Автор: Swordworm
14.02.2010 04:59 -

На мой взгляд, переживание кризиса, как и архаическое инициатическое путешествие героя или мудреца, описанные Д.Кэмпбеллом, можно разделить на пять основных этапов, неких форм существования, отличающиеся по смыслу и силе переживания: обыденная жизнь человека с его привычными заботами и функциями, зов, смерть-возрождение, урок, завершение кризиса и возвращение к обычной жизни с новыми качествами.Обыденное существование
Первая форма является обжитым способом жизни для каждого из нас. Мы существуем в соответствии условностями общества, без сильных напряжений - "как все". Общественные убеждения, мораль и ограничения нами или принимаются безоговорочно, как вполне естественные или мы их нарушаем настолько, насколько их нарушают все. Каждый человек в России знает, что добропорядочный гражданин не должен нарушать законы и правила (налоговые законы, правила дорожного движения и др.). Мы их нарушаем настолько, насколько это нарушение является мерилом здравомыслия и настолько, насколько это делают все.
В науке эта стадия развития человека называется линейной. В силу простоты и понятности это обозначение является правильным. На этой стадии мы далеки от необычных вопросов и глобальных проблем, если, конечно, они не являются привычным способом структурирования пространства и времени. Обыденность, понятность, серость, наполненная иллюзиями - вот характеристики этой формы жизни. Из этой стадии перспективы жизни встроены в привычное мировосприятие, поняты, мы обладаем предельным знанием, что хорошо, что плохо, как надо поступать, как не надо, куда надо стремиться, куда не надо… Все знания, умения, навыки, которые мы приобретаем на этой стадии, являются выражением наших привычных тенденций, мотивов, целей, интересов.
На Востоке это состояние, эту обусловленность обозначают ослабленным, затуманенным состоянием сознания, санскарой или майей. Азиатское продвинутое мышление обозначает как захваченность иллюзиями, в европейской философии и психологии это описывается как всеобщий гипноз, транс консенсуса или стадный менталитет, который не замечается, поскольку разделяется всеми.
Не знаем мы тревог, ни радости, ни боли… а если они и присутствуют в нашей жизни, то не имеют шокирующей интенсивности: "Бог страдал и нам велел". Все хорошо настолько, насколько это социально допустимо. Все плохо настолько, насколько бывает у всех…
Я бы сказал, что на этой стадии ничего не происходит, даже если кто-то умирает или рождается - это происходит со всеми и не нарушает ритма жизни.
Для основной массы жизнь является нормальной в той степени, насколько она привычна и обыденна. Более того, человек предпринимает все возможные усилия для того, чтобы сохранить эту "нормальность". В некотором смысле мы спим и видим сон, который жизнью зовется, и тихо ненавидим тех, кто хочет разбудить нас. В стабильном, линейном отрезке своей жизни люди, как правило, живут в зоне комфорта. В этой зоне ничего не происходит или просто происходит жизнь: время и пространство структурированы в соответствии с мотивационно-потребностной и ценностно-ориентационной системами личности. Смыслодеятельностные структуры самодостаточны и стабильны. В этой зоне наблюдается налаженность социально-психологических коммуникаций. Жизнь в комфортной зоне связана с

