания: объективизм и интерпретативизм.

Объективизм предполагает существование единой истины, не зависящей от индивидуального восприятия реальности, например истины о существовании Бога. Независимо от убеждений конкретного человека эта истина остаётся неизменной, а наш долг — искать её и стремиться понять.

Интерпретативизм утверждает, что реальность воспринимается и истолковывается в соответствии с жизненным опытом каждого человека. Согласно этой точке зрения, истина относительна и зависит от восприятия конкретного человека. Например, два человека, выполняющие одну и ту же работу, могут совершенно по-разному воспринимать свой профессиональный опыт: один может любить эту работу, а другой — ненавидеть её. В результате каждый формирует собственную интерпретацию реальности.

Хотя объективизм и интерпретативизм часто рассматриваются как противоположные философские подходы, на деле они дополняют друг друга и полезны в разных контекстах.

В этой главе мы рассмотрим, как мир функционирует с

точки зрения нашего индивидуального опыта, в то время как общая история человечества продолжает развиваться независимо от того, понимаем мы её или нет. Мы действительно влияем на ход мировой истории, но одновременно сами часто подвергаемся влиянию окружающего мира, независимо от того, осознаём ли мы окружающую нас реальность.

Представим женщину по имени Руфь, родившуюся в небольшом городке, экономика которого тесно связана с сельским хозяйством. Она выросла среди местных традиций, например ежегодных родео, и её представление о мире постепенно формировалось под влиянием собственного жизненного опыта. Став взрослой, Руфь вышла замуж за мужчину, в которого влюбилась с первого взгляда. Её муж был сильным, грубоватым ковбоем с серьёзным характером, но добрым сердцем.

Можно заметить, что Руфь следовала местным традициям, влюбившись именно в ковбоя. Красота, которую она видела в нём, не ограничивалась внешностью, поскольку личность, несомненно, влияет на то, как мы воспринимаем других людей. В обществе, где она выросла, подобный тип мужчины считался привлекательным. Хотя в красоте существуют математические закономерности, наше представление о ней зависит и от субъективных факторов. Несомненно и то, что культура, в которой мы живём, склонна влиять на нас.

Теперь представим, что произошло бы, если бы Руфь родилась не в небольшом сельскохозяйственном городке, а в

большом и изысканном городе. Допустим, первой любовью этой «городской версии» Руфи стал худощавый, обаятельный парень с длинными волосами. На основе подобного опыта у неё сформировался бы совершенно иной взгляд на мир. Если бы позднее она отправилась в глубинку и встретила того самого ковбоя, в которого влюбилась её «сельская версия», возможно, он вообще не вызвал бы у неё интереса: она могла бы счесть его слишком неотёсанным. Такая мгновенная оценка в психологии называется эффектом *ореола*.

Из экспериментов мы знаем, что одной-единственной характеристики — например, формы лица или одежды человека — уже достаточно, чтобы мы начали относиться к нему с большим или меньшим доверием. Когда нам нравится какая-либо черта человека, мы склонны оценивать и его самого в целом более положительно. И наоборот, если нас что-то в нём отталкивает, это способно вызвать общее отрицательное отношение к этому человеку.

В случае с Руфью интересно отметить, что для её «сельской версии» грубоватость ковбоя стала именно тем, что первоначально её привлекло, тогда как у «городской версии» та же самая черта вызвала определённое отторжение.

Однако наш мысленный эксперимент с Руфью ещё не закончен. Мы уже увидели, как один и тот же человек мог бы воспринимать мир совершенно по-разному в зависимости от контекста. Но важно помнить и о том, что наше мировоззрение постоянно меняется по мере того, как мы получаем, об-

рабатываем и интерпретируем новую информацию.

Если бы «городская версия» Руфи начала проводить больше времени с ковбоем, она могла бы изменить своё мнение о нём и даже влюбиться, постепенно узнавая его лучше. В подобных случаях невозможно заранее с уверенностью сказать, к какому результату всё придёт, поскольку такая «истина» носит личный и субъективный характер.

Вспомним несколько важных моментов. Как уже говорилось, сексуальность — естественный импульс, присутствующий в человеке и являющийся частью нашей биологической программы. Эта программа включает как объективные факторы, например математические закономерности, формирующие эстетически привлекательные пропорции, так и субъективные предпочтения — например склонность выбирать людей определённого роста, веса или телосложения. Важно подчеркнуть, что многие из этих импульсов и закономерностей формируются в результате повторяющегося воздействия или жизненного опыта. Кроме того, наше восприятие реальности постоянно формируется и перестраивается по мере того, как мы обрабатываем и интерпретируем получаемую информацию.

Однако крайне важно различать то, что существует объективно и обладает единой истиной, и то, что относится к личному опыту, для которого нет абсолютной истины.

