

СУЩНОСТЬ ТРАСПЕРСОНАЛЬНОЙ ПСИХОТЕРАПИИ

ЧАСТЬ 1. ИСЦЕЛЕНИЕ ПЕРВИЧНЫХ ТРАВМ ЧЕЛОВЕЧЕСТВА

Майков Владимир Валерианович, к.филос.н., с.н.с. Института философии РАН, доцент Московского института психоанализа, руководитель программ по трансперсональной психологии и психотерапии, Президент Ассоциации трансперсональной психологии и психотерапии. Москва, Россия.

Аннотация. Предметом исследования является трансперсональная психотерапия. Ставится вопрос об особенностях её области, метода и культурно-исторического пространства её работы. Анализируются причины её особого места в семействе различных школ психотерапии. Вводится предположение о том, что эти причины связаны с новым пониманием сознания в трансперсональном подходе. Полученные результаты дают новые возможности понимания того, каким образом и в каком культурно-историческом поле работает трансперсональная психотерапия. Метод и методология исследования основаны на анализе незавершённых переходов и связанных с ними первичных травм в историческом развитии человечества вообще и России, в частности, и классификации этих травм. Основным вкладом автора в исследовании темы является предварительная классификация первичных травм и анализе их роли во вторичной травматизации. Введённые представления о необходимости исцеления первичных травм открывают новые возможности заботы о душе в профессиональной психотерапии.

Ключевые слова: трансперсональная психотерапия, интегральный подход, процесс-ориентированный подход, расширенная картография психики, первичные травмы и разрывы, мировые религии, шаманизм, язычество, монотеизм, архетипы.

Что такое трансперсональная психотерапия, почему она работает, каковы её особые задачи и предметное поле и чем она отличается от традиционной психотерапии? Является ли она самым верхним иерархическим уровнем «древа психотерапии» или дополняет «духовным измерением» все другие направления психотерапии?

Очевидно, что психотерапия, которая нужна всем и всегда, как хлеб насущный, — это психотерапия, успешная в работе с нашими повседневными проблемами жизни. В России, за пределами Москвы самые популярные направления психотерапии — это гештальт, семейная психотерапия (в частности, системные семейные расстановки), экзистенциальная психотерапия и психотерапия травм и зависимостей.

И это не удивительно, так как 95% проблем, которые приводят людей к психотерапевтам, связаны с отношениями: какими-то неполадками и нарушениями контакта с близкими людьми, с коллегами, с собою, с многочисленными измерениями жизни. Все это в конце концов и порождает кризисы, конфликты, изломы и всевозможного рода экстремальные переживания.

Поэтому наиболее востребованы те направления психотерапии, которые непосредственно занимаются человеком в его повседневных ситуациях и отношениях. И неслучайно, что сейчас набирают всё большую и большую популярность различные школы экзистенциальной психотерапии и психотерапии травмы, борясь за первое место с гештальтом, классическим транзакционным анализом и семейной психотерапией.

Место трансперсональной психотерапии в мире психотерапии

Где же в этом ряду располагается трансперсональная психотерапия? Актуальна ли она лишь для небольшой группы людей, которые занимаются духовными практиками и переживают психодуховный кризис или круг этот шире и включает и тех, у кого есть запрос на творчество и реализацию своих скрытых возможностей? В любом случае, те, кто приходит за помощью к трансперсональным психотерапевтам, — это прежде всего люди, живущие в обычном мире и находящиеся в обычных отношениях. Поэтому трансперсональному психотерапевту важно владеть традиционной психотерапией в любом из вышеупомянутых наиболее востребованных направлений. Также очень полезно знание аналитической психологии К.Г.Юнга, его понимания архетипов, индивидуации и алхимии.

Кроме того, для работы с проблемами творчества и духовности безусловно важно владеть в совершенстве одной из главных модальностей духовно-ориентированной психотерапии: Холотропным подходом С.Грофа [1]; Процесс-ориентированной психотерапией А.Минделла [2]; Генеративным коучингом Р.Дилтса и С.Гиллигена [3]; Интегральной психотерапией К.Уилбера [4]; Духовной психотерапией Р.Уолша [5]. Это лишь базовые модальности, число же конкретных подходов, связанных с различными мировыми религиями и духовными традициями значительно больше.

Клиентом психотерапии является человек во всей его целостности, включающей все измерения психики (от биосоциальных до духовных), поэтому трансперсональная психотерапия дополняет классическую: 1. Работой с духовными проблемами и задачами, 2. Применением методов духовных традиций в работе с классическими человеческими проблемами.

В «Так говорил Заратустра» Ницше прозорливо указал: «С человеком происходит то же, что и с деревом. Чем больше стремится он вверх, к свету, тем глубже вливаются корни его в землю, вниз, в мрак и глубину, — ко злу» [6, «О дереве на горе»]. То есть чтобы идти вверх, нужны мощные корни, которые получают поддержку от самой глубины земли и касаются зла. Эта притча является ключом к пониманию трансперсональной психотерапии, её места, предмета, метода и особенностей работы, прояснению чего и посвящено это исследование. Трансперсональное прежде всего связано с над-личностным, но эффективно работать в этой области можно только имея связь с корнями в архетипическом и пред-личностным. И чем больше мы занимаемся духовными измерениями — тем в большей степени нам необходимо очищать то, что внизу, «авгиевы конюшни» индивидуального и коллективного бессознательного. Вот почему в трансперсональной психотерапии присутствует такой сложный букет шаманских, языческих и духовных практик и стержень глубинной психологии и психотерапии, без которого этот букет рассыплется.

