ПСИХОЛОГИЯ РЕЛИГИИ

УДК 159.96

ББК 88.6

DOI: 10.33065/2307-1052-2019-1-27-106-117

Психология религиозных переживаний: опыт анализа

Аверьянов Петр Геннадьевич,

кандидат педагогических наук, доцент кафедры психологии, Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н. Ульянова, г. Ульяновск, Россия

Стрюкова Галина Александровна,

кандидат педагогических наук, доцент кафедры психологии, Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н. Ульянова, г. Ульяновск, Россия

Аннотация. В статье описывается опытно-экспериментальная работа по изучению психологических оснований, стимулирующих человека к обращению к «Богу»; психологических механизмов, определяющих содержание прямого обращения к образу объекта религиозного поклонения, а также механизмов, обеспечивающих психотерапевтический эффект «религиозных» переживаний. Апробирован ряд психотерапевтических техник, способствующих воссозданию психических состояний, отнесенных субъектами этих состояний к разновидности религиозного опыта. Утверждается, что в контексте психотерапии «конструкт Бога» можно рассматривать как системообразующий образ, вокруг которого допустимо использование различных психотерапевтических техник. Установлено, что отказ от канонических религиозных практик и стандартов представления о Боге не привел к существенному, субъективно оцениваемому, снижению качества духовных переживаний. Выявлены связи особенностей «конструкта Бога», к которому обращается индивид, с эго-состоянием, этапом «возрастной регрессии» и со степенью социальной направленности субъекта практики.

Ключевые слова: религиозное переживание, конструкт Бога, эго-состояние, психология веры, психотерапевтический потенциал религиозных переживаний.

Psychology of Religious Experience: Experience of Analysing

Averianov Petr G.,

Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Department of Psychology, Ulyanovsk State Pedagogical University named after I.N. Ulyanov, Ulyanovsk, Russia

Striukova Galina A.,

Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Department of Psychology, Ulyanovsk State Pedagogical University named after I.N. Ulyanov, Ulyanovsk, Russia

Abstract. The article describes the experimental work on the study of psychological grounds that stimulate a person to appeal to "God"; psychological mechanisms that determine the image of the object of religious worship, as well as mechanisms that provide the psychotherapeutic effect of "religious" experiences. A number of psychotherapeutic techniques have been tested, they help to recreate mental states attributed to these types of religious experience by subjects of these states. It is argued that in the context of psychotherapy, the "construct of God" can be viewed as a system-forming image, around which the use of various psychotherapeutic techniques is permissible. It was established that the rejection of canonical religious practices and standards did not lead to a significant, subjectively assessed reduction in the quality of spiritual experiences. The article reveals the features of the "construct of God", to which the individual addresses within the ego state, the stage of "age regression" and the degree of social orientation.

Keywords: religious experience, construct of God, ego state, psychology of faith, psychotherapeutic potential of religious experiences.

Обоснование. Признавая высокую значимость религии, как в жизни общества, так и в жизни отдельного человека, мы констатируем недостаточную исследованность этого явления. Если исторические и культурологические аспекты религии описаны достаточно подробно, то исследования, посвященные психологическим феноменам, сопровождающим включение человека в религиозную деятельность, встречаются значительно реже. В данной статье мы рассмотрим некоторые психологические механизмы, способствующие возникновению субъективной убежденности человека в реальности его контакта с Богом и психотерапевтический потенциал этих механизмов.

Авторы учли результаты последних нейронаучных исследований, которые «свидетельствуют в пользу онтогенетических истоков и оснований религиозности», актуализирующихся «в определенной социально-культурной атмосфере». Современные нейрофизиологи и нейропсихологи склоняются к тому, что «понимание природы религии предполагает факторы ее генезиса естественными и в этом смысле предзаданными, априорными особенностями человеческого мозга» [Бажанов 2019: 16 – 17].

Одним из стимулов к проведению исследования послужила наша беседа с сельским жителем (Ульяновская область), произошедшая во время фольклорно-этнографической экспедиции (руководитель Е. В. Сафронов). Респондент, описывая свой религиозный опыт, делал акцент на личностное взаимодействие с различными ипостасями «Бога»: «Если они написали 'Бог-Отец', значит, стало быть, он и есть тебе как настоящий отец. Вот и пожалуйся ему на всех своих обидчиков – он и подскажет... А если Бог – сын, значит он – сын того Бога-Отца. Тебе он, значит, как брат...». Для проведения богослужений в квартире респондента была отведена отдельная комната. Для «контакта» с различными религиозными «персонажами» в комнате было назначено особое место и устанавливались символы (чаще – икона или репродукция картины, также использовались две статуэтки). Респондент сообщил о принципиальном отказе от обращения к каноническим текстам молитв, объяснив это тем, что последние «только мешают живому общению».