Чтобы лучше понять это различие, снова обратимся к «сельской версии» истории Руфи. Предположим, у неё были

конкретные цели: работать в компании своего города и купить дом в сельской местности в определённом районе. Теперь представим, что она приложила все усилия, чтобы добиться желаемого. Помимо того что Руфь вышла замуж за ковбоя, в которого влюбилась, она получила желанную работу, а затем супруги приобрели участок именно там, где она всегда мечтала жить. Вместе они построили красивый загородный дом. Таким образом, хотя окружающий мир в определённой степени формировал жизнь Руфи, она и сама активно участвовала в создании собственной реальности, стремясь воплотить свои мечты и цели.

После того как Руфь осуществила свои мечты, можно было бы предположить, что она стала счастливой и полностью довольной своей жизнью. Но так бывает далеко не всегда: многие люди достигают поставленных целей и всё равно не чувствуют удовлетворения. В случае Руфи допустим, что она переживала один из самых счастливых периодов своей жизни. Однако представим, что однажды знакомая намекнула ей, будто у мужа есть роман на стороне. Как это могло бы изменить её жизнь?

Продолжая мысленный эксперимент, предположим, что подозрения Руфи, возникшие после намёков знакомой, вообще не имели реальных оснований. Тем не менее ревность и последовавшие за ней ссоры были уже вполне реальны и со временем подорвали отношения супругов.

Как это часто бывает, кризис в отношениях постепенно

затронул и другие стороны их жизни. Дом, который раньше был местом уюта и счастья, превратился в арену постоянных ссор. К сожалению, со временем ситуация не улучшалась, и Руфь начала страдать от бессонницы из-за физического и психологического напряжения. Проблемы в личной жизни стали отражаться на работе, порождая новые трудности и кризисы.

События, описанные в истории Руфи, вполне обыденны и могут происходить во множестве семей. Нередко мы тревожимся из-за проблем, которых на самом деле не существует, и собственными руками создаём «бурю в стакане воды». Даже если проблема первоначально существует лишь в наших мыслях, со временем она может стать вполне реальной и нанести нашей жизни серьёзный ущерб.

Теперь представим, что после многих лет непрерывного кризиса брак Руфи исчерпал себя и в итоге закончился расставанием. Долгое время она не могла поверить, что всё зайдёт настолько далеко, но именно это и произошло. Супругам пришлось продать дом, чтобы разделить совместно нажитое имущество. Что касается работы, постоянное истощение в конце концов привело к увольнению. Руфь не верила, что такое может случиться, но это произошло, потому что в подобных ситуациях наши убеждения не способны изменить реальность. Рано или поздно она просто настигает нас.

Существуют «истины», основанные на индивидуальном опыте, например наше мнение о красоте произведения ис-

кусства. Существуют и истины, устанавливаемые коллективом, например законы, нарушение которых может привести к последствиям. Но есть истины, существующие независимо от коллектива. Например, народ может поднять восстание и изменить политическую систему, исходя из общего убеждения, что жизнь станет лучше. Однако со временем истина всё равно возьмёт своё. Если новая система окажется неспособной производить достаточное количество продовольствия, голод неизбежно распространится независимо от коллективных желаний.

Но что же такое истина? Иисус сказал: «Я есмь путь, и истина, и жизнь; никто не приходит к Отцу, как только через Меня» (Иоанна 14:6). Истина — это то, что берёт верх даже тогда, когда мы её игнорируем, и особенно тогда, когда мы сталкиваемся с ней лицом к лицу. Например, я могу прожить жизнь во лжи, утверждая, будто способен летать без какого-либо оборудования. Моя ложь не отменит истины, даже если мне удастся убедить в ней других людей. Но если однажды я решу столкнуться с реальностью и прыгну с крыши здания, истина всё равно восторжествует!

Когда Иисус заявляет, что Он есть Истина, Он тем самым утверждает, что, хотя мы какое-то время можем противиться Его учению, в конечном итоге оно восторжествует, а Его обещания исполнятся. Если Он действительно одержит победу, значит, другого пути не существует. Следовательно, Он Сам является жизнью, поскольку никто не способен Его по-

бедить. Таким образом, остаются лишь два логических варианта: либо Иисус был обманщиком, либо Он действительно является Путём, Истиной и Жизнью, и эта реальность не зависит от наших убеждений. В любом случае абсолютная истина существует, и рано или поздно мы с ней столкнёмся.

Я прихожу к выводу, что человек может иметь — и всегда сможет иметь — собственные «истины». Но для мирного сосуществования нам необходимо жить в соответствии с общей истиной. А настоящий мир между людьми станет возможен лишь тогда, когда все познают и полюбят истину во всей её полноте. Для меня эта полная Истина — Бог, однако я уважаю право других верить во что пожелают. Как бы то ни было, однажды истина восторжествует независимо от того, во что мы верим или не верим. Но что, если Бога нет? Тогда нам останется только энтропия.