привычным образом, стилем существования. Ассоциативно вспоминается человек-машина Гурджиева. Жизнь в комфортной зоне А.Пятигорский называл профанической, обычной, обыденной.
Интенсивность жизненных обстоятельств такова, чтобы поддерживать некую фоновую активность существования. Нельзя сказать, что в этой зоне нет проблем, напряжений, конфликтов. Они, вне сомнения, существуют, но имеют обыденный характер и являются некими характеристиками привычных способов взаимодействия с внутренней и внешней реальностью.
В комфортной зоне нет вызова, ситуаций, фрустрирующих личность. У личности существует запас прочности, запас опыта, система знаний, умений, навыков, чтобы линейно проструктурировать смыслодеятельностное поле и при этом не встречаться с неразрешимыми ситуациями. Помните: "Умный в гору не пойдет, умный гору обойдет". Именно такова стратегия жизни в комфортной зоне. Именно такова основная стратегия личности как сложной системы, стремящейся к гомеостазису. Более того, я думаю иногда, что многие психологические структуры на уровне восприятия жизни таким образом устроены, чтобы сохранить существование в комфортной зоне. Любая сложная система может функционировать, только имея порог чувствительности. Мы как бы не замечаем или не присоединяемся, не хотим вовлечься в эмоциональные состояния с ситуациями, грозящими комфортному гомеостазису. Все защитные механизмы устроены в соответствии с этой логикой. Порог чувствительности часто специально снижается именно нашим стремлением к жизни в зоне комфорта.
Существование в зоне комфорта обеспечивается несколькими переменными:
1. бесконфликтностью между основными глобальными структурами "Я-материальное", "Я-социальное", "Я-духовное". Вне сомнения, без всякого напряжения и конфликтов внутри этих сфер и между ними существование личности невозможно. Конфликты и противоречия являются источником функционирования личности. Важно, что эти конфликты не обладают травмирующей интенсивностью, не имеют стрессогенного заряда. Существование внутри комфортной зоны всегда связано с идеей правильности жизни, с идеей стабильности "Я".
2. тотальной отождествленностью с "Я" и табу на взаимодействие с "не-Я". В заключении хочется сказать, что применительно к психодуховным кризисам решающее значение, имеет задача "развить" себя, освободиться от всего, что, фактически, человеку больше не соответствует, с тем чтобы подлинность, истина и действительность, истинное "Я" становилось все более очевидным и действенным.
3. снижением порога чувствительности и высокой селективностью к выражениям "не-Я" за счет увеличения внутренней жесткости и ригидности "Я".
Во многих культурах существовали в переломные моменты жизни, которые являлись для членов сообществ критическими, кризисными, определенные ритуалы перехода из одного статусного состояния в другое.
Например, существовали ритуалы инициации подростков во взрослое состояние. Перед ним молодых людей специально готовили к этому важному моменту в их жизни. Они овладевали основными производственными навыками, усваивали основные традиции и нормы поведения в обществе, знали наизусть необходимые заклинания, молитвы, ритуальные церемонии. После прохождения этого ритуала молодой человек, до сих пор неполноценный член общества, становился его полноценным членом.
Во многом кризисное состояние напоминает обряд инициации, т.е. посвящения личности

в новые тайны жизни. Именно кризисы приводят личность к глубинному переживанию тайны смысла жизни, духовные пространства культуры. Кризис это не просто способ переведения личности в новое качество и более полноценного социального индивида, но и нечто большее.
Кризисное состояние является посвящением в ядерную смысловую структуру, приводящее к включению в сознание личности новых жизненных ценностей и таким образом становится действительным преображением индивида.
Кризисное состояние является испытанием на соответствие новой ситуации в материальном, социальном, духовном Я., новым социальным требованиям.
Психологически кризисное состояние требует концентрации воедино всех сил для решения задач, которые ставятся перед личностью. Позитивная дезинтеграция происходят тогда, когда у личности имеются силы и навыки организации активности по преодолению испытания, а также когда она может и умеет собрать их в одно целое в данный момент. Для позитивной дезинтеграции необходимы навыки осознания, самоконтроля, саморегуляции.
Кризисное состояние всегда является лишением, фрустрацией. Кризис в некотором смысле является хирургическим вмешательством в структуру личности. Человек привыкает к определенной структуре своей жизни и идентификаций, которые в основном являются внешними по отношению к психической реальности - образ и состояние тела, пища, одежда, более или менее комфортные условия существования, счет в банке, автомобиль, жена, дети, социальный статус, смыслы и духовные ценности.
Кризисное состояние лишает некоторых элементов внешней опоры и именно при этом вычленяет, что человеческого останется от человека, что у него останется внутри, что в нем укоренилось и крепко сидит, а что сразу разрушается, как только убрать внешнюю поддержку. В психологии существует красивая метафора формирования "внутренней матери". При полноценном развитии ребенка у него формируется образ внутренней матери. Сначала есть реальная, "внешняя" мать, она любит ребенка, поддерживает, помогает, и ребенок знает, что всегда может к ней обратиться в трудную минуту, и она придет и поможет. И вот при правильном развитии у ребенка постепенно формируется образ внутренней матери. Он как бы вбирает в себя свою реальную мать и сам себе оказывает поддержку. Сначала мать оставляет после себя различные заместители (игрушки, например, которые напоминают ребенку о присутствии матери), затем постепенно формируется и внутренний образ матери. Мать свою любовь, свои навыки оказания помощи и правила принятия решения в трудную минуту оставляет ребенку. Так ребенок остается с матерью на всю жизнь.
А если такого образа у человека внутри нет, он будет все время цепляться за внешнее, искать поддержки и утешения вне себя.
Кризис всегда является вызовом для личности. Он является испытанием на укорененность, интроецированность каких-то важных установок личности.
Кризисное состояние это также и разрушение всего внешнего, неукорененного, всего, что сидит в человеке неглубоко. И одновременно - это проявление внутреннего, укорененного, действительно личного. Это разрушение внешнего и проявление внутреннего важно, прежде всего, для истинного созревания личности, становления Человеком. Все внешнее выходит наружу в процессе кризиса, и человек начинает осознавать его внешность. Если же он еще и отказывается от этой внешней шелухи, то происходит очищение сознания, соприкосновение с истинной экзистенциальной