Проект исследования. Нами было принято решение исследовать отдельные

психологические механизмы, лежащие в основе неформального богослужения.

Были обозначены следующие цели предполагаемой опытно-экспериментальной работы: (1) исследовать возможность стимулирования религиозных чувств у человека независимо от его принадлежности к какой-либо религии/конфессии; (2) исследовать психотерапевтический потенциал упражнений, используемых в данной практике.

Для проведения опытно-экспериментальной работы была организована группа, состоящая из девяти человек в возрасте от 25 до 49 лет. Участники группы были носителями различных представлений (христианских, буддистских, индуистских) о Боге, религиях, содержании и смыслах веры; одни считали себя верующими, другие отнесли себя к атеистам. Все участники приступили к духовным поискам в возрасте старше 20 лет. Ни один из участников не являлся воцерковлённым в институциональном смысле (участники не являлись членами какой-либо религиозной общины, не соблюдали обряды, не следовали каким-либо предписаниям той или иной религии). Среди участников два человека отнесли себя к атеистам, пояснив, что рассматривают Бога не как некую объективную сущность, а только как одну из подструктур психики.

При формировании группы были отказы. 65% отказавшихся (13 человек) объяснили свой отказ «кошунственностью самой идеи». При этом среди отказавшихся также не было воцерковлённых в описанном выше смысле. 7 человек отказались участвовать в эксперименте в силу своей принципиально атеистической позиции.

Данная группа в полном составе не собиралась. Чаще всего нами проводились индивидуальные встречи для выполнения упражнений и фокус-группы по 3 – 7 человек в каждой для обсуждения полученных результатов.

Следует подчеркнуть, что целью формирования группы ни в коем случае не являлось создание некоего подобия религиозной секты. Основной задачей участников группы было индивидуальное выполнение определенных упражнений, предполагаемо облегчающих получение внутренних переживаний, которые можно интерпретировать в аспекте духовного (религиозного) опыта, и совместное обсуждение индивидуальных ощущений участников. Все участники группы пришли к соглашению, что предметом исследования являются именно образы, возникающие в сознании, и эмоциональная реакция на эти образы.

Теоретические основания исследования. В организации опытно-экспериментальной работы и интерпретации ее результатов мы опирались на принципы, технологии, понятия и предписания психодрамы [Лейтц 1994], транзактного анализа [Стюарт, Джойнс 1996], нейро-лингвистического программирования [Гагин 2017], деятельностной концепции А. Н. Леонтьева [Леонтьев 1975], театральной системы К. Станиславского [Станиславский 2010].

Одной из теоретических платформ в нашем исследовании является работа В. Джеймса «Многообразие религиозного опыта». В своем анализе религиозного опыта человека В. Джеймс отмечал, что когда речь идет об общении личности с тем, что она называет Божеством, слово «Божество» следует понимать широко, не ограничивая его непременно конкретным образом и соотносясь лишь с наличностью в нем свойств, характеризующих его божественность [Джеймс 2017]. В соответствии с этой позицией мы отказались от детализированного исследования характеристик Бога, обнаруживаемых в различных религиях. В качестве рабочего определения Бога нами было принято следующее. Бог (лат. *deus*, греч. *theos*) – высший предмет религиозной веры, рассматриваемый чаще всего как Личность; в обыденном словоупотреблении – сущность, наделенная «сверхъестественными», т.е. необыкновенными свойствами и силами; в самом широком смысле

– сущность, наделенная всеми/ наивысшими совершенствами [Словарь по обществознанию 2006].

Акцентируя внимание на том, что предметом исследования является не сам Бог и не его описания в религиозных текстах, а только его образ в сознании участников группы, в дальнейшем мы будем использовать термин «конструкт Бога». Понятие же «конструкт» мы рассматриваем вслед за С. Ю. Головиным как «создаваемый субъектом классификационно-оценочный эталон, посредством коего реализуется понимание объектов в их сходстве между собой и в отличии от других» [Головин 1998]. Использование «конструкта Бога» тем или иным участником группы, помогало ему отделять внутренние образы, связанные с предметом исследования, от «ментального шума».

Базовое упражнение, используемое в исследовании. Базовым упражнением, проводимым в рамках опытно-экспериментальной работы, является воображаемое общение участника группы с конструктом Бога. Данное общение проходило в основном во внутреннем плане участника группы, за исключением редких случаев, когда участник произносил свои реплики вслух. В дальнейшем выражение «общение с конструктом Бога», не смотря на то, что оно описывает *воображаемое* общение, мы употребляем без кавычек.