Энтропия — понятие из физики, описывающее естественную тенденцию к увеличению беспорядка в изолированных системах. Чтобы лучше представить себе её суть, вообразите обувную коробку, в которую мы положили головоломку из шести деталей и начали её встряхивать. Возможно, в процессе движения две детали случайно соединятся правильно. Но что произойдёт, если мы продолжим трясти коробку?

Рассмотрим два варианта:

Вариант 1: встанет ли третья деталь случайно на правильное место?

Вариант 2: разъединятся ли две детали, которые случайно соединились правильно?

Если вы выбрали вариант 2, поздравляю — вы уже начали понимать идею энтропии. Разница между силами созидания и разрушения настолько велика, что нам даже не требуется проводить эксперимент, чтобы знать правильный ответ. То же самое относится ко всем наблюдаемым «силам» природы.

Если задуматься, энтропия присутствует даже в нашей науке. Всё, что мы узнаём, легче использовать для разрушения, чем для созидания. Например, ядерное деление является источником энергии, но те же знания были использованы для создания ядерного оружия. Без надлежащего обслуживания сама атомная электростанция легко может превратиться в огромную бомбу!

Чем больше мы знаем, тем больше у нас возможностей разрушить весь мир. А поскольку разрушать гораздо легче, чем создавать, мрачное будущее предвидеть совсем несложно. Хорошая новость заключается в том, что, несмотря на энтропию, мы всё ещё существуем. Наше существование позволяет предположить, что во Вселенной — и в нас самих — есть нечто большее, чем энтропия. В это я и верю. А во что верите вы? Что бы это ни было, истина в конце концов торжествует.

В поисках счастья

Счастье — субъективное понятие, отражающее чувства человека по отношению к собственной жизни. Несмотря на эту субъективность, существуют методы самооценки, позволяющие достаточно надёжно измерять уровень счастья. Интересно посмотреть, какие данные позволяют получить подобные тесты.

Мы часто склонны связывать счастье с материальными благами и социальным статусом, однако наука ясно показывает, что в гораздо большей степени оно зависит от наличия цели и смысла в нашей жизни. Знаменитый американский психолог Мартин Селигман выделил три измеримых составляющих счастья: удовольствие, вовлечённость и чувство цели. Хотя счастье можно найти и в одной из них, Селигман считает, что чем более осознан человек, тем больше ему необходимо включать все три составляющие в своё понимание счастья.

Чтобы показать, как взаимодействуют выделенные Селигманом составляющие, интересно обратиться к библейским текстам о жизни Соломона, который страдал именно потому, что слишком ясно осознавал собственные поступки.

Библия рассказывает, что Соломон стал царём Израиля в очень юном возрасте. Тогда он обратился к Богу со следую-

щей просьбой: «Дай Твоему слуге разумное сердце, чтобы править Твоим народом и различать между добром и злом. Ведь кто способен править Твоим многочисленным народом?» (3 Царств 3:9). Бог одобрил его просьбу и ответил: «Так как ты просил об этом и не просил себе ни долгой жизни, ни богатства, ни смерти своим врагам, но лишь мудрости, чтобы разумно судить, Я исполню то, о чем ты просил. Я даю тебе мудрое и разумное сердце, и как до тебя не было подобного тебе, так и после тебя никто с тобой не сравнится» (3 Царств 3:11, 12). «Бог даровал Соломону мудрость, великое разумение и глубокий ум, неизмеримый, как песок на морском берегу» (3 Царств 4:29). «Соломоновой мудрости приходили послушать люди из всех народов, от всех царей мира, которые прослышали о ней» (3 Царств 4:34).

Хотя Соломону были дарованы знание Божьего закона и проницательность, его жизнь показала: одних даров недостаточно, чтобы сохранить мудрость. Мудрость необходимо ежедневно воплощать в поступках, иначе человек рискует поддаться тщеславию, эгоизму и страстям, а проницательность начнёт служить лишь осознанию собственного убожества. К сожалению, именно это и произошло с Соломоном. В книге Екклесиаста он раскрывает всю боль и горечь, к которым привело его тщеславие.

Соломон искал удовлетворения в трёх областях своей жизни: в материальном богатстве, в собственных интеллектуальных способностях и в жизненных удовольствиях. Но во

всех трёх он обнаружил пустоту собственной гордыни.

Что касается материального богатства, Соломон стал самым богатым человеком в мире, однако заявил: «Видал я под солнцем и такую злую напасть: бережет хозяин богатство — да себе же и на беду; пропадает богатство в неудачном предприятии, и нечего оставить родному сыну. Вышел человек нагим из чрева матери своей — таким и уйдет, и ничего не вынесет от трудов своих, что мог бы унести в руках» (Екклесиаст 5:12–14).

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.