Смысл и значение расширенной картографии С. Грофа

Понять смысл трансперсональной психотерапии и холотропного подхода мы можем лучше всего имея большую карту человеческой души. И здесь, конечно, велико значение расширенной картографии С.Грофа, в которой выделяются четыре базовые перинатальные матрицы, система конденсированного опыта, биографическая область и трансперсональные области [7].

Что, по сути, показывает эта картография? Прежде всего, она основана на 10-летнем клиническом опыте работы С. Грофа

в Пражском научно-исследовательском институте психиатрии. В своих книгах С.Гроф рассказывает, как он пробивался сквозь твердыню материалистических и психоаналитических представлений о том, кто мы есть. Его личные переживания и переживания его пациентов — не укладывались ни в одну из известных теорий, доминировавших в то время в европейской психологии. Опираясь на открытия К.Г. Юнга, и опыт мировых духовных традиций, Гроф смог расширить биографическую картографию психики и включить в неё опыт травмы рождения и духовные измерения. Оказалось, что в каком-то смысле, в каждом из нас присутствует вся история человечества, все архетипы коллективного бессознательного, все мировые религии, все существующие известные и ещё неизвестные карты личности.

С. Гроф также открыл, что каждый человек может иметь любые переживания. И высокообразованный профессионал, и лечащийся от зависимости наркоман, и вообще кто угодно может иметь настоящий мистический опыт, описанный в мировых духовных традициях, созвучный опыту величайших мистиков мира. По сути, он стал первым современным **ученым**, который открыл бесконечность внутренней территории человеческой души.

Это открытие на сущностном уровне то же самое, которое было сделано когда-то *основателями мировых религий*: Буддой, Христом, Мухаммедом, Лао-цзы, Шанкарачарьей, гуру Нанаком (Кундалини йоги). Все они открыли, что каждый человек на сущностном уровне — бесконечность и поэтому имеет в себе качества Бога: Атман есть Брахман, «тат твам аси» (ты есть то).

По сути, мировые религии во всех регионах Земли показали человечеству пути реализации божественности в человеческом измерении. Они могут рассматриваться в качестве навигационных карт для реализации Абсолюта в каждом из нас вместе с практиками и знаниями о том, как развиваться, проходя по конкретным путям и стадиям. С.Гроф в наше время атеизма и науки снова направил внимание человечества в духовную область, но уже на основании научных знаний.

Дело в том, что мировые религии во время их образования считались высшими знаниями о мире. Почему, например, Библия полагалась основой всего, до такой степени, что, если что-то противоречило Библии, то это отрицалось и сжигалось на костре? — Потому что Библия была единственным следом Абсолюта в человеческом измерении. Ветхий завет был написанный пророками, транслирующими послания и волю Яхве, а Новый Завет — учениками Христа и его апостолами. А Христос — это Абсолют, Бог в человеческом теле. Ничего более абсолютного в проявленном материальном измерении человечество просто не знало, поэтому Библия была точкой отсчёта любых земных знаний. И путь к реализации Абсолюта в себе считался высшим путём развития, выше которого не было ничего.

Затем наука постепенно вытеснила в массовом сознании эту важнейшую функцию религии и стала своего рода «новой религией», потому что показала пути достижения абсолютной истины на основе объективного знания и научных принципов: повторяемости, закономерности, предсказуемости и т.д. Открываемые наукой законы природы, — это по сути видение мира с позиции абсолютного субъекта и они дают ограниченным эмпирическим субъектам эту перспективу, переводя их в «космическое измерение» видения мира как он есть.

И в это время торжества материализма появляется С.Гроф, который, используя инструмент объективного знания науки, проверяемого и повторяемого эксперимента, доказывает, что каждый из нас бесконечен, подтверждая истины великих мировых религий. Скандал, абсурд, шквал критики! Но все попытки опровергнуть эти доказательства заканчиваются неудачей, все убеждаются, что С.Гроф прав. Каждый из нас в этом смысле Бог, так как внутренняя территория души бесконечна и имеет качества Абсолюта. Мы — «приёмники» бесконечных разнообразных переживаний. Чтобы убедиться в этом, достаточно пройти сессию холотропного дыхания: каждый несёт в себе бесконечность.

Является ли это открытие С.Грофа истиной в последней инстанции? Конечно, нет, — это только начало большого пути, и он сам приводит в пример аналогичные карты мировых религий и духовных традиций, а также ссылается на современные карты духовных областей в работах А. Минделла [2], К. Уилбера [9], Р. Уолша [5], М. Мёрфи [10] и др.