Основная задача исследования: изучение влияния процедуры воображения Бога (извлечения из памяти собственного образа Бога) и реальности общения с ним на ощущения, эмоции, мысли и поведение испытуемых, исследование возможности усиления субъективного чувства в ходе воображения реалистичности общения с Богом. Удовлетворение тех или иных потребностей участника в процессе данного общения рассматривалось как сопутствующий эффект. Поэтому в дальнейшем описание и анализ психотерапевтического эффекта взаимодействия с конструктом Бога будут приводиться окказионально, внутри анализа тех или иных особенностей конструкта.

Размежевание с каноническим религиозным ритуалом. Изначально стоял вопрос: использовать ли канонические тексты или вести диалог в спонтанном режиме. После ряда проб практически все участники от канонических текстов решили отказаться. Большинство объяснило свое решение чувством внутренней фальши при произнесении малознакомых текстов. (Андрей И.: *«Меня пугали мои собственные интонации. Я только на них и мог сосредоточиться»*.) Также представлял неудобство монологический характер молитв, не предполагающий получение «обратной связи». Таким образом, содержание и формат данного общения, в соответствии с одним из принципов организации психодрамы, введенным Я. Морено, возникали в сознании участника группы спонтанно и развивались в ходе упражнения импровизированно. Анализ отчетов участников группы показал, что тема и формат общения с конструктом Бога определялись, во-первых, характеристиками конструкта (сознательно или бессознательно задаваемыми участником группы), во-вторых, актуальными потребностями участника.

Разнообразие образов Бога, воспроизводящихся в сознании участников группы. Обсуждение упражнений показало, что образы Бога у участников различались. Также эти образы различались и у одного участника в различных ситуациях. Приведем наиболее типичные из описываемых образов:

- человек (чаще – в одеяниях, приводимых на иконах и картинах);
- лицо человека, невероятно увеличенное, заполняющее весь внутренний «экран»;
- пейзаж, обладающий антропоморфными признаками (облака в виде глаз и т.п.);
- животное;
- человеческий голос без специфических зрительных образов;

– какой-то символ или ассоциация (крест, чаша, звуки природы, музыка и т.п.).

Иногда о состоявшемся контакте говорило только изменение чувственного плана (неожиданно появлявшаяся легкость, или, напротив печаль, раскаяние). Возникали ситуации, когда участник группы заявлял, что ничего не воспринимает. В подобных ситуациях чаще всего помогала техника НЛП «Если бы». Руководителем группы задавался вопрос: «Каким бы был этот образ, *если бы* ты мог его видеть?» – и чаще всего участник описывал один из вышеприведенных вариантов.

Обратная связь с конструктом Бога как основной вопрос данного исследования.

Одним из ключевых вопросов в нашем исследовании являлся вопрос обратной связи. При его обсуждении большинство участников однозначно отказалось рассматривать возможность восприятия возникавших в сознании ответов на свои обращения как ответы реального Бога. И на данном этапе мы остановились на идее диалога с самим собой. В качестве объяснительного принципа была использована идея субличностей, предложенная Ассаджиоли и популяризированная основателями нейро-лингвистического программирования. То есть мы предположили, что роль конструкта Бога в упражнениях выполняет одна из субличностей участника. Данный подход вполне согласуется с утверждением Р. М. Грановской, что «для психолога, в отличие от философа, существенное значение имеет не вопрос о том, истинны или ложны основные положения религии, а вопрос о том, как эти верования влияют на поведение и мироощущение людей» [Грановская 2010].

Формы обратной связи, получаемой участниками от их конструктов Бога, совпадали далеко не всегда. Это могли быть сигналы любых модальностей в любых комбинациях. Например, это могли быть вербально оформленные сообщения, просто возникавшие в сознании. Александр М.: *«Иногда я улавливал момент, когда я сам и подбирал формулировку для этих фраз»*. Иногда фразы произносились визуально оформленным персонажем (совершенно необязательно – антропоморфным). Наиболее часто отмечались формы обратной связи в виде неких телесных импульсов, изменяющих эмоциональное состояние. Владимир К.: *«Я внезапно почувствовал, как я должен относиться к теще во время конфликта. Это была эмоция, наполняющая меня неагрессивной силой. Подробнее описать не могу, но чувствую, что это то, что надо»*.