глубиной человеческого существования.
Любой значимый шаг в развитии личности предполагает понимание своей ограниченности и выхода за свои пределы. Это не война всех против всех или бунт, предполагающий конфронтацию с социальными законами сосуществования и этическими нормами.
Это изменение места восприятия себя в жизни, смотрения на себя из-за пределов себя и честное признание своей ограниченности, иллюзий.
В конце концов, законом развития является то, что появляются какие предвестники изменений. Сперва незаметно, но затем все интенсивнее жизнь начинает указывать тебе, что то лоно, которое ты обжил, уже устарело или тесно ли от нее пахнет затхлостью. Слышишь ты, или не слышишь - зов к изменениям начинает заполнять пространство твоей жизни. И этот зов мы называем кризисом.
Зов.
Зов кризиса многолик.
Это может быть ломка устоявшихся представлений о своем теле и других частей материального Эго: болезнь, угроза смерти, потеря дома или денег. Это может быть шокирующее столкновение с болезнью, старостью или смертью, как это было с Буддой. Иногда не само лишение значимой части своего материального существования, а даже угроза этого лишения становится причиной кризиса, его зовом.
Часто зов может реализоваться через ломку привычных социальных отношений и отождествлений с ролями и статусами: потеря работы, измена жены, невозможность заработать деньги, лишение перспектив профессионального роста, развод, потеря детей, друзей, близких родственников… Зов тем сильнее, чем более значимых частей социального тела касается его сметающая сила.
Еще интенсивнее зов кризиса проявляется в духовных измерениях личности. Это может быть зкзистенциальный кризис, ломающий все его привычные представления и убеждения. Иногда зов может прийти и как толчок изнутри: впечатляющее сновидение или видение, случайно кем-то оброненная фраза, отрывок из книги, либо как глубокий и искренний отклик на учение или учителя.
Зов может воплотиться в зловещие фигуры экзистенциальной тоски, чувства одиночества и отчужденности, абсурда человеческого существования, мучительного вопроса о смысле жизни. Духовный кризис может принять форму щемящей, как бы беспричинной божественной неудовлетворенности, лишающей смысла привычные интересы, малые и большие удовольствия жизни от секса, славы, власти, телесного наслаждения.
Мы можем предположить, что зов является по интенсивности проявлением гурманской зоны, которая менее обжита человеком, но более наполнена жизненностью и странной привлекательностью. Само название уже говорит о чарующей притягательности того, что редко встречается.
Гурман (фр. gourmand) - любитель и знаток тонких блюд, лакомств, то есть основная масса людей вполне удовлетворена яичницей с колбасой, но есть несколько человек среди тысячи, которым обязательно для полноценной жизни нужно попробовать внутренности тигровой змеи или шею летучей мыши. Гурманская зона притягательна необычными переживаниями и основное эмоциональное содержание - смесь любопытства и страха: "Страшно, но любопытно", "Любопытно, но страшно". Не зря самое пиковое выражение любопытства в русском языке "страшно любопытно".