Общечеловеческая травма незавершённого перехода к мировым религиям: «ад — это другие»

Все мировые религии проявились примерно в первом тысячелетии до нашей эры — этот период мировой истории К.Ясперс в книге «Истоки истории и её цель» называет осевым временем [11]. Во всех языческих традициях, которые длились от 5 до 10 тысяч лет в разных регионах Земли, есть представление о семействе высших существ, богов. Индуизм сделал следующий шаг по сравнению, например, с греческим, римским или скандинавским семейством богов, потому что Шива — не только высший бог, но и прародитель всех богов, которые в этом смысле являются его эманациями. Таким образом, индуизм стал неким «средним шагом» между язычеством и монотеистическими религиями, где Бог один и единственный. И в каком-то смысле индуизм является этим промежуточным шагом между мировым язычеством и всеми мировыми религиями; индуизм можно назвать своего рода заповедником мирового общечеловеческого язычества.

В этом смысле наша тяга к путешествиям в Индию связана прежде всего с тем, что жителям России, живущим, в основном, в мире христианской и исламской культуры, не хватает связи с корнями, с языческим миром. Когда у нас возникает внутренний запрос на большую широту восприятия, мы чувствуем непреодолимое желание заехать в Индию, побродить там по узким улочкам Варанаси, посмотреть на алтари божеств поучаствовать в церемониях или, может быть, вместе с индусами погрузиться в Ганг на празднике великой Кумбха Мелы. И тогда из этой поездки мы возвращаемся пропитанными священным опытом, древними энергиями. Мы восстанавливаем свою связь с собственным языческим, дохристианским и доисламским прошлым российских народов, которые до монотеистических религий жили в мире семейства богов, и прикасаемся к важной части своей души.

Почему для нас важно воссобрание жизни на глубинных уровнях? В начале статьи я говорил, что наиболее востребованная психотерапия работает с хлебом насущным — с отношениями, с проблемами жизни, с тем, что нам наиболее важно и нужно в нашей повседневной жизни. Допустим, мы решили свои текущие жизненные проблемы, отстроили все текущие отношения. И кажется, на этом всё, теперь мы совершенные люди, и дальше всё возможно: стать наконец-то тем, кем мы хотели — крутыми бизнесменами, артистами, учёными, делать карьеру в политике, творить и развиваться. Но нет: вопреки нашим

ожиданиям возникают новые проблемы, и зёрнышко, которое было едва заметно в ботинке, оказывается камнем, который мешает ходить и заставляет прихрамывать. Или, как в популярном христианском сюжете: я уже почти достиг райского блаженства, как вдруг черти начинают меня крючками стаскивать вниз, в самый ад. Оказывается, какие-то дела недоделаны там, в этом в аду.

Но почему меня тащат в ад? Я же настоящий мусульманин, пять раз в день выполняю намаз. Я — православный, соблюдаю все правила, хожу к батюшке на исповедь каждую неделю, причастие принимаю. Я — буддист, — «ом мани падме хум», — чту его святейшество Далай-ламу, делаю все, что положено. Но оказывается, это не спасает, ад настигает меня. Жан-Поль Сартр в пьесе «Дьявол и Господь Бог» писал: «Ад — это другие» [12], и Достоевский примерно ту же самую мысль выразил в «Записках из мёртвого дома»: никто, ни один из самых отпетых преступников — убийц, разбойников, воров — не винит себя в своих преступлениях. Всегда виноват кто-то ещё, какие-то обстоятельства или другие люди [13].

Когда-то в 1975 году я юным студентом был в стройотряде на Камчатке, мы работали на своей стройке, а за тремя рядами колючей проволоки рядом с нами работали заключённые. Некоторых, у которых уже заканчивался срок, выпускали за ограждения без охраны. Мне было любопытно беседовать с ними. И так же, как и Достоевский, я обнаружил: никто из них не считает себя виновным. Мы невиновны, все зло в других. Ад — это другие.

Разрыв ткани жизни, души и истории в монотеистических религиях

Как сложилась такая ситуация? Мы можем увидеть это особенно ясно на примере трёх мировых монотеистических религий: иудаизма, христианства и ислама. Монотеизм буквально означает «единобожие», Бог один и единственный. Согласно официальным данным, за исламом и христианством стоят более миллиарда последователей, за иудаизмом — десятки миллионов, это наиболее влиятельные мировые религии. Когда состоялся великий переход от мирового язычества к монотеистическим религиям, одновременно возникла новая вселенная внутреннего мира человека, — совершенно иная, нежели вселенная языческого мира.

Как известно, император Константин из десятков различных религиозных сект выбрал христианство в качестве государственной религии Великой Римской империи, и впоследствии перенёс столицу в Константинополь, потому что Рим подвергался набегам, там было небезопасно. Так узаконился этот великий переход от язычества к христианству, которое стало постепенно мировой религией.

До этого времени, был греческий мир и выросший на его основе римский мир — вселенная богов, живущих семьями. Если вникнуть в детали мира высших существ, например, греческого мира, — там тысячи обитателей: не только боги, но титаны, полубоги, наяды. Образованный грек прекрасно знал их всех поимённо и их истории, периодически вступал с ними в отношения через ритуалы, получал от них необходимые ресурсы через молитву и подношение даров, имел тысячи образцов для подражания в повседневной жизни, и в экстремальных ситуациях. Очень удобная для человека система с большим количеством ролей и архетипов, подходящих для всех ситуаций.