Проблема веры как значимого условия субъективного переживания религиозного опыта как реалистичного. В ходе работы закономерно возник вопрос: на каких основаниях участники группы приписывали получаемые «ответы» конструкту Бога, а не какому-либо другому персонажу, другой субличности/сущности/квази-личности. Собственно, вопрос об ошибке, обмане или самообмане поднимался уже авторами Евангелий: «Если кто-нибудь вам тогда скажет: «Смотрите! Христос здесь!» или «Он там!», – не верьте» (Евангелие от Матфея 24:23).

Результаты обсуждения этого вопроса были проинтерпретированы в рамках деятельности концепции. Если рассматривать процесс общения (пусть и воображаемого) с конструктом Бога как деятельность, то проблему авторства ответа можно переформулировать: сохранился ли мотив участника, задававшего вопрос, при получении ответа. Поясним примером. Сергей А.: *«Я обнаружил, что начинал задавать вопрос о взаимодействии с соседом по подъезду, обращаясь к милосердному аспекту Бога, но через несколько мгновений уже с наслаждением представлял себе сцены расправы над ним»*. Таким образом, при получении ответа участник руководствовался уже совершенно другим мотивом, пребывал совершенно в другом состоянии, и очевидно, контактировал с другой своей субличностью. Таким образом, одним из «гарантов истины» становятся концентрация

произвольного внимания и сила воли, направленные на удержание целевого образа во всех его модальностях: зрительной, аудиальной, кинестетической, эмоциональной и т.д.

Следует отметить, что речь ни разу не заходила о галлюцинациях. Участники всегда четко разделяли внешнюю и внутреннюю реальности, хотя время от времени высказывались сожаления по этому поводу. Семен С.: *«Да, хотелось бы, чтобы нечто предстало передо мной само, и мне не нужно было бы напрягать мозги в визуализациях»*. Однако в нескольких отчетах участники упоминали о кратковременном переживании чувства присутствия Бога без восприятия каких-либо зрительных, аудиальных и т.п. образов. Валерий В.: *«Было ощущение, что он здесь, только в соседней комнате»*. Александр А.: *«По выходу из упражнения у меня возникло ощущение, что наш контакт произошел, но сам момент контакта я пропустил»*. Эти отчеты напоминали описания, приводимые У. Джеймсом, с тем отличием, что у последнего приводились гораздо более продолжительные, интенсивные, и что наиболее важно, спонтанные, не связанные с волей самого человека случаи. При комментировании своего опыта участники утверждали, что данное чувство присутствия однозначно указывает им, что они достигли цели, ради которой выполнялись все упражнения. Денис Б.: *«Даже если это и не является ответом настоящего Бога, то однозначно, это был ответ моего высшего Я. В данный момент я обладал абсолютным знанием, кто я и зачем я в этом мире. Но это было именно эмоциональное знание, так что правильная формулировка будет: как я должен относиться к миру»*.

Полагаем, что подобные переживания наиболее точно могут быть раскрыты через введение понятия веры в том ее аспекте, в каком понимал ее К. С. Станиславский: веры в предлагаемые обстоятельства [Станиславский 2010]. В феномене веры можно выделить два аспекта (когнитивный и эмоциональный). В повседневности эмоциональная реакция обычно является реакцией на явление, которое мы признаем истинным на когнитивном уровне. Вера в предлагаемые обстоятельства по К.С. Станиславскому предполагает некий разрыв этих двух аспектов. Актер вынужден эмоционально верить в то, во что не верит когнитивно. В своих опытах участники группы также были вынуждены пребывать одновременно в двух реальностях. Подробнее феномен удвоения реальности в театральной деятельности нами рассматривался в кандидатской диссертации [Аверьянов 2012].

В результате проведения множества попыток и выполнения различных подготовительных упражнений участниками группы была сформулирована рабочая инструкция: верить – это разрешить себе эмоционально реагировать на воображаемый образ так, как если бы это был образ-представление (вспоминаемый образ) или образ-восприятие.

В результате была конкретизирована цель наших экспериментов: искусственное достижение таких эмоциональных состояний, которые можно было бы интерпретировать как реакцию на присутствие Бога. Поскольку непосредственное управление эмоциями практически невозможно, нам оставалось продолжать эксперименты по конструированию таких предлагаемых обстоятельств, которые способствовали бы проявлению искомых эмоциональных реакций.

Можно выделить две группы упражнений на веру, используемых в опытно-экспериментальной работе: упражнения на создание образа, в который *хочется* поверить, и упражнение на «освобождение» эмоции, на снятие внутреннего подавления эмоционального отклика в непривычной для человека ситуации.