Гурманская зона всегда является возможностью в некоторой степени опасного, но реального расширения внутреннего опыта.
Гурманская зона всегда связана с соприкосновением со стенками "не Я".
Интенсивность гурманской зоны прямо пропорционально связана со степенью напряжения между фрагментами "Я" и "не-Я" в материальном, социальном, духовном аспектах. С гурманской зоной имеют ассоциативную связь такие слова, как "встряхнуться", "взбодриться", "оторваться", "расслабиться"… Как показывает смысловой анализ, не так важно, каким образом повышается интенсивность, важно, что личность "прерывает" линейность комфортной зоны новыми состояниями. Гурманская зона является игрой "хочу" и "случается", то есть соприкосновение с этой зоной связано с субъективным желанием или объективными обстоятельствами.
Комфортная зона при всей своей стабильности, устойчивости и надежности, в конце концов, вызывает тошноту и скуку. Эти чувства появляются особенно быстро, если в личности достаточно много жизненной энергии. Я думаю, что если человека еще раз поместить в рай, он и сегодня, при всем своем знании и опыте, опять найдет Древо Познания и вкусит запретный плод.
Личность осваивает новые области переживаний, приобретает новые знания, умения, знания именно в гурманской зоне. Л.С. Выготский писал о зоне ближайшего развития как наиболее оптимальном варианте обучения. Гурманская зона и есть зона ближайшего развития.
Обучение или сверхобучение происходит именно в той жизненной ситуации, когда незнание или неумение опасны. Это хорошо знают студенты во время сессии.
Гурманская зона имеет огромный положительный потенциал в силу того, что вызывает к жизни ресурсы личности, повышает физические, интеллектуальные, эвристические и другие психологические возможности. Одновременно гурманская зона - тренировка новых возможностей, открытие новых перспектив жизни и узнавание ее новых граней.
Существуют две неприятные закономерности во взаимодействии с гурманской зоной:
* чем больше мы исследуем ее, тем дальше сдвигаются ее границы, тем большей интенсивности нам нужен опыт для достижения новых состояний или воплощенного проживания старых. То есть каждое взаимодействие с гурманской зоной раздвигает зону комфорта и нужна все большая интенсивность опыта, чтобы достигнуть гурманской зоны.
* длительное пребывание в гурманской зоне приводит не только к "наркомании интенсивностью" и девальвации комфортной зоны, но и к психобиологическому истощению, к формированию привычки жить на пределе возможностей и как следствие - к кризисным состояниям с негативной дезинтеграцией.
Не так важно, какую форму принимает зов кризиса. Важно, что он слышен в интенсивности опыта большем, чем при обыденном существовании. Важно, что он задевает самые важные струны личности, извлекая душераздирающий крик отчаяния и показывает ограниченность возможностей Эго, привычного восприятия жизни и зовет человека к новым просторам развития. Важно, что он вызывает страх и панику, одновременно любопытство и воодушевление.
Этот вызов ставит человека перед выбором:
* идти вслед за зовом в непонятные и неизведанные области реальности, к новым территориям личности, сознания, деятельности, к новому качеству жизни;
* не принимать вызова, как бы не замечать надвигающегося кризиса и глубже закрыться

в привычном.
И в том, и в другом случае человек находится в ситуации кардинального выбора, который только при первом приближении кажется выражением свободы человека. Выбор не только высший дар. Часто он становится проклятием для рефлексирующего и сомневающегося человека. Именно в момент зова нужно вспомнить слова Ницше: "Созидающие - будьте тверды".
Зов - это послание судьбы о демиурговом предназначении человеческого духа. Глухота к зову, вызванная анестезией любопытства страхом может обернуться для человека сожалением об упущенных возможностях, что все могло быть по другому - лучше, сильнее, глубже, ярче…
И тот покой, выбранный в какой-то момент ради привычного дивана и лежания в сытой лености перед телевизором, может оказаться отравленным чувством нереализованности, никчемности, блеклости привычного существования.
Если вызов услышан, то, по большому счету, человека может ждать более незавидная судьба, чем привычная обыденность. Но таков путь мистерии кризиса - все пять форм осваиваются только воинами по духу или неистовыми в своей решимости пережить и стать другими.
Смерть и возрождение
Эта фаза является кульминационной в переживании кризиса. Опыт этой фазы заключается в безжалостном уничтожении важных прежних опор и основ в жизни человека. Эту форму мы можем обозначить как смерть прежней структуры, содержания Эго, его оценок, отношений. Смерть прежней структуры может являться следствием интенсивного физического переживания (сексуального, болевого, изменения образа я), эмоциональной катастрофы, интеллектуального поражения, морального крушения. Смерть и возрождение наступают только в шоковой интенсивности опыта или кумулятивном эффекте сильных переживаний из гурманской зоны.
При кумулятивном эффекте гурманской зоне и истощении биопсихического потенциала шоковый эффект может индуцироваться мгновенной "последней каплей". При истощающем кризисе человек сначала эффективно справляется с серией отдельных или связанных со стрессом событий, следующих одно за другим. Но, в конце концов, сопротивление ослабевает, и человек может дойти до точки, когда уже не имеет достаточных сил и ресурсов, - внешних и внутренних - для того, чтобы справиться с кумулятивным эффектом последующих ударов. В такой ситуации состояние острого кризиса неизбежно.
При шоковой интенсивности внезапный катаклизм в материальном, социальном или духовном Эго может вызвать сильную эмоциональную реакцию, которая подавляет адаптивные механизмы индивида. Поскольку событие происходит неожиданно и человек обычно не имеет времени подготовиться к страшному удару, он может впасть в эмоциональный шок и "чахнет". Шоковая интенсивность всегда связана с воздействием кризиса на важные ядерные конструкты личности - образ я, интегративный статус, экзистенциальные ценности.
Три зоны интенсивности опыта
Три зоны интенсивности опыта.
Из шоковой зоны всего 4 выхода:
* позитивная дезинтеграция с переходом на новый качественный уровень целостности сознания и личности,