В монотеистических религиях высший образец единственный — и всё в жизни строится по его образу и подобию. «Редактор реальности» (выражение Г. Бейтсона) творящий «реальность» — воспринимаемый мир — работает именно таким образом: один Бог — один человек. Один-единственный Бог — один-единственный человек, поэтому праведная жизнь — это «подражание Христу». При этом мы всё-таки люди, вспомним, как точно охарактеризовал москвичей Михаил Булгаков словами Воланда в «Мастере и Маргарите»: «Хорошие люди, но всех испортил квартирный вопрос». Квартирный вопрос — то есть наша ограниченность, наше стяжательство, наш эгоизм, в конечном счёте, испортил всех хороших людей. В потенциале мы — духовные, большие, великие, полубоги, полупросветлённые, но, в силу отсутствия этого прямого переживания, «квартирный вопрос» сделал нас теми, кто мы есть.

Другими словами, как бы ни был беспределен Всевышний у мусульман, как бы ни был бесконечен доступный великим мистикам единый Бог, как бы ни был безбрежен Иисус Христос, одновременно Бог и человек в человеческом теле, — нами, людьми, все они воспринимается ограниченно. Мы проецируем свою ограниченность на Бога и воспринимаем Его в ключе «квартирного вопроса». «Человечество — слишком человеческое», — сетовал по этому поводу Ф. Ницше. Есть большая разница между тем, как воспринимают Бога в христианстве, исламе, буддизме, даосизме, индуизме, иудаизме и т.д. великие мистики — космическим, беспредельным, бесконечным, — и тем, как воспринимают Его народные массы. Везде и всегда происходит одно и то же: всех нас испортил пресловутый «квартирный вопрос»: китайский, индийский, иранский, русский.

Религиозное сообщество разделяется, делится на секты, каждая считает себя единственно верной и правильной. В трёх ветвях христианства (православие, католицизм и протестантство) каждая считает себя единственно верной, а тогда — все остальные заблуждаются и их нужно просвещать, обращать в истинную веру и искоренять в них ересь из самых высших побуждений. И этот процесс разделения, дробления не прекращается на протяжении всей истории мировых религий и наиболее активен и беспощаден в религиях монотеистических.

Почему ад — это другие? Потому что мы стали слишком маленькими. Потому что утратили живую связь с бесконечным миром во всем многообразии проявлений духа в древнем шаманском и языческом мире. Этот эликсир, эта чаша Грааля были нами почти утрачены при переходе к мировым религиям. Великое открытие основателей мировых религий в человеческих руках, было «испорчено квартирным вопросом» и стало в значительной степени препятствием для реализации высшего развития и основанием для вражды между людьми и сообществами людей. Великое откровение о Всеобъемлющем Едином стало ограниченным Одним и Единственно верным. Постепенно в тень, в бессознательное вытесняется всё, что не вмещается в дозволенный формат дневного восприятия, в единственно верное, хорошее и правильное, чем я считаю себя: я — истинный христианин, мусульманин, буддист и т.д. Но мы ограничены только на материальном уровне и уровне конвенционального восприятия реальности, а на сущностном — мы бесконечность. Мы — настроенные за миллионы лет предшествующей эволюции «всеволновые приёмники», которые были в связи со всем космосом, со всеми духами, со всеми богами в разных ситуациях в нашем огромном разнообразном мире. Мы научились жить и балансировать в этом живом многообразии, а потом 2500 лет назад священнослужители мировых религий стали наставлять нас: «Только это правильно, только этот Бог является образцом для подражания, все остальное — ересь». Так мы попали в эту

клетку восприятия.

Распалась связь времён...

В чём состоит конечная причина этой ситуации? В том, что в борьбе за святое дело распространения высшего знания была разрушена связь времён. Были утрачены корни, мы перестали быть одной семьёй со всем человечеством и со всей Землей и вселенной. Как христианство относится к язычеству? Как к проделкам дьявола, оскорблению божественного, уклонению от истинного пути. Как ислам относится к шаманизму? Как все религии относятся к иноверцам? Возможен ли в такой ситуации религиозный диалог?

Например, в православии грешно заниматься сновидениями, всё неправославное — под подозрением, творческое — под подозрением, потому что дьявол не дремлет, искушая всеми возможными путями. «Невидимая брань» (борьба против искушений) должна происходить всегда. Такое пристальное искание врагов везде — это общая характеристика всех мировых религий, особенно монотеистических.

История человечества в этом аспекте — это история борьбы за «единственно правую веру». Бесконечные религиозные войны, когда католики режут в Варфоломееву ночь протестантов, протестанты — католиков; все вместе они идут с Крестовыми походами отвоёвывать гроб Господень и в конкуренции с православными оставляют без защиты Константинополь. И все се правы, так как борются за единственно верное правое дело.