Особенности психологических переживаний при обращении к конструктам различных ипостасей Бога. Несмотря на постулирование единобожия как основной характеристики наиболее известных нам авраамических религий, «священная простота

и единство» этого образа все-таки нарушаются за счет введения различных эпитетов и ипостасей объекта поклонения.

Поскольку информация о триединстве Бога в православной интерпретации была достоянием сознания каждого участника группы, было решено подробнее остановиться на исследовании данного феномена. А именно, выявить особенности транзакций при «взаимодействии» с каждой из ипостасей православной Троицы (Бог-Отец, Бог-Сын, Бог-Святой Дух). В качестве исходной точки для организации серии экспериментов мы взяли приведенное в начале статьи описание, данное респондентом в фольклорно-этнографической экспедиции. Полученные результаты интерпретировались в контексте принятой в транзактном анализе схемы эго-состояний: «Взрослый – Родитель – Ребенок» [Стюарт 1996].

Обращение к конструкту Бога-Отца позволяет участнику группы актуализировать эго-состояние Ребенка.

Важно учитывать, что каждое эго-состояние является классом неограниченного числа психических состояний человека, которые могут весьма отличаться друг от друга качественно. Один и тот же участник после 7-минутной процедуры сумел воспроизвести в памяти 12 различных сцен. *«Я жаловался <Богу-отцу> на своего начальника по работе, просил дать мне возможность побывать на Эльбрусе, просил показать, как правильно взаимодействовать с сыном-подростком... При этом каждый раз не только эмоции были разные, но менялся и визуальный образ, к которому я обращался».*

Один из эффектов взаимодействия с «реальным Богом» заключался в том, что участник «получал ответы», и большинство проблемных ситуаций, обозначенных им в процессе процедуры общения с конструктом, получали разрешение (во всяком случае, на момент проведения процедуры). Здесь следует оговориться, что большинство «ответов» состояли не в получении «плана действий» или нужных формулировок, а в обнаружении искомого, «правильного», эмоционального отношения к беспокоившей испытуемого проблеме.

В качестве другого значимого эффекта процедуры несколько участников назвали возможность пережить чувства, максимально близкие к тем чувствам, которые они испытывали, когда были детьми.

– *На сто процентов не уверен, но думаю, что именно так я чувствовал себя, когда был младенцем.*

– *Очень ярко вспомнил забытую ситуацию, когда я шел по старому высокому мостику через овраг, отец держал меня за руку – и было одновременно и страшно от этой высоты, и спокойно, оттого что я с отцом.*

– *Я «понял» что имел в виду Фрейд, когда говорил что фигура Бога – это представление человека о настоящем отце.*

Особый упор делался на имитации детской манеры общения (судя по описаниям, чаще речь шла о периодах младенчества или раннего возраста). Уже само достижение реалистического осознания себя в этом возрасте давало возможность пережить чувство облегчения. Участники для обозначения данного феномена использовали разные термины (искупление; исцеление; освобождение; облегчение; «как будто из головы вылетела вся дурь, копившаяся десятилетиями»).

Характерно, что в большинстве ситуаций участники описывали свое пребывание в эго-состоянии адаптивного ребенка. Возможно, это связано с традиционным представлением об обращении к Богу только в случае нужды. В нескольких отчетах можно также проследить явно выраженное эго-состояние свободного ребенка.

Я попросил Бога показать мне красоту мира – и в течении нескольких минут перед моими глазами возникали различные образы. В основном это были абстракции – просто цветные пятна или геометрические фигуры. Но красота их была такой завораживающей, что, казалось, я просто тонул в восторге.

При анализе первых попыток обращения участников к конструкту Бога-Сына было выявлено, что, как и предполагалось, визуальный образ конструкта изменился: во-первых, практически во всех описаниях это был образ тридцатилетнего мужчины; во-вторых, во всех описаниях фигурировали сцены, в той или иной степени воспроизводящие евангельские образы. Однако анализ отчетов участников показал, что они по-прежнему (как и в случае с конструктом Бога-отца) находились в эго-состоянии Адаптивного Ребенка. Вот выдержки из отчетов.

Я чувствовал, что он видит меня насквозь, все мои мелкие желания – и я этого стыдился.

Я помнил историю про уничтожение смоковницы – и мне стало неуютно: я уже не смог обратиться к нему прямо. Я мог думать о нем только в третьем лице: «Он и меня может уничтожить, как эту смоковницу, если я что-то не так сделаю».

У меня в сознании постоянно переключались две сцены: а) я прошу у Бога-Сына разрешения присоединиться к его группе, б) образы собеседования с директором моей фирмы, куда я недавно устроился. В обоих случаях чувства были комфортные, поскольку я чувствовал, что «направляюсь нанимателям».