* сумасшествие с различным возможным содержанием,
* негативная дезинтеграция с потерей социальных коммуникаций, жизненности и возвратом в комфортную зону с минимальным уровнем витальности,
* смерть.

При позитивной дезинтеграции смерть Эго воспринимается не как исчезновение с его метафизическим страхом небытия, а качественное преобразование, уход от привычного восприятия мира, чувства общей неадекватности, необходимости сверхконтроля и доминирования. Смерть Эго - это процесс самоотречения. Эта форма нам раскрывается через переоценку всех ценностей, изменение целей жизни. На этой стадии многое из того, что казалось ценным, таковым больше не является. Многие важные смыслы "сдувает ветром перемен" и человек может с ними расстаться. Символизм смерти и возрождения на уровне индивидуального осознания вызывает к жизни манифестации мифологических аспектов разрушения и жертвенных персонажей.

Кризис это смерть прежней идентичности, уже не соответствующей задачам текущего этапа личностного развития. И в смерти возрождается новая ткань жизненности. Старый образ себя должен умереть, а из его пепла должна прорасти и раскрыться новая индивидуальность, более соответствующая эволюционной, материальной, социальной и духовной цели.

В новом, принятом качестве возникает чувство духовного освобождения, спасения и искупленности. Человек воспринимает глубинный смысл свободы, как состояния. Содержание этого этапа связано с непосредственным рождением новой личности. На этой стадии процесс борьбы за новые качества подходит к своему концу. Движение по передрягам кризиса достигает кульминации и за пиком боли, страдания и агрессивного напряжения следует катарсис, облегчение и наполнение жизни новыми смыслами. Одновременно с этим, нужно учесть, эта фаза является не только стадией психобиологической или социально-психологической эволюции человека, но также реальным переживанием психодуховной эволюции. Этот этап кроме включенных в них индивидуальных личностных переживаний имеет выраженное архетипическое, мифологические, психодуховное, мистическое содержание, имеет отчетливо нуминозный характер и связан с глубокими экзистенциальными инсайтами, которые открывают всеобъемлющее единство за миром разделенности.

Урок.

Фаза урока требует от личности дисциплины и умения быть "учеником кризиса". Для нее очень существенен конструктивный опыт. За смертью и возрождением важен поиск новых целей, стратегий жизни, новых ценностей. Нахождение их может стать прорывом, который круто меняет восприятие мира. Это могут быть новые социальные проекты, прозрения, касающиеся экзистенциальных смыслов существования, понимание своего места в обществе и своей миссии. В духовном пространстве это может выражаться в просветлении, саттори, освобождении, единении с Богом, или в чувстве необычной легкости, ясности и простоты жизни.

В период осознания и прояснения перспектив в новом качестве люди особенно чувствительны к помощи. Привычные защитные механизмы ослаблены, обычные модели поведения представляются неадекватными, и человек становится более открытым для внешних влияний. Минимальное усилие в этот период часто может дать максимальный эффект, и соответствующим образом направленная небольшая помощь может улучшить ситуацию эффективнее, чем более интенсивная помощь в периоды меньшей