Мы хорошо знаем из современных наук о развитии человека, что большинство проблем взрослых связано с незавершёнными переходами из прошлого: травмами детства и травмой рождения, различными конфликтами и опасными ситуациями, во время которых произошёл разрыв ткани души, и, подобно тому, как ящерица отбрасывает свой хвост, мы отбросили ту часть себя, которую не смогли включить в жизнь. И теперь, чтобы воссобрать свою душу и выполнить незавершённый переход из более раннего состояния в более зрелое нам нужно восстановить эти связи для того, чтобы вернуть себе себя. Часто, оказываясь в противоречивых, двойственных отношениях, я выбираю одну сторону себя, ту, что представляется хорошей, и тогда «плохую часть меня», которая проявила ситуацию, я отбрасываю и закрываюсь от неё.

И что тогда происходит? Если я всегда хороший, если я всегда истинный христианин или истинный мусульманин, тогда всё остальное, что я воспринимаю и переживаю, но не отождествляю с собой, я проецирую на других, нехороших. Все, что не соответствует моему представлению о единственно верном, я проецирую прежде всего на иноверцев, на другие страны и культуры, которые оказываются виноваты во всем, и начинается всем знакомая непрекращающаяся вражда. Хотя единственная наша вина состоит в безропотном принятии собственной ограниченности без попытки исследовать, как эта ограниченность возникает.

Таким образом, корневая травма европейского человечества произошла в Тёмные века, когда у постепенно произошёл окончательный отказ от древних традиций. Монотеизм и основанный на нем европоцентризм запретил шаманизм, язычество и, соответственно, другие миры, другие культуры, другие религии, по-другому устроенных людей: все иные возможности меня, все другие роли, проявления, — всё это оказывается под подозрением.

Вот так сформировалось предметное поле и область задач трансперсональной психотерапии. Только тогда, когда мы восстановим всю связь времён, мы сможем эффективно работать с экзистенциальным слоем нашей души, с нашими человеческими проблемами. Потому что конечной причиной всех человеческих проблем является «квартирный вопрос», то есть наша ограниченность. Любая эффективная психотерапия так или иначе помогает нам расширяться, посмотреть на проблему с другой точки зрения, сменить ограниченные представления на более широкие. Так она работает и так с ее помощью мы избавляемся от узких клеток нашего восприятия. Первопричиной же всех этих клеток и конфликтов, как личностных, так и общечеловеческих, является травма незавершённого перехода от шаманизма и язычества к мировым религиям, обрубания корней, нарушения родственной связи с миром.

В контексте этой панорамы мы можем лучше понять смысл трансперсональной психотерапии: с чего она начиналась и что она на самом деле делает. Вспомним работы Р. Ассаджиоли: изначально правоверный последователь З. Фрейда, он ввёл представление о субличностях (уже ересь с точки зрения христианства), о высшем «я» и об интеграции субличностей в высшее «я» [14]. Вспомним К.Г. Юнга: он подверг сомнению положение З. Фрейда о том, что самая главная движущая сила нашей души — либидо, секс. Ищи либидо — и дальше разберёшься во всём. Юнг же утверждал, что нами движет ещё и высшие ценности: жажда целостности и высшего развития. Мы все хотим достигнуть его, и это путь индивидуации. [15].

Архетипическая работа в психотерапии

Одно из основных открытий К.Г. Юнга состоит в том, что в глубине нашей души живут архетипы коллективного бессознательного. Поэтому то, с чем работает классический психоанализ, — это лишь верхушка айсберга, все корни ведут в глубину. Работая с архетипами, мы на самом деле работаем с общечеловеческими ситуациями. А общечеловеческие ситуации — это и общечеловеческие проблемы, проистекающие из нашей ограниченности, наша вражда и ненависть, выраженная в глубинных архетипах и в мифах. Архетипы можно понять как ситуации, которые регулярно повторялись из поколения в поколение, во все времена и культуры. Рождение, смерть, свадьба, переход с одного этапа жизни на другой, инициация, а также важнейшие общечеловеческие персонажи: Мудрец, Смерть, Джокер (если взять арканы Таро) — всё это важнейшие сгущения жизни, через призму которых мы воспринимаем реальность [16]. Архетипы универсальны, они характерны не только для меня как христианина, но и для меня как язычника, для меня как шамана. Архетипы — это некая тайная тропа, помогающая нам восстанавливать связь времён.

Трансперсональная психология возникла в шестидесятые годы XX века и, по сути, стала выражением начавшегося мощного стремления человечества к исцелению от основополагающей травмы перехода от язычества к мировым религиям. Это движение началось прежде всего в европейской культуре (в США и Европе), где господствовали монотеистические религии [17].

Если мы стремимся понять, что мешает нам быть более счастливыми, жить лучше, достичь полной реализации, начинаем идти глубже, — нам неизбежно будут нужны знания и практики трансперсональной психотерапии и мировых духовных традиций, которые обобщены в трансперсональном подходе. Он пока не предназначен для массового использования, но в будущем его роль

будет возрастать, по мере того, как будут расти запросы людей на более высокие степени самореализации.

Восстановление связи времён, исцеление от травм возможно с использованием различных методов трансперсональной психотерапии, а также с помощью шаманизма, язычества, архаичных знаний и практик, существующих в самом теле нашей культуры. Именно поэтому, осознанно или на интуитивном уровне, люди приходят на семинары по холотропному дыханию и другим методам духовно-ориентированной психотерапии. С. Гроф и другие пионеры духовно-ориентированной психологии и психотерапии дали человечеству эффективные пути исцеления через знания и практики.

