УДК 159.923.2

 Психологический аспект депривации в практиках саморазвития.

 Московский Государственный Областной Университет.

 Сильвариум В. Г., Моисеева Л. А.

 The psychological aspect of deprivation in self-development practices.

Moscow State Regional University

Vladimir G. Silvarium, Lidia A. Moiseeva

*Ключевые слова*: депривация, сенсорная депривация, визуализация, сознание, саморазвитие, духовные практики.

 *Keywords*: deprivation, sensory deprivation, visualization, consciousness, self-development, spiritual practices.

*Abstract.*

The article is dedicated to impacts of deprivation mechanisms on consciousness and self-development in spiritual practices. In first part we define consciousness as dynamic structure, which takes in its development certain levels, then we identify connections between a hierarchy of needs and the levels of consciousness. In second part we look at differences between transformations, transition to the next level, and translations, operations of consciousness at its present stage. Based on the suggestions that the transformations becomes possible by limiting translations, an assumption is made about the impact of deprivation on consciousness development possibility. In the last part we look at possible negative effects of deprivation. Examples were given of using this techniques in religious practices. Variants of evolutionary and involutionary transformation, as well as safety precautions when working with deprivations were described.

 Мало кто в современном мире, ориентированном на рост скоростей и технологий, сомневается относительно того, что для полноценного психического развития и здоровья человеку требуется постоянный приток различной стимуляции: сенсорной, эмоциональной, когнитивной, а недостаток подобной стимуляции способен спровоцировать временные нарушения сознания, вызвать серьезные патологические нарушения. С другой стороны, и древние цивилизации, и современное общество знакомо с феноменом, когда добровольное ограничение в удовлетворении потребностей используется для целей самопознания и саморазвития.

 Негативные последствия депривации в начале ХХ столетия изучались в русле педагогики и педологии, что было результатом огромного числа сирот после первой мировой войны. В середине века большой интерес к депривации возник в контексте развития авиации, космонавтики и других экстремальных видов деятельности, где человеку приходилось длительное время переносить одиночество, двигательные и сенсорные ограничения. Однако уже с середины ХХ века депривация перестала восприниматься исключительно как негативное явление. В 1954 года Джон Лилли разработал камеру сенсорной депривации с целью изучения феноменов сознания и функционирования мозга. В 1966 году Вальером Шульте был введен метод депривации сна, направленный на улучшение состояния больных с психогенными и органическими депрессиями. В психиатрии получил применение метод лечения депрессии голоданием. Среди исследователей проблемы депривации следует отметить таких ученых как: Владимир Лебедев, Елена Алексеенкова, Дональд Хебб, Джон Лилли, Хосе Дельгадо, Джером Брунер, Дитрих Эберт и др. Увеличение внимания ученых к феноменам сознания, а также интенсивное развитие нейронаук, способствовали поиску научных объяснений феноменов медитативных религиозных практик. В связи с изложенным, цель данной работ состоит в изучении влияния механизмов депривации на сознание и саморазвитие в духовных практиках.

***Уровни сознания и потребности.*** Чаще всего, депривацию определяют как психическое состояние, вызванное лишением каких-либо потребностей: сон, пища, информация, уважение и т.д. То есть, с одной стороны, мы имеем дело с особым видом психических явлений, подобного состояниям стресса, измененным состояниям сознания, фобиям и т.д. С другой стороны, депривация определяется потребностями, которые не могут быть удовлетворены в течение продолжительного времени.

 Относительно психических состояний замечено, что депривация вызывает изменения в сознании. Это выражается в изменении тонкой настройки сознания пропорционально воздействию двух факторов: силе индивидуальной реакции на конкретное ограничение и продолжительности этого ограничения. Что же касается влияния потребностей, то можно отметить, что спектр деприваций к настоящему времени количественно и качественно расширился: от продолжительно ограниченных базовых потребностей - сна, пищи, сенсорной или проприоцептивной стимуляции -до таких видов депривации как социальная, когнитивная и, даже, духовная. Очевидно, что список видов депривации может быть продолжен согласно той теории потребностей, которую мы будем использовать. Возьмем, к примеру, теорию потребностей Абрахама Маслоу (табл.1).