По приведенным высказываниям можно сделать вывод, что в первом и во втором описывалось эго-состояние Адаптивного Негативного Ребенка, а в третьем – Адаптивного Позитивного Ребенка. Увеличение числа случаев проявления Адаптивного Ребенка можно интерпретировать как результат возрастной регрессии участников до возраста, где ими уже осознаются такие атрибуты социума, как социальная роль, социальная норма, обязанность и др. Актуализация негативной части эго-состояния может быть объяснена теми психологическими феноменами, которые имеют место в том возрасте, до которого «дошел» тот или иной участник (проявлением стереотипа бунтарского поведения подростков, одним из возрастных кризисов, проекцией на конструкт чувств, связанных с Эдиповым комплексом и пр.).

При групповом обсуждении первых опытов взаимодействия с конструктом Бога-Сына было принято совместное решение внести в это взаимодействие ряд изменений. В исследовании особенностей концепции деятельностного воспитания (руководитель С. Д. Поляков) была предложена идея модели «правильного общения» как фактора повышения конструктивности общения [Аверьянов 2010]. В качестве основы для создания модели «правильного общения» с конструктом Бога-Сына была взята высказывание упоминаемого выше респондента из фольклорной экспедиции: «...если Бог – сын, значит он – сын того Бога-Отца. Тебе он, значит, как брат...». Были сформулированы следующие критерии:

- проведения транзакции на одном уровне («на равных»). В терминах транзактного анализа это могут быть транзакции «Взрослый – Взрослый», «Родитель – Родитель» или «Ребенок – Ребенок»;

- переживание позитивных чувств по отношению к конструкту;
- готовность к сотрудничеству по предложенным Богом-Сыном проектам и уверенность в его дружественном расположении и готовности помочь;
- сохранение осознания божественной сущности конструкта.

Приведем высказывания участников о результатах взаимодействия с конструктом

Бога-Сына в соответствии с выработанной моделью.

Я понял, что значит помогать Богу. Если рассматривать меня как участок фронта между добром и злом, то его принципы на этом участке фронта смогут проявиться только в моем поведении. Понимаю, что звучит банально, просто после упражнения эта идея чувствуется очень сильно.

Я пробовал общаться на равных в разных эго-состояниях. На уровне Ребенок-Ребенок мы с ним просто вместе играли (бегали по лесу, купались). На уровне Родитель-Родитель мы придумывали, как спасти человечество из той грязи, которую оно создало на земле. На уровне Взрослый-Взрослый мы разрабатывали альтернативные модели цивилизаций. Я неожиданно осознавал, что для переключения на этот масштаб мне не нужно «становиться круче», не нужно что-то предпринимать, чтобы, например, повысить интеллект или коммуникативные способности. Достаточно того, что я освоил новый масштаб видения мира.

Я немного уклонился. Мне было трудно относиться к Богу как к равному – и я начал пробовать наоборот: относиться как к Богу к любому возникающему образу человека. И тут я пережил колоссальное потрясение: у меня получилось почувствовать уважение к человеку, которого я очень сильно презирал. Думаю продолжить эксперименты в этом направлении.

Я к отношению равенства с Богом подходил через открытость перед ним и через принятие себя. Всякое свое чувство, состояние (даже социально неодобряемые) я рассматривал как посланные Богом. Раз он их послал, значит, он о них знает, значит нечего стесняться.

Я проработал капризность, жалость к себе. Логика была такой: если все чувства от бога, то нет смысла цепляться за старое чувство (или желание), если ситуация требует другого чувства, желания, мотива, действия. Однако, пока это работает только когда я вспоминаю эту идею. В большинстве же бытовых ситуаций я остаюсь капризным и ленивым.

Анализ результатов первых проб «взаимодействия» с конструктом ипостаси Святого Духа показал, что, как сами образы, так и содержательно-эмоциональные результаты «взаимодействия» с этой ипостасью оказались близки к возникавшим в ситуации с Богом-Отцом. На уровне образов прослеживалась тенденция к антропоморфизации образа данного конструкта. Описывались образы: природный ландшафт с элементами человеческого лица и способностью к речевому общению; животное, способное к содержательному общению с человеком (часто назывался образ голубя как единственная ассоциация на евангельский текст у участников). На уровне взаимодействия – проявление трансакции «Ребенок – Родитель».

Была организована отдельная встреча участников группы с целью прояснения ассоциаций, связанных с понятиями Бог-Отец и Бог-Святой Дух, и достижения группового соглашения относительно различий между данными конструктами. При обсуждении особенностей конструкта ипостаси Святого Духа было выявлено отсутствие в представлениях участников каких-либо признаков, характеристик (кроме образа голубя, предложенного в Евангелиях). В качестве основного отличительного признака конструкта Святого Духа был выдвинут признак его асоциальности (с отсутствием какой-либо связи с человеческими взаимоотношениями), что в свою очередь крайне затрудняло дать ему вообще какие-либо характеристики, которые могли бы лечь в основу построения модели «правильного общения». Описание этой ипостаси часто строилось на парадоксальных фразах, провоцирующих участников переводить обсуждение в юмористический формат

(«общение без общения», «общение без содержания», «присутствие при отсутствии признаков присутствия»). Данное описание было проинтерпретировано как внутреннее сопротивление участников, связанное с бессознательным предположением необходимости каких-то кардинальных изменений в модели мировосприятия, связанных с отказом от специфически человеческих способов взаимодействия с данным конструктом.

В качестве одного из инструментов, способствующих данным изменениям, было выбрано упражнение по отключению словесного мышления как основы специфически человеческого взаимодействия. Данное решение было почерпнуто из техник медитации в некоторых направлениях индуизма и буддизма [Раджниш 2013]. Приблизительный алгоритм дальнейших опытов был таков:

1. Стараться не визуализировать какой-либо антропоморфный образ конструкта. Сформулировать установку на невербальный, бессодержательный контакт с конструктом Святого Духа. По возможности – ограничить внимание на кинестетической модальности.
2. Сформулировать обращение к Святому Духу с просьбой о контакте.
3. Остановить внутренний монолог (термин К. С. Станиславского) и пребывать в пассивной констатации дальнейших событий, происходящих на внутреннем плане.
4. Сохранять осознания божественной сущности конструкта.

Обсуждения апробации данного алгоритма показали, что наибольшая трудность на протяжении всей эмпирической части исследования состояла в остановке мыслительного процесса. Ни одному из участников не удалось это сделать дольше, чем на несколько секунд подряд. Однако, судя по описаниям, многократные повторения подобных кратковременных остановок мышления давали некий накопительный эффект.

Мне просто «показывали» разные миры. Чаще это были пейзажи, но воспринимались они именно как что-то неземное.

Я ощущал себя совершенно одиноким. Это одиночество казалось вечным. Я отдавал себе отчет в реальном времени, но вечность ощущалась как-то по-другому. Одиночество не тяготило, потому что все образы, передаваемые через ощущения и возникающие внутри сознания, вызвали большой интерес.

Я представлял себе, как будто бы в моем теле распространилась некая субстанция. Ощущений этого не было – только визуальная фантазия. И эта субстанция просто подталкивала мое тело совершать разные движения. Получилось что-то вроде танца без музыки. Постепенно появилось ощущение, что этот танец – все, что мне сейчас на самом деле нужно.

Перед выполнением упражнения я ожидал каких-то благостных чувств. Но в процессе, наоборот, переживал отчуждение от всего.

Несколько раз мне удавалось ухватить чувство единства с комнатой, где я сидел. Смотрю вокруг – и чувствую, что я – это стол, я – это лампа. И так далее. Я обратил внимание, что когда я фокусировался на предмете, несколько повышался тонус в том или ином участке тела. Может быть, это как-то связано с чувством единства.

У меня ничего не получилось. Но я подумал, что то, что я пытался делать – это и есть состояние неделания, о котором говорят даосы.

На мгновение мелькнула крамольная мысль, что именно так должен чувствовать себя Бог, а значит, я и есть – Бог. Но испугался и вылетел из упражнения. Если поразмышлять об этом, то возможно, то, что мы называем Богом – это всего лишь психологическое состояние.

При обсуждении опыта взаимодействия с конструктом Святого Духа были сделаны следующие выводы.

Практически все примеры говорят о том, что участники пребывали в эго-состоянии Свободного Ребенка, преимущественно – в позитивной части этого эго-состояния.

Ожидания, что остановки внутреннего диалога будет достаточно для переживания «высших состояний», не оправдались. Эти переживания чаще описывались участниками такими терминами, как «другое», «необычное», «странное».

Многие участники указывали на усиление детализированности зрительных образов (как образов восприятия, так и образов-представлений). На обсуждении пришли к предварительному соглашению, что это связано с замедлением мыслительных процессов: эмоциональные переживания «откреплялись» от социальной ситуации (для адекватного восприятия которой мышление необходимо), и участник начинал эмоционально реагировать непосредственно на образы неживых предметов. Причем участниками отмечались нереалистические, «сказочные» чувства по отношению к этим предметам. Вспоминались детские чувства, когда вещи иногда воспринимались как одушевленные.