Общечеловеческие первичные разрывы, с которыми работает трансперсональная психотерапия

Является ли данная картина всем полем действия трансперсональной психотерапии? — Нет, потому что существуют несколько других незавершённых фундаментальных разрывов и травм истории развития человечества. Такие разрывы или незавершённые переходы в развитии являются семенем всех обычных травматических ситуаций и конфликтов. Именно они формируют ядро и структуру наших первичных ограничений, что неизбежно будет проявляться во всех других проблемах, болезнях, конфликтах, образуют нашу сегодняшнюю обычную, повседневную ограниченность. Эти разрывы исцеляются восстановлением связи со всей человеческой семьёй, всей тканью человеческой жизни.

Какие другие фундаментальные разрывы мы могли бы проследить в истории человечества? Кроме конфликта мировых религий с язычеством и шаманизмом существуют разрывы между самими мировыми религиями, которые связаны с тем, что каждая из них считает себя единственно верной. Есть разрывы внутри мировых религий между их отдельными течениями и сектами, между мейнстримом и «теми, кто впал в ересь и заблуждается». Известно, какая война происходит в современном мусульманском мире между шиитами и суннитами, какое непонимание и противостояние между католиками, протестантами и православными, а также между различными сектами христианства. Исцелён ли этот конфликт? — Вряд ли, посмотрите на мощное народное противодействие конструктивному диалогу между православием, протестантизмом и католицизмом, сколько шума поднимается в православных кругах, когда патриарх Московский заявляет о намерении встретиться с папой Римским.

В России в этом смысле намного более благоприятная ситуация, чем в Европе. Россия на протяжении многих веков была «алхимическим котлом», в котором достаточно «варились» и органично сосуществовали различные конфессии и религии: в Прибалтике — протестанты и католики, в Бурятии — буддисты, в Сибири — шаманы, во всей стране — христиане, мусульмане и прочие конфессии — их не переделывали, не обращали в единую истинную веру, и в этом была политическая мудрость Российской империи. В Европе такого опыта не было, там переход к «единственно правильному истинному человеку» был понят в плохом ключе «квартирного вопроса» и привёл к очень резкому разделению, обособлению людей друг от друга, к жёсткому индивидуализму, отчётливым границам между людьми и в какой-то степени — к утрате ощущения взаимосвязи всех со всеми. Опыт Российской империи может стать для всего мира примером, как можно налаживать общение между разными культурами и конфессиями.

Решение тяжёлых конфликтов всегда начинается с общения, установления связей и взгляда на конфликт с противоположной стороны. И в какой-то момент мы открываем, что мы одна большая человеческая семья. Когда мы восстанавливаем связь времён, избавляемся от ключевых ограничений, то в конечном счёте можем увидеть, что везде на Земле живут хорошие люди.

Следующий фундаментальный разрыв — это разрыв между традиционными религиями и «новой мировой религией» — наукой, в форме воинствующего атеизма и сциентизма. Такая наука отрицает все богатство жизни и другие виды знания. И этот разрыв пока не преодолен. Он связан с незавершённым переходом из доиндустриального общества в технологическое. Когда этот переход не завершён, то порождаемые им проблемы мешают нам создавать новые технологии и получать новые знания.

Если посмотреть в более раннюю историю человечества, то можно увидеть ещё одну общечеловеческую травму: великую трагедию, которая случилась в семье Номо. Мы достоверно знаем, что Homo sapiens — не единственный вид разумного человека. До Homo sapiens вся Евразия, как известно, была заселена Homo neanderthalensis и Homo denisovensis. Большие способности к коммуникации позволили нам, sapiens, победить наших разумных братьев неандертальцев и денисовцев. Мы, sapiens, всех истребили. Хотя, как утверждают генетики, 2% генов неандертальцев сохранились в генах современного человека, наше осознание общей семьи и исцеление вины не состоялось.

Ещё один разрыв — наше отношение к братьям нашим меньшим, наше отношение к животным, которых мы поедаем и к природе, которую мы разрушаем. Хотя есть много движений в защиту животных и в защиту окружающей среды, проблема до конца не осознана и не решена в массовом сознании. Поэтому наши глубинные биологические корни не восстановлены и проблемы, связанные с жизнью и с насилием, не разрешены. И нет гарантии, что эта ситуация где-то не отзовется и кто-то кого-то не убьёт или не отравит среду обитания, потому что будет считать другого животным, а с животными можно делать всё что угодно, ибо это не люди.

Российские первичные разрывы, с которыми работает трансперсональная психотерапия

Что касается России, в русском культурном поле тоже существует множество незавершённого, разорванного, непрояснённого, невключённого, невозстановленного. Конечно же, это прежде всего связано с крахом Российской империи и Октябрьской революцией. Десятки миллионов россиян были либо убиты, либо изгнаны, либо поправаны в своих правах. Искоренено дворянское сословие, создатели России объявлены врагами народа.