эмоциональной восприимчивости.
За счет опыта кризиса в этой фазе у личности появляются новые механизмы разрешения конфликта и развиваются новые адаптивные способы, которые помогут человеку в будущем более эффективно справиться с такой же или подобной ситуацией.
Главным уроком кризиса, на мой взгляд, является Равностность. Это состояние равного ко всем и ко всему отношения - глубинное выражение фактуальности жизни. Для нас жизнь это всегда вовлеченность в отношения. Мы кого-то любим, кого-то ненавидим, к кому-то равнодушны, кого-то презираем, что-то считаем правильным, что-то неправильным... В Равностности нет разницы между людьми независимо от пола, возраста, расовой, кастовой или этнической принадлежности, достатка, образования, родственных отношений... Из точки Равностности нет различия между негром и русским, японцем и чеченцем, евреем и татарином, моей женой и матерью, моим сыном Вадимом и эвенком, сидящим в чуме, миллиардером и нищим, сущностного различия между Христом и Буддой Шакьямуни, Мохаммедом и Ошо. Из пространства Равностности нет различия между человеком и другими живыми существами. В этом смысле кот Максим, лежащий прямо сейчас рядом на кресле, на сущностном уровне равен Бодхидхарме и обладает той же природой. Равностность это не равнодушие. В православной религии аналогом этого состояния является Великое смирение. Равностность это состояние беспристрастного отношения к реальности - к живой и неживой, пробужденной и спящей, к духовной и бездуховной, к словесной, эмоциональной, перцептивной, символьной, знаковой... Человек наблюдает за рекой жизни и является наблюдением вне отношений и вовлеченности.
Он ни за что не хватается и ничего не считает своим, у него ничего нет, и в то же время есть все. В нем все есть: все состояния, все идеи, все реакции - он ничем не является. Он встал над полем человеческих переживаний. И уже из этой точки имеет возможность входить в любую форму, в любое переживание, в любое состояние, в любое отношение, в любой контакт с реальностью, не теряя связи с состоянием Равностности.
Одновременно это состояние, когда главным остается служение другим людям и человек полностью проявлен в своей духовной потенции. Он свободен от отождествлений, желания быть кем-то и чем-то, но урок мудрости, полученный из кризиса, делает его проводником высших ценностей человеческого существования - любви, милосердия, сострадания, понимания, сопереживания. Именно кризис выявляет сущностное понимание гуманизма как признания самоценности человека как личности, его права на свободу, счастье, развитие и проявление своих способностей. Урок кризиса в высших проявлениях является уроком добродетели - священной обязанности служения каждому человеку на жизненном пути.
Завершение.
Когда кризис завершен, человек становится "умудренным опытом". Я предельно уверен, что личность не может пробрести качество мудрости в обыденности. Учитель рождается в горниле кризиса. Более того, - любая стоящая личность формируется только через опыт кризиса.
Собственно - кризис закончился. Во внутреннем пространстве уже есть ясность понимания и "соль жизни на твоих ладонях".
Но внутренняя ясность недостаточна для полного завершения. Кризис имеет завершенность только в том случае, когда его опыт проявляется в возвращении в

привычный социум и служении другим людям.
Для меня образцом возврата и служения после духовного кризиса является мифологическая биография Иисуса Христа из Назарета. В Евангелии от Марка описывается, как Спаситель обращается к рыбакам Петру, Симону и Андрею словами "… идите за Мною, и Я сделаю, что вы будете ловцами человеков" (Мар. 1:17). Древнееврейское выражение "леху ахара" (идите за Мной) употреблялось тогда, когда духовный учитель предлагал определенным людям стать его учениками и последователями. Именно готовность сказать "леху ахара", готовность помочь другому словом, делом, сопереживанием и является высшим выражением завершения кризиса.
Ценность людей, которые прожили глубокий кризис, чрезвычайно велика не только для духовной, но и социальной, материальной жизни общества. Есть мудрая поговорка "За одного битого двух небитых дает". Часто опыт переживания личностного кризиса имеет такое качество, что является бесценным даром прозрения для сотен тысяч людей. Для многих людей моего поколения опыт Павки Корчагина был образцом преодоления трудностей. И сейчас, когда многие акценты оценок сместились, я чувствую его героический дух воина еще и потому, что он смог преодолеть эгоцентрические мотивы и для него потребность служить обществу была основной и непреодолимой.
Прохождение кризиса может быть и менее драматичным. Многие переживают кризис, но немногие достигают мудрости. Не всегда кризис вплетает в себя все пять форм в пиковой интенсивности. Мы переживаем в своей жизни много кризисов. Они похожи на серии кругов, подобно спирали, в которой личность возвращается снова и снова к своей обыденности, но каждый раз достигая более высокой перспективы, если конечно, какой-то из кризисов не приведет полному уничтожению личности и невозможности возврата в привычное лоно жизни.
Какое же значение имеет для нас этот время от времени повторяющийся опыт агонии эго, который мы обозначаем как личностный кризис?
Для меня ясно, что кризисы являются эволюционным вызовом. Это последний механизм селