

Духовные психопрактики в создании атмосферы толерантности, веротерпимости и ненасилия

В. Ф. Петренко

Сегодня в обществе все чаще звучат слова о необходимости диалога, толерантности и терпимости к чужим культурам. Однако такие призывы, не операционализированные и не подкрепленные конкретными правилами, алгоритмами, по которым должны разворачиваться действия по их реализации, будут оставаться только благими призывами.

Для их претворения в жизнь нужна работа психологов, политиков, правоведов. Психолог работает с сознанием, тем самым может менять картину мира человека. Известны ставшие классическими исследования социальной идентичности А. Тэжфила и Дж. Тернера, когда простая категоризация посредством разделения школьников на отряд А и отряд Б и присвоение каждому отряду условных символов и атрибутов приводили к конкуренции, групповому фаворитизму: «Мы покажем эти слабакам из А (или Б), кто тут настоящие парни!». Здесь уместно вспомнить групповые драки «деревня на деревню», «район на район» в недалеком прошлом или буйства футбольных фанатов в настоящем.

Принцип «свой всегда прав» имеет глубокие исторические и прагматические корни. Так, родовая месть являлась первичной формой права, обеспечивая относительную безопасность

членам рода, клана, ибо мощь родового клана была гарантией, так сказать, межобщинных («межгрупповых») прав его членов. Чужак, не принадлежащий к тому или иному клану, оказывался бесправным. И только после усвоения ветхозаветного принципа «гость в доме — посланник Бога» или горских законов гостеприимства, обязывающих брать под защиту чужеземца, вошедшего под твой кров, народы, принявшие эти правила, обеспечили себе конкурентное преимущество в развитии за счет межкультурной коммуникации, обмена и усвоения нового опыта. Отметим, что демократический принцип личной ответственности за совершенные деяния, присущий свободному демократическому обществу, неадекватен в плане правовой регуляции в традиционных обществах, где субъектом принятия решения (например, о совершении актов геноцида или террора) могут быть вожди, старейшины, лидеры клана, которые и должны нести наказание наряду с исполнителями.

Но вернемся к работе психологов по изменению форм категоризации и, соответственно, картины мира человека. Известный швейцарский психолог Ж. Пиаже (1969) изучал, в частности, феномен эгоцентризма. Так, если маленьких детей посадить вокруг макета



Петренко Виктор Федорович
доктор психологических наук,
профессор, член-корреспондент
Российской академии наук, заведующий
лабораторией психологии общения и
психосемантики факультета психологии
МГУ им. М.В. Ломоносова.

здания и просить их выбрать среди множества фотографий этого макета, которая соответствует его позиции видения, то они без труда справятся с этим заданием. Но если попросить ребенка выбрать фото, соответствующее тому, каким должен видеть этот макет ребенок, сидящий напротив, то первый затруднится с выполнением задания и опять покажет фото, соответствующее его собственному видению. Значит, он не в состоянии встать на позицию другого. Сходный феномен эгоцентризма демонстрируют дети и в логических суждениях:

- Петя, у тебя есть брат?
- Да, у меня есть брат Вовка.
- А у Вовки есть брат?
- Нет, у него нет брата.

То есть ребенок проявляет эгоцентризм в несимметричности логических отношений к себе и к другому. Несимметричность отношений фиксируются и в языке: «наш разведчик», но «их шпион». Сходные феномены этноцентризма наблюдались при исследовании телемостов с зарубежными странами (Петренко, 1997), проведением которых увлекалось отечественное телевидение на заре перестройки. Так, отечественные телезрители достаточно критично оценивали образ «типичного японца», но были уверены при «оценке типичного русского глазами японцев», что нас должны истово любить. Советская пропаганда успешно сформировала миф об особой любви к СССР со стороны «простых людей» критикуемого им «буржуазного» мира. Аналогичный феномен этноцентризма имел место в исследовании семейно-бытовых стереотипов русских и азербайджанских девушек (Петренко, 2005). В семантическом пространстве русских девушек они не были похожи ни на кого другого, в то время как азербайджанки были близки грузинкам, узбечкам, армянкам. В семантическом пространстве азербайджанок уже азербайджанские девушки обладали уникальными чертами, в то время как русские «сливались» с украинками и прибалтийками (эстонками, латышками, литовками). Этот феномен свидетельствует о том, что в зоне нашего «Я» высока дифференцирующая сила восприятия (когнитивная сложность сознания), в то время как за его пределами плохо различимы детали и масштаб «когнитивной карты» крайне мал.

Феномены эго- и этноцентризма ведут к феноменам «группового фаворитизма», нарушению логики, пристрастности в оценке чужого поведения. Психологические тренинги по снятию феномена центризма и увеличению когнитивной сложности сознания были разработаны К. Роджерсом для купирования конфликтных ситуаций. В групповом тренинге участники стремились встать на позицию другого. Например, в случае семейной терапии отец может играть роль ребенка, мать – отца, а ребенок – матери. Пребывание в «шкуре» другого, тренинг в игровых ситуациях понимания позиции, переживаний другого или даже реконструкция видения другого и оценки им третьего расширяют сознание практикующихся и снижают пристрастность их позиции.

Чужак, не принадлежащий к тому или иному клану, оказывался бесправным. И только после усвоения ветхозаветного принципа «гость в доме – посланник Бога» или горских законов гостеприимства, обязывающих брать под защиту чужеземца, вошедшего под твой кров, народы, принявшие эти правила, обеспечили себе конкурентное преимущество в развитии за счет межкультурной коммуникации, обмена и усвоения нового опыта.

Тренинг Роджерса, помимо чисто психотерапевтической работы, был успешно опробован им в деятельности по примирению белых и черных граждан Южноафриканского союза. Культура техник группового тренинга (ти-групп, групп личностного роста, энкаутер-групп, тренингов сензитивности и пр.) получает широкое распространение в мире и в нашей стране. В ряде отечественных и зарубежных публикаций появляется понятие «психологическое общество», в направлении которого эволюционирует социум благодаря усвоению психологических практик.

Другие психологические аспекты культивирования толерантных отношений тоже связаны с механизмом категоризации. Язык, знаковые системы в своей категоризации мира человеческих отношений могут как разъединять,

противопоставляя «Они» и «Мы», так и объединять на более высоком уровне категоризации в единое «Мы». Например, в средневековом арабском мире существовало понятие «люди книги», к которым мусульмане относили и иудеев, и христиан, что обеспечивало относительную терпимость к представителям этих религий. Христианские же крестоносцы, захватив в одиннадцатом веке Иерусалим, вырезали практически все население города. Современный экуменизм (негативно воспринимаемый большинством православных иерархов и рядовым священством), на наш взгляд, также выступает формой объединения различных конфессий на общности более высокого уровня (Бог един, но разные народы по-разному ему поклоняются).

Объединение на более общем уровне категоризации не отменяет различий на частных, конкретных уровнях, которые могут являться более высокими в иерархии системы. Ведь обобщение снимает дифференцирующие аспекты, которые могут являться сердцевинной учения. Согласно общесистемному закону Седова – Назаретяна (Назаретян, 2008), для прогрессивного развития высших уровней сложной системы необходима унификация на более низких уровнях ее иерархии. Так, клеточная организация живых организмов от инфузории туфельки до высших млекопитающих имеет схожую структуру, включающую ядро, оболочку, митохондрии и пр. Природа, породив в ходе эволюции оптимальную базовую структуру клетки, воспроизвела ее затем в гигантском разнообразии видов живых существ.

Стандартизация на низшем базовом уровне ведет к возможности прогрессивной эволюции и разнообразию на более высоких уровнях (в нашем примере — на уровне организма). В человеческой техногенной цивилизации тоже действует этот закон. Например, во времена открытия электричества и появления первых электростанций каждая станция генерировала электроток с присущими только ей характеристиками частоты. Стандартизация в этой сфере позволила объединить сети электростанций в единую систему энергоснабжения, обеспечивавшую нужды развивающейся промышленности и потребности населения.

Закон Седова — Назаретяна справедлив и для человеческого общества и его духовной сферы. Со времени возникновения мировых религий: индуизма, буддизма и даосизма на Дальнем Востоке, зороастризма, иудаизма, христианства и ислама на Ближнем Востоке, — в разных регионах Земли и разных культурах возникают сходные моральные императивы: «не убий», «не укради», «не лжесвидетельствуй». В более общем виде они выражены в ветхозаветном «не делай другому того, что не хотел бы, чтобы сделали тебе». То есть человечество выработало единые базовые принципы, которые составляют этическую основу цивилизации, обеспечивая многообразие культур и религиозного опыта, базирующихся на этом основании. Нарушение же базовых этических принципов ведет к отлучению и от Бога, и от человеческой культуры.

Человечество выработало единые базовые принципы, которые составляют этическую основу цивилизации, обеспечивая многообразие культур и религиозного опыта, базирующихся на этом основании.

Формой духовной практики, снижающей привычные штампы и стереотипы, навязывающие образ врага, «враждебного иного», является медитация. Опыт пребывания в измененных состояниях сознания присущ практически всем религиям, но сознательная и целенаправленная активность по произвольному вхождению в трансное состояние через медита-

цию, через ретрит (форма уединения с целью духовной практики, близкая православному «затворничеству»), через дыхательные практики и йоговские асаны свойственна, прежде всего, индийским религиям: брахманизму, индуизму, джайнизму и буддизму. Буддизм имеет ряд ветвей: Хинаяна, Махаяна, Ваджраяна, также, в свою очередь, имеющих ряд ответвлений: школы Кагью, Ньингма, Дзогчен, Сакья и Гелуг (к которой принадлежит Далай Лама).

Рассмотрим подробнее сущность духовных практик Хинаяны и Махаяны. Конечная цель Хинаяны — Малой колесницы (яна — на санскрите — колесница) — заключается в достижении состояния архата — личного освобождения — просветления и вхождения в нирвану, разрывающих круг сансары и прерывающих цепочку кармических рождений. «У совершившего странствие, у беспечального, у свободного во всех отношениях, у сбросившего все узы нет лихорадки страсти. Его удел — освобождение, свободное от желаний и условий. Его стезя, как у птиц в небе, трудна для понимания. Чувства у него спокойны, как кони, обузданные возницей. Он отказался от гордости и лишен желаний. Такому даже боги завидуют», — так характеризует архата великая книга буддизма Дхаммапада (Дхаммапада, 1991, с. 18).

Практику Хинаяны (это 18 школ) еще называют Тхеравадой, что на языке пали означает «учение старейших», в ее канонические тексты включена, в частности, «Трипитака» («три корзины учения»). Тхеравада больше признана

в южном ареале распространения буддизма, а Махаяна — в северном и дальневосточном.

Цель Махаяны (Великой колесницы) — достижение состояния Бодхисаттвы (бодхи — пробуждение, саттва — существо) — существа, достигшего просветления, но не ушедшего в нирвану как форму освобождения от цикла рождений, а из чувства сострадания

продолжающего практики во благо всем живым существам и несущего учение людям. В этом плане Махаяна сближает с христианством позиция любви и жертвенности. Однако есть и принципиальные различия. В христианстве подчеркивается, что «вера без дел мертва» и что помимо молитвы, покаяния, поста и пр. от верующего (особенно в католицизме и протестантизме) требуются активные деяния в миру: помощь страждущим и нуждающимся, участие в благотворительности. Буддизм же гораздо менее активен в социальном плане. В нем акцент делается на передаче учения (т. е. на просветлении человека) и на работе в форме медитирования в ментальном плане. Буддизму не свойственна идея дуальности мира (идеального и материального), идущая от платоников и Ветхого Завета, и мысль считается не менее действенной, чем поступок. Поэтому, например, медитативная техника «собрания и отдачи» (Ело Ринпоче, 2006), когда медитирующий вбирает в себя в форме черного света чужие страдания и горести и отдает в виде золотого сияния добрые энергии страждущим, считается вполне действенной психопрактикой.

Как тексты Тхеравады, так и книги Махаяны содержат подробное описание медитативных методик, которые могут быть сведены к двум основным направлениям (Бхикку Квантипалло, 2005):

- 1) Самадхи (или Шаматха) — путь безмятежности и спокойствия;
- 2) Випассана (или Випашьяна) — путь прозрения и осознающей мудрости, трансцендентального анализа и интуитивного созерцания.