Дальше — крах НЭПа и переход к сталинизму. НЭП был периодом какого-то возрождения свободы и традиций прежней России, но это было подавлено, и дальше вся страна маршировала в одном ряду, с одной идеологией и единственным образцом правды. Была свобода исчезла, и её носители оказались в сталинских лагерях, завершился переход к тоталитарному миру.

Следующий великий переход, также до конца незавершённый и неосознанный — это Великая Отечественная война — неисцеленная травма для всей страны. Мальчишки моего поколения в детстве играли только в войну! Все фильмы в кинотеатрах были про войну, либо с белыми, либо с фашистами, нас растили на культе военных героев. Мы взахлёб читали книги про войну и все ненавидели фашистов. И даже сейчас нам не до конца ясно: немцы — это немецкий народ или фашисты? В глубинном сознании

россиян не произошло цивилизованного решения этого вопроса. Это, конечно, мощнейшая травма, которая нанесена человечеству, и российскому народу, и она не исцелена, не интегрирована, и в глубинной работе со своей душой мы неизбежно с ней сталкиваемся.

Если мы посмотрим на самое начало истории России — это драма выбора веры и Крещение Руси князем Владимиром, кровавое уничтожение языческих культов, а затем война между Новгородским и Московским царством и победа последнего, победа воинской силы над демократией Новгородского княжества. Безусловно, травматична ситуация старообрядчества и раскола между старой и новой верой.

Приведу конкретный пример из личной практики. На один из тренингов по холотропному дыханию пришла армянка. Точнее, её привёл муж, потому что она не спала уже 20 лет, и врачи не могли ей в этом помочь. Она очень мучилась во время первой сессии дыхания и ничего не хотела рассказывать о переживаниях. После второй сессии она тоже молчала. После третьей сессии холотропного дыхания она рассказала, что пережила геноцид, резню 1915 года, когда «марш смерти» убил 1.5 миллиона армян. Она переживала, как на её глазах убивали её детей, родственников и её саму тоже зарезали. И это стало для неё исцелением, после этого восстановился сон и нормальное самочувствие. Причиной её бессоницы, было непризнание геноцида армян мировым сообществом, запрет на обсуждение этой травмы.

Исцеление подобных травм на общечеловеческом уровне имеет большие исторические и социальные последствия. Так, образование единой Европы, Европейского Союза стало возможным благодаря тому, что Германия и страны Европа признали свою вину во Второй Мировой войны, без этого объединение было бы невозможно. Точно так же невозможно исцеление мира без признания вины в братоубийственных войнах, в смерти большого количества людей.

В Российском культурном поле есть ещё ряд неисцеленных разрывов. Это, конечно, крах сталинизма, осуждение культа личности, эпоха Хрущева и Брежнева, крах социализма. Тут тоже много непрояснённого в отношении того, что же на самом деле произошло с нами, с нашим сознанием и со страной.

Ну и конечно же, самый недавний переход конца восьмидесятых — девяностых годов, перестройка, распад СССР и ППТС — «постперестроечный травматический синдром», когда миллионы россиян не пережили перехода в «новый несправедливый мир», где их обобрали, и где была разрушена великая идея коммунизма. Советский Союз поддерживали во всем мире, потому что он ассоциировался с идеалом справедливости для всех людей. Пусть в СССР этот идеал не был вполне реализован, но именно эта идея вдохновляла многих в мире. Благодаря ей у нас везде были последователи и союзники. Отношение Китая к России изменилось в основном потому, что Хрущев стал критиковать Мао, который был символом коммунистической справедливости для китайцев.

За крахом великой мировой идеи коммунизма и «постперестроечным травматическим синдромом» последовал расцвет олигарх-капитализма. И эти события в истории нашей страны тоже являются неосознанными, незавершёнными переходами в нашем общем развитии как россиян. Они тоже являются семенами конфликтов и травм, которые мы обычно решаем методами общепринятой психотерапии. Но для реального разрешения таких проблем и конфликтов нужно идти на более глубокие уровни.

Исцеление наших самых глубоких ран

История мировой культуры и общечеловеческая история и неотделимая от них история человеческой души — это и есть пространство, в котором работает трансперсональная психотерапия, об этом говорят все открытия и труды С. Грофа [18]. Каждый из нас в своём индивидуальном развитии, как известно, проходит все предшествующие стадии человеческого развития. В матке биологически мы проходим все стадии развития от эмбриона, от простейших животных до рыб, млекопитающих и Homo sapiens. Затем, когда мы родились, в первые пять лет мы проживаем в ускоренном темпе 40 тысяч лет эволюции человечества в эпоху шаманизма: это мир духов, сказочная, одухотворённая вселенная. Именно поэтому дети больше всего любят волшебные сказки, мультфильмы с необыкновенными персонажами. Потому что мир мультфильмов — это шаманский мир, вселенная духов, это внятный, живой, абсолютно естественный для каждого ребёнка мир.

После пяти лет мы начинаем проживать языческую эпоху человечества. Там работают сказочные и фантастические истории и фильмы о богах и героях, такие как фильмы студии «Марвел» или саги о «Властелине колец» или «Гарри Поттере». Они подпитывают развитие ребёнка, говорят на его языке, помогают ему развиваться. Затем возникает экзистенциальный период жизни, с его первым подростковым кризисом как бунтом против семейных ограничений. И дальше, уже во взрослой жизни, когда у нас возникает желание лучше понять себя, возникает запрос на саморазвитие, самораскрытие, осознание своего места и роли в этом мире, и поиск трансперсональных коучей, психотерапевтов и экспертов по этим темам.

В завершение — приведу предварительный список первичных травм человечества и связанных с ними незавершённых эволюционных переходов, являющихся глубинными причинами наших ограничений, травм и проблем:

Общечеловеческие:

1. Пред-история: Разрыв Номо с семьёй живых существ и живого мира.
2. Пред-история: Разрыв в семье Номо: уничтожение и забвение Homo Neanderthalic и Homo denisovensis и других семейств человека.
3. Разрыв с шаманизмом и язычеством при переходе к мировым религиям.
4. Взаимно-отрицание мировых религий и религиозные войны.
5. Конфессиональные разрывы внутри мировых религий (сунниты и шииты, Хинаяна, Махаяна и Ваджраяна, восточное и западное христианство и т.д.).
6. Разрыв между традиционными религиями и наукой.
7. Незавершённые технологические и социальные революции.
8. Травмы колонизации мира.
9. Разрывы между 1-м, 2-м и 3-м мирами (например, причины терроризма).

Российские:

10. Крещение Руси князем Владимиром.
11. Победа Московской Руси над Новгородской.
12. Раскол в православии, старообрядчество.
13. Крах Российской империи и Гражданская война.
14. Крах НЭПа и сталинизм.
15. Великая отечественная война.
16. Крах социализма и эпоха ревизионизма (Хрущёв) и застоя (Брежнев).
17. Перестройка, развал СССР и ППТС (постперестроечный травматический синдром).
18. Крах великой мировой идеи (коммунизм) и расцвет олигарх-капитализма.

Литература

1. Станислав Гроф. "За пределами мозга: рождение, смерть и трансценденция в психотерапии". М.: Ганга, 2018.
2. Минделл А. Танец Древнего. М.: Рипол классик, 2015.
3. Дилтс Р., МакДоналд Р. Инструменты духа. Воронеж: МОДЭК, 2004.
4. Уилбер К. Краткая история всего. М.: Рипол классик, 2015.
5. Уолш Р. Основания духовности. М.: Ганга, 2019.
6. Ницше Ф. Так говорил Заратустра. М.: ИФ РАН, 2004.
7. Grof S. The Way of Psychonaut. Vol. I-II, MAPS, 2019.
8. Уилбер К. Интегральная духовность. М.: Ориенталия, 2013.
9. К. Уилбер. Интегральная медитация. М.: Рипол Классик, 2017.
10. Мерфи М. Будущее тела: исследование дальнейшей эволюции человека. М.: Рипол классик, 2010.
11. Ясперс К. Истоки истории и ее цель. М.: Мысль, 1994.
12. Сартр Ж.П. Дьявол и Господь Бог. М.: АСТ, 2018.
13. Достоевский Ф.М. Записки из Мертвого дома. М.: Азбука, 2021.
14. Ассаджиоли Р. Психосинтез. М.: Институт общегуманитарных исследований, 2016.
15. Юнг К.Г. Либи́до, его метаморфозы и символы. М.: Восточно-Европейский Институт Психоанализа, 1994.
16. Ходоровски А. Путь Таро. М.: Кастания. 2017.
17. Майков В. В., Козлов В. В. Трансперсональная психология: Истоки, история, современное состояние. М.: АСТ, 2004.
18. Гроф С. Исцеление наших самых глубоких ран. М.: Ганга, 2018.

THE ESSENCE OF TRANSPERSONAL PSYCHOTHERAPY PART 1. HEALING OF THE PRIMARY TRAUMAS OF THE HUMANITY

Maikov V.V., RhD in Philosophical Sciences, Senior Researcher of the Institute of Philosophy of the Russian Academy of Sciences, Associate Professor of the Moscow Institute of Psychoanalysis, head of programs in transpersonal psychology and psychotherapy, President of the Association of Transpersonal Psychology and Psychotherapy. Moscow, Russia.

Annotation. The subject of the study is transpersonal psychotherapy. The question is raised about the peculiarities of its field, method, as well as the cultural and historical space of its work. The reasons for its special place in the family of various schools of psychotherapy are analyzed. The assumption is introduced that these reasons are associated with a new understanding of consciousness in the transpersonal approach. The obtained results provide new opportunities for understanding in what cultural and historical field and how transpersonal psychotherapy works. The method and methodology of the study are based on the analysis of incomplete transitions and associated primary traumas in the historical development of the mankind in general and Russia in particular, and the classification of these traumas is presented. The main contribution of the author to the study of the topic is the preliminary classification of primary traumas and the analysis of their role in secondary traumatization. The introduced ideas about the need to heal primary traumas open up new opportunities for caring for the soul in professional psychotherapy.

Keywords: transpersonal psychotherapy, integral approach, process-oriented approach, extended cartography of the psyche, primary traumas and rupt