Также отмечалось, что практически ничего из визуализуемого не являлось атрибутом какой-либо деятельности. Напротив, когда в сознании возникали образы, связанные с человеческой деятельностью, это интерпретировалось как ошибка в выполнении упражнения. Таким образом, отсутствие связи описанного состояния как с предметной, так и с коммуникативной деятельностью позволяет определить рубеж возрастной регрессии в данном состоянии возрастом, близким к новорожденности. Некоторые участники прямо заявляли, что «почти вспомнили себя младенцем». Но попытки обосновать, что именно указывало на этот возраст, вызывали затруднение. Большинство присоединилось к высказыванию одного из участников: «Я уверен, что именно так чувствовал себя в том возрасте».

Выводы. Нами был апробирован ряд психотерапевтических техник, способствующих воссозданию психических состояний, отнесенных субъектами этих состояний к разновидности религиозного опыта. Было подтверждено предположение, что в контексте психотерапии «конструкт Бога» можно рассматривать как системообразующий образ, вокруг которого допустимо использование различных психотерапевтических техник.

Установлено, что отказ от канонических религиозных практик и стандартов представления о Боге не привел к существенному, субъективно оцениваемому, снижению качества духовных переживаний.

Как один из наиболее важных приемов достижения подобных состояний нами было исследовано сознательное разрешение себе эмоционально реагировать на образы-представления так, как если бы они были образами восприятия.

Выявлены связи особенностей конструкта Бога, к которому мы обращаемся во время духовных практик, с эго-состоянием субъекта практики, с этапом возрастной регрессии субъекта практики, со степенью социальной направленности субъекта практики.

Позитивное взаимодействие с конструктом Бога в рамках упражнения может переживаться субъектом как опыт, поддерживающий его в реальных социальных ситуациях.

Освоенные практики обращения к конструкту Бога способствуют повышению гибкости индивида в саморегуляции и позиционировании себя в реальных социальных ситуациях.

В процессе проведения исследования и анализа его результатов возник ряд вопросов, которые могут стать предметом дальнейших исследований, например:

- роль символики в структурировании и фиксации религиозного опыта;
- сопоставление функционирования психических механизмов при реконструкции религиозного опыта различных религий/конфессий;

- жизнеутверждающий потенциал техник по удержанию конструкта Бога в сознании в процессе повседневной деятельности;
- связь особенностей конструкта Бога и особенностей личности субъекта религиозного опыта;
- особенности повседневных, нерелигиозных проявлений веры как одного из механизмов психики;
- условия успешной трансляции индивидуальных религиозных переживаний другому человеку.

Источники и литература:

1. Аверьянов П. Г. Правила общения: рассказ о педагогическом эксперименте. / П. Г. Аверьянов, Е. Л. Петренко, С. Д. Поляков, И. Ю. Шустова. М.: Чистые пруды, 2010. 31 с.
2. Аверьянов П. Г. Формирование ценностных ориентаций старших подростков в педагогически организованной театрализованной деятельности: дис ... канд. пед. наук. Ульяновск, 2012. 249 с.
3. Бажанов В. А. Мозг – культура – социум: кантианская программа в когнитивных исследованиях. М.: Канон + РООИ «Реабилитация», 2019. 288 с.
4. Раджниш Бхагаван Шри. Книга Тайн. Наука медитации. Часть 1. СПб: ИГ «Весь», 2013. 610 с.
5. Гагин Т. В. Пластилин мира, или курс «НЛП-практик» как он есть. М.: Психотерапия, 2017. 272 с.
6. Головин С. Ю. Словарь практического психолога. Минск: Харвест, 1998. 800 с.
7. Грановская Р. М. Психология веры. СПб.: Питер, 2010. 474 с.
8. Джеймс В. Многообразие религиозного опыта. М.: Академический проект, 2017. 416 с.
9. Лейтц Г. Психодрама: теория и практика. Классическая психодрама Я. Л. Морено. М.: Издательская группа «Прогресс», «Универс», 1994. 352 с.
10. Леонтьев А. Н. Деятельность. Сознание. Личность. М.: Политиздат, 1975. 304 с.
11. Словарь по обществознанию / Петрунин Ю. Ю., Панов М. И., Логунова Л. Б. и др. М.: КДУ, 2006. 512 с.
12. Станиславский К. С. Работа актера над ролью. М.: АСТ, 2010. 473 с.
13. Стюарт Я., Джайнс В. Современный транзактный анализ. СПб.: Социально-психологический центр, 1996. 330 с.