Самадхи достигается концентрацией внимания и остановкой цепочки вербальных ассоциаций и мыслей — «потока сознания» (Джеймс, 1993). «Шраддхотпада-шастра» дает следующее описание медитации: «Если кто-то хочет практиковать шаматху, он должен обитать в спокойном месте, сидеть прямо, упорядочив мысли. Его внимание не должно задерживаться на том, что он видит, слышит, ощущает или знает. Все мысли, как только они возникают, должны быть отброшены, и даже сама мысль об искоренении мыслей тоже должна быть изгнана.....» (Абаев, 1991, с. 25).

Другие техники успокоения мыслей связаны с сужением сознания,

фиксацией его не на понятийных формах, а на непосредственных ощущениях, поступающих от органов чувств. Например, практика многодневной фиксации внимания на ходьбе, включающей непрерывное осознание каждого движения, или практика концентрации внимания на процессе вдоха и выдоха ведут к сужению сознания, а затем к переходу его к измененным формам. И.Х. Шэток, проходивший трехнедельную практику специального курса погружения в медитативное состояние (курс сатипаттхана) как воспитания ума, разработанную на основе древних практик буддийским священником Махаси-саядо в Центре Саасана Иита в Рангуне (Бирма), дает описание такой непрерывной концентрации внимания: «При ходьбе нужно удерживать внимание на движении каждой ступни по мере того, как она поднималась, двигалась вперед и опускалась на пол или на землю; каждое из этих действий ходьбы следовало сопровождать повторением в уме слов «вверх», «вперед», «вниз» или «поднять»... Во время каждого из шагов нельзя позволять, чтобы внимание отвлекалось от движения ног. Всякий раз, пройдя нужное расстояние, следовало переместить внимание на то, чтобы остановиться, повернуть и опять начать ходьбу... Всякий раз, когда ум отклоняется от своего объекта, когда внимание привлечено чем-то внешним, нужно отметить в уме этот факт и мягко, но настойчиво вернуть его к предмету созерцания... Вскоре моя жизнь оказалась подчинена монотонному распорядку – ходьба, сидение, снова ходьба. И в этом процессе произошло то, что неизбежно должно было произойти, – внешний мир стал удаляться из моих сознательных мыслей» (Шэток, 1994, с. 33). «Цель буддиста, предпринявшего курс сатипаттхана, – пишет Шэток, – заключается в приобретении випасаны, или прозрения. Только тогда, когда ум успокоен, прозрение, или интуиция, может получить доступ к переживаниям, лежащим в основе буддийской доктрины. Они возникают спонтанно в сознании как визуальные образы или как предельно достоверные сюжеты, напоминающие притчи».

В гипнотических сеансах, где концентрация внимания пациента облегчается с помощью суггестора, практикуется фиксация внимания на тяже-

сти рук, на скованности тела и на его последующем «растворении» в пространстве. Концентрация внимания ведет к остановке потока сознания, и пациент, как правило, воспринимает однородное гомогенно окрашенное пространство, цвет которого, очевидно, определяется его эмоциональным состоянием.

могут быть и спонтанно появляющиеся картины из прошлого пациента, образы величественных мест, переживания себя в виде свободно парящей птицы, или мощного животного, или даже сверкающей на солнце капли дождя, скатившейся на зеленый листочек.

В ведическом брахманизме, в оппозиции которому возник буддизм,

Формой духовной практики, снимающей привычные штампы и стереотипы, навязывающие образ врага, «враждебного иного», является медитация. Опыт пребывания в измененных состояниях сознания присущ практически всем религиям.

В православной практике исихазма (Хоружий, 2005) используется (по сути медитативная) практика «трезвления» ума: «...Для желающих принадлежать самим себе и сделаться подлинно “монахами” (едиными) по внутреннему человеку, обязательно нужно вводить ум внутрь тела и сдерживать его там. Именно, поскольку у только что приступивших к борению даже сосредоточенный ум постоянно скачет, и им приходится снова его возвращать, но он ускользает от неопытных, которые еще не знают, что нет ничего более трудноуловимого и летучего, чем их собственный ум, то некоторые советуют внимательно следить за вдохом и выдохом и немного сдерживать дыхание в наблюдении за ним, как бы задерживать дыхание и ум, пока, достигнув с Богом высших ступеней и сделав свой ум неблуждающим и несмешанным, трезвенники не научатся строго сосредоточивать его в “единовидной свернутости”» (Палама, 2005, с. 47). После «наивысшего восхождения мы, – цитирует Палама Дионисия, – соединяемся с невыразимым». Концентрация внимания на сердце молящегося вызывает поток интенсивного белого света, интерпретируемого исихастами как эманация божественной энергии («Фаворский свет»).

На фоне восприятия цветового пространства или потока света у медитирующего могут возникать спонтанные переживания в виде движения в энергетических потоках, путешествия в необычные, трудноописуемые миры и т. п. В гипнотических сеансах это

существует понятие «атман» – своего рода «искра божественная», которая есть в любом живом существе и которая затем возвращается, сливается с океаном космического Абсолюта (Брахмана). В буддизме же принцип «анатман» отрицает существование «Я», подчеркивает его иллюзорность.

Рассуждения буддистов, а конкретно школ Йогачары и Маяхьямики просантики (Торчинов, 2005), на наш взгляд, близки современному конструктивизму (Келли, Герген, Петренко, Харре). Так, Р. Харре призывает психологов переключить внимание с поиска «Я» как некой сущности, которую надо раскрыть и описать, на конструирование «Я». В конструктивистском подходе в духе Дж. Келли сознание человека рассматривается по аналогии с работой ученого, который конструирует модели мира, себя, других людей. «Личность» или «Я» рассматриваются как когнитивные конструкции, «Я-концепции», построенные нашим сознанием, чтобы связать индивидуальный опыт, нанизав на временную нить и интегрировав те события, свидетелем которых оно было.

Буддисты выражают сходные идеи «несубстанциональности», иллюзорности «Я» более образно: «Это как если бы горная тропа оказалась завалена каменными глыбами и осыпавшейся землей; и вот для того, чтобы взобраться на вершину, кто-то расчищает и выравнивает тропу, пока ему в конце концов не удастся вскарабкаться наверх и достичь полного кругозора. Эти факторы просветления можно сравнить с

расчисткой и разравниванием такой тропы. Единственное различие в этом сравнении состоит в том, что, когда открываешь полный обзор, оказывается, что на вершине никого нет!» (Бхикку Квантипалло, 2005, с. 79).

Идея иллюзорности «Я» имеет огромный психотерапевтический смысл. В психоанализе эффект вытесненного в бессознательное травмирующего переживания снимается путем его осознания и переосмысления. «На место Оно надо поставить Эго», — полагал Фрейд. Таким образом, через осознание и затем через обобщение снимается эффект единичной уникальности психологической травмы («это может быть с каждым», «от тюрьмы и сумы не зарекайся»). Единичный эффект растворяется во всеобщем универсальном.

Буддизм в концепции «анатман» (санскрит) или «анатта» (пале) идет дальше психоанализа, снимая эффект страдания просто за отсутствием адресата. «Я» как временное мимолетное сочетание дхарм (элементов сознания) не несет тяготы прошлого за спиной. Осознание иллюзорности «Я» снимает проблему личного страдания, замещающая ее состраданием ко всем существам: людям, животным, богам, духам и т. д. На место «Я» (Эго) буддизм ставит Единое Сущее (единство всех живых существ).

ной системы. «Внушается переживание тяжести в теле, нет возможности двигаться, как будто тебя засасывает жирная, зловонная тряпина. Болотная жижа сдавливает тело все сильнее и сильнее. Пузыри болотного газа скользят по телу. В кожу впиваются болотные пиявки. В рот попадают остатки гниющих растений и разлагающиеся останки животных... После переживания предсмертной агонии возникает ощущение разлагающегося трупа... Все тело как бы растворяется в болоте. С растворением, с исчезновением тела (для буддистов это переживание равносильно утрате Эго) человек освобождается от страха смерти. «Я», утратившее физическую оболочку, оказывается внутри гораздо более обширного и богатого образа (пространства). Элементами схемы тела (оболочки «Я») выступают движения воздушных потоков, потоки солнечного света, водные и лесные просторы. Жизнь во всех ее проявлениях. Остается опушка леса на краю болота, покрытая яркой зеленью. Яркое солнце. Белоснежные облака плывут по синему небу. Слышится пение птиц. Все наполнено движением звуков, красок. Все полно движением жизни» (Петренко, Кучеренко, 2008).

Практика медитации ведет к изменению категоризации «Я» в форме уникального, но смертного «Эго», сня-

тацией, будь то буддийская Самадхи или Випасана, практика исихазма в православии или динамическая медитация (типа танца зикр) в суфизме, является мощнейшим психотерапевтическим средством против вражды, ненависти, агрессивности, национализма и нетерпимости.

Однако социальный мир отнюдь не «Царство Божие на земле», и психологическая духовная работа по снятию конфликтов и враждебности между различными культурами и государствами, естественно, должна дополняться выработкой политических, правовых, этических форм взаимодействия культур и народов.

Список литературы:

1. Абаев Н.В. Чань-Буддизм и культурно-психологические традиции в средневековом Китае. — Новосибирск: Наука. СО, 1989.
2. Бхикку Квантипалло. Секреты медитации. — М.: Беловодье, 2005.
3. Васильюк Ф.Е. Переживание и молитва. Опыт общепсихологического исследования. — М.: Смысл, 2005.
4. Джаммапада. — Рига: УГУНС, 1991.
5. Ело Ринпоче. Боевая чакра. Махаянское преобразование мышления. Комментарии к тексту Джармаракшиты. — Улан-Удэ: Ринпоче — Бакша, 2006.
6. Джеймс У. Многообразии религиозного опыта. — М., 1993.
7. Карицкий И.Н. Теоретико-методологическое исследование социально-психологических практик. — М.; Челябинск: Социум, 2002.
8. Назаретян А.П. Антропология насилия и культура самоорганизации. Очерки по эволюционно-исторической психологии. — М.: УРСС, 2008.
9. Ньянапоника. Внимательность как средство духовного воспитания (буддийский метод сатипаттхана) // Медитация. — М.: Олма-пресс, 1994.
10. Палама Г. Триады в защиту священо-бесмолвствующих. — М.: Канон+, 2005.
11. Пиаже Ж. Избранные психологические труды. — М. 1969.
12. Петренко В.Ф. Конструктивистская парадигма в психологической науке // Психологический журнал. — 2002. — №3. — С. 113–121.
13. Петренко В.Ф. Основы психосемантики. — М.: СПб, 1997, 2005, 2010.
14. Петренко В.Ф., Кучеренко В.В. Медитация как форма непосредственного познания // Вопросы философии. — 2008. — №8. — С. 83–101.
15. Торчинов Е.А. Введение в буддизм. — СПб: Амфора, 2005.
16. Хорунжий С.С. Православная аскеза — ключ к новому видению человека. — М.: Омега, 2000.
17. Шэток И.Х. Опыт внимательности // Медитация. Практика буддийского метода духовного воспитания. — М.: Олма-пресс, 1994.

Социальный мир отнюдь не «Царство Божие на земле», и психологическая духовная работа по снятию конфликтов и враждебности между различными культурами и государствами, естественно, должна дополняться выработкой политических, правовых, этических форм взаимодействия культур и народов.

В буддийской психопрактике используется, в частности, медитация на страшные, опасные ситуации. Например, «медитация на смерть», «медитация на трупах» (Ньянапоника, 1994) связаны с культивированием непривязанности к телу (практика чод — отсечение страха), с необходимостью осознания иллюзорности «Я» (принцип анатман), а в психотерапевтических практиках — с активизацией инстинкта самосохранения и работы иммун-

тию двойственности между миром и «Я» (анатман), единению со всем Человечеством, всеми живыми существами. Категория «Мы» (хотя медитация, поднимающаяся до уровня нирваны, снимает любую категоризацию) предельно широка и наполняет практикующего ощущением интеграции, любви и приятия. Мир, Бог, Другие и «Я» переживаются в единстве. Нет ни разделения, ни противопоставления. В этом плане практики меди-