Таблица 1

 **Семиуровневая таблица потребностей по А.Маслоу.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 7 | Духовные потребности | Рост, развитие, самоактуализация |
| 6 | Эстетические потребности | Любовь, радость, гармония, красота |
| 5 | Творческие потребности | Творчество, созидание, познание, открытие |
| 4 | Уважение и признание | Нужность, значимость, признание, самоуважение |
| 3 | Социальные потребности | Общение, внимание, забота, поддержка |
| 2 | Потребности в безопасности | Защищенность, уверенность, стабильность |
| 1 | Физиологические потребности | Пища, вода, сон, секс |

 В рамках данной работы количество уровней потребностей не будет иметь принципиального значения, их может быть пять, семь или десять. Гораздо важнее заметить, что в принципе деления потребностей на уровни и формировании их иерархии отражаются более общие изменения психики, соответствующие развитию сознания. Очевидно, что творческие и эстетические потребности присутствуют в зачаточном состоянии даже у младенца, но подлинную реализацию они получают только после когнитивного, социального и эмоционального взросления.

 Сейчас для нас не очень важно установить определяются ли потребности уровнем сознания, или уровень сознания вынужден трансформироваться вслед за изменяющимися потребностями, достаточно того, что между ними можно установить прямую зависимость. Уровень сознания определяет не столько перечень наличествующих потребностей, сколько их важность для данного уровня сознания, и, таким образом, можно утверждать, что депривация одной и той же потребности будет давать различные последствия для людей с разным уровнем сознания. Исходя из понимания иерархии потребностей данного уровня, появляется возможность прогнозировать в какой мере травматичными окажутся последствия конкретной депривации.

***Трансляция и трансформация.*** Для решения задачи, поставленной в рамках данной работы, следует разобрать принцип, по которому осуществляется изменение сознания при воздействии длительных ограничений. С одной стороны, современная наука не может дать однозначного ответа о таком феномене, как сознание. По словам американского нейрофизиолога Джозефа Богена, « сознание похоже на ветер: увидеть и поймать его нельзя, но очевидны результаты его деятельности - гнущиеся деревья, волны или даже цунами» [11, с.2]. С другой стороны, при изучении феномена депривации будет достаточно выявить изменения сознания, которые могут быть доступны для наблюдения. По мере эволюции сознания самость и чувство реальности претерпевали ряд изменений, которые можно обозначить как трансформация или восхождение от одной стадии сознания к другой. В пределах одного уровня сознания реализация происходит с помощью трансляций. При этом стабильность существования на одном уровне обусловлена стабильностью трансляций. В случае, когда трансляции терпят неудачу, возникает необходимость трансформации. Это может быть прогрессивная трансформация (эволюция) или регрессивная (инволюция).

В пределах одного уровня сознание оперирует определенными знаками, в то время как знаки другого уровня могут восприниматься только условно, т.е. как символы. Это согласуется с традиционной точкой зрения на символизм, как ее разъясняет Хьюстон Смит: «Символизм – это наука о взаимоотношениях между различными уровнями реальности, и он не может быть точно понят без указания на эти уровни ... Все, на что я могу указать на моем настоящем уровне сознания, будет только знаком; все, что выше него, может обсуждаться или мыслиться лишь при помощи символов, и они могут быть окончательно поняты только после трансформации на сам этот более высокий уровень. Поэтому мы говорим также, что трансляция оперирует знаками, а трансформация – символами» [10, с.74].

 Ограничения в сфере трансляций текущего уровня и обращение к сфере оперирования символами следующего до тех пор, пока они не произойдет трансформация и символы не заменятся на трансляции, является сутью развития сознания и па нереходу на новый уровень. «Учитель (гуру, роши и т. п.) просто продолжает расстраивать старые трансляции, подрывать старые защиты и поощрять новую трансформацию, требуя соблюдения особых условий. Это справедливо для *всех* форм медитации – основывающихся на сосредоточении или на восприимчивости, сопровождающихся повторением мантры или безмолвных» [10, с.150].

***Последствия депривации.*** Ранее говорилось о депривациях в духовных практиках трансляций текущего уровня с целью перехода на новый уровень сознания. Для этого необходимо, чтобы выполнялись два условия: правильное определение текущего уровня сознания и воздействие условий депривации на трансляции данного уровня.

 В современном мире религиозные практики ориентированы на широкий круг людей и, как правило, отсутствует диагностика уровня сознания и само представление об уровнях сознания. Вместо этого, духовные традиции содержат в себе ряд выработанных многовековой практикой предписаний в ограничениях физиологических потребностей (сна, еды, сексуальности) и предписания ментальных действий (молитвы, мантры, медитации). Возникает вопрос о том, насколько эффективными будут подобные предписания без учета индивидуальных особенностей практикующего.

 Всем известна история сорокадневного пребывания Христа в пустыне, где он подвергался искушению дьявола; опыт 49-дневного пребывания Будды под деревом бодхи в медитативном состоянии, когда он победил бога Мару. Однако средний прихожанин христианского храма, мечети или ашрама вряд ли столкнется со столь суровыми ограничениями, чего не скажешь о закрытых сообществах внутри религиозной организации. Отшельники, исихасты, участники уединенных ретритов, длящихся до нескольких лет, подвергают себя настолько серьезным ограничениям, что их сознание может претерпеть серьезные изменения, иногда не в благоприятную сторону. Крайнюю степень подобного поведения можно видеть, например, в ритуале голодания до летального исхода в джайнизме, называемом салихана.

 Использование строгих ограничений в духовных практиках позволило выявить ряд опасных для психики галлюцинаторных и бредовых состояний. В христианской традиции такие состояния именуются «прелестью». Апостол Павел указывает, что: «...сам сатана принимает вид Ангела света» (2 Коринф 11:14). Апостол Иоанн предостерегает: «Не всякому духу верьте, но, испытывайте духов, от Бога ли они" (1 Иоан. 4:1).

Практически каждое аскетическое поучение содержит предостережения от неправильной трактовки тех мыслей, образов, эмоций, которые приходят во время практики. Владимир Лосский пишет: «Совершенно не стремясь к экстазу или некоему состоянию восторга, ум должен остерегаться того, чтобы во время молитвы придавать Божеству какой-либо внешний образ. Так Нил Синайский (V век) предупреждает: «...не желай и не ищи увидеть во время молитвы какой-либо лик или образ. Не желай видеть чувственно ангелов, или силы, или Христа, чтобы с ума не сойти...» [8, с.322]. Григорий Синаит (14 век) пишет: "Прелесть, говорят, в двух видах является, или, лучше, находит... - в виде мечтаний и воздействий, хотя в одной гордости имеет начало свое и причину... Первый образ прелести - от мечтаний. Второй образ прелести... начало свое имеет... в сладострастии, рождающемся от естественного похотения. В сем состоянии прельщенный берется пророчествовать, дает ложные предсказания... Бес непотребства, омрачив ум их сладострастным огнем, сводит их с ума, мечтательно представляя им некоторых святых, давая слышать слова их и видеть лица" [4, с.109].

 Несмотря на описанные выше предостережения, некоторые религиозные традиции используют сенсорную депривацию совместно с направленной визуализацией. К этой группе можно отнести ряд католических святых: Франциска Ассизского, Терезу Авильскую, Терезу из Лизье. На методе воображения построена методика, основанная Игнатием Лойолой, в рамках которой появился феномен стигматизации. А.И. Осипов выделяет характерные для данной группы святых признаки стремления к чувственному переживанию, фактически эротическому, духовных откровений, а так же осознание собственной значимости, собственных заслуг перед божественными силами [9, с.106]. Таким образом, в данном случае опыт телесного переживания духовного опыта подпадает под определение прелести аскетов ранних веков.

 О механизмах взаимодействия с возникающими в результате медитации духами рассказывают и буддийские тексты различных течений. Для ортодоксальных средневековых йогинов вопрос о реальном существовании видений из астральных миров просто не ставился, это просто не входило в область их интересов. Классическая йогическая практика ставила перед собой целью освобождение от цепей Майи, видения иных миров рассматривались как уловки все той же Майи. Прежде, чем ученик получал от учителя одобрение на работу с Чакрами, его отношение к сущности практики должно было быть настолько ясным, что наполнение сознания образами внутренних миров не изменяли его структуру, а возникающие образные картины соответствовали тому контексту, который он ожидал увидеть.

 Об опасности восприятия визуализации в качестве реальных объектов предупреждает Джон Блофельд: «Пытаясь увязать представления о визуализируемых божествах (Деватах) как о служебных символах, создаваемых для целей медитации, с представлениями о них как о действительно самостоятельных сущностях иных планов, их соотносят иногда с той категорией явлений, которую Юнг называет "архетипами" – образами, существующими в умах всех людей, как часть коллективного наследия человечества. Однако Юнг никогда не говорил, что архетипы могут выходить из под контроля, а Деваты на это способны" [2, с.9].

 Дитрих Эберт утверждает, что «дикая медитация» может иметь катастрофические психологические последствия. Йога и дзен-медитация могут приводить к высвобождению бессознательного материала, которым «затопляется» Я. Неподготовленная встреча с содержанием неосознаваемых переживаний может привести к дезинтеграции личности с последующими симптомами психоза или склонностью к суициду [12, с.77].

 Человек, впервые попавший в мир проприоцептивных переживаний, подобен младенцу в период появления на свет. В то время как его рецепторный аппарат уже получает информацию о действительности, корковые отделы анализаторов еще не способны сложить целостный образ и сделать его доступным сознанию.

Виды появляющихся образов подчиняются как предшествующей установке и эмоциональному состоянию, так и культурному полю практикующего. Люди с техническим образованием склонны воспринимать сложные технические конструкции, люди с религиозными воззрениями могут встретиться с чертями или святыми.

 Джон Лилли предположил, что как в опытах с депривацией, так и в медитативных практиках изменение сознания происходит по общей схеме. Можно предположить, что в процессе медитативного сосредоточения постепенно происходит отключение данных с экстерорецепторов, медитирующий перестает реагировать на воздействия сенсорных стимулов разных модальностей, затем происходит успокоение ума, освобождение от всех мыслей. «В глубокой физической изоляции возбуждения ЦНС со стороны внешней реальности снижаются до минимально возможного уровня ... при этом эго (самометапрограмма) активизируется более полно» [7, с.74]. В таком состоянии мозг, по мнению Хосе Дельгадо, вынужден перерабатывать ту информацию, которая есть, т.е. данные с интеррорецепторов. "Зрелый мозг со всем богатством его прошлого опыта и приобретенных навыков не способен осуществлять процесс мышления, не способен даже бодрствовать и реагировать, если он лишен своего воздуха – сенсорной информации" [3, с.19].

 Важно отметить, что помимо явлений галлюцинаторного типа, длительная сенсорная или социальная депривация может вызвать нарушение мышления и искажение восприятия. Подобного рода искажения хорошо проиллюстрированы в книге Кена Уилбера «The Sociable God». На наш взгляд, можно выделить два характерных паттерна для подобных искажений.

*Первый* *паттерн* состоит в ослаблении тех психических или физиологических процессов, которые не были задействованы в условиях депривации - от способностей к правильной перцептивной оценки до оценки значимости ситуации и адекватной эмоциональной реакции на нее. Например, после длительного нахождения в темноте могут снижаться способности зрительных систем к правильному восприятию пространства и объектов. При отсутствии в течение долгого периода эмоционально окрашенной информации могут наблюдаться парадоксальные эмоциональные реакции на привычные воздействия. Известен драматичный пример об эмоциональной привязанности полярного метеоролога к мухе, которая, в конечном итоге, и привел к убийству коллеги в условиях социальной депривации [1, с.62]. Подобного рода нарушения в мыслительном процессе иллюстрируют примеры псевдонаучной деятельности в условиях изоляции.

*Второй паттерн* состоит в повышении активности тех аспектов субъективной реальности, которые в нормальных условиях функционировали частично или вообще не были задействованы. Например, изменение самооценки, пересмотр ценностей, галлюцинации, бред, паранойя. В.И. Лебедев приводит примеры развития синдромов схожих с «тюремным психозом» у шахтеров, попавших под обвал и находившихся несколько дней в полной изоляции. Параноидальные состояния, возникающие через несколько дней, приводили к тому, что шахтеры не только не желали освобождения, но активно прятались от спасателей и даже пытались оказывать сопротивление [5, с.52].

 Если первый паттерн легко восстанавливается после включения изолированых ранее функций, то нарушения второго паттерна могут вызывать более стойкие изменения.

 ***Заключение***

*Во-первых*, занятие духовными практиками, включающими элементы депривации, может быть делом весьма опасным без должной подготовки и наличия знающего учителя, который сам уже прошел подобный путь. Любопытство, конечно, это не плохо, но «технику духовной безопасности» нужно соблюдать.

*Во-вторых*, мистические прозрения и «откровения духов», возникающие в процессе самоисследования путем сенсорной и социальной депривации должны подвергаться тщательной проверке на достоверность, поскольку могут быть результатом вытесненного неосознаваемого материала, либо неправильной транскрипции проприоцептивной чувствительности.

 *В-третьих*, путь ограничения трансляций путем депривации, то что Гурджиев называл «путем монахов» - не единственный путь саморазвития. Нужно помнить, что при нормальных условиях, когда в семье любовь и взаимопонимание, взросление ребенка проходит через приобщение к ценностям следующего уровня, от символа к знаку. Само существование в обществе людей, которых А.Маслоу относил к самоактуализировавшимся личностям, говорит нам о том, что это возможно.

 *В-четвертых*, хочется выдвинуть идею о возможности интеграции опыта религиозных практик, психологического и психиатрического знания, о которой говорил еще Д.Е. Мелехов, один из основателей социальной психиатрии в СССР. Опыты сравнительного сопоставления религиозной и психиатрической терминологии проводятся так же в работах французского психиатра Ж. Ларше [6, с.121-149]. Подобный сплав, вероятно, может быть полезен как для психологии, где, как дополнительные сведения о возможностях психики здорового человека, так и для психиатрии, где, возможно, позволит выдвинуть новые критерии нозологического деления заболеваний.

**Литература:**

1. Алексеенкова Е.Г. Личность в условиях психической депривации: учебное пособие. – СПб.:Питер, 2009. – 96 с.

2. Данченко В. Принципиальные вопросы общей теории чакр и тантрическая концепция тела. // Библиотека Максима Мошкова [сайт]. –URL: <http://www.lib.ru/PSIHO/N20/n20_10.htm#44> (дата обращения: 17.10.2014).

3. Дельгадо Х. Мозг и сознание. / пер. с англ. – М.: Мир, 1971.–264с.

4. Добротолюбие. // Преп. Григорий Синаит. Главы о заповедях и догматах. Гл. 131. –М.: Артос-Медия, 2010. Т. 5. –283с.

5. Кузнецов О.Н., Лебедев В.И. Психология и психопатология одиночества. –М.: Медицина, 1972. –336с.

6. Ларше Ж. Исцеление психических болезней: Опыт христианского Востока первых веков. / пер. с фр. – М.: Изд-во Сретенского монастыря, 2008. – 224 с.

7. Лилли Дж. Программирование и метапрограммирование человеческого биокомпьютера. / пер. с англ. – К.: София, 1994. –76с.

8. Лосский В.Н. Очерк мистического богословия Восточной Церкви. Догматическое богословие. / пер. с фр. – Сергиев Посад: Свято Троицкая Сергиева Лавра, 2012. –586 с.

9. Осипов А.И. Путь Разума в поисках истины. –М.:Издательство Сретенского Монастыря, 2004. –432с.

10.Уилбер К. Проект Атман. Трансперсональный взгляд на человеческое развитие. / пер. с англ. – М.:АСТ и др., 2004. – 314 с.

11.Черниговская Т.В. Нить ариадны и пирожные «Мадлен»: нейронная сеть и сознание. // Научно Исследовательский Центр «Курчатовский Институт» [сайт]. – URL: <http://www.nrcki.ru/files/Chernigovskaya.pdf> (дата обращения: 17.10.2014).

12. Dietrich Ebert. Physiologische Aspekte des Yoga. // Школа йоги Виктора Бойко [сайт]. –URL:<http://www.realyoga.ru/fiziologiya_de> (дата обращения: 17.10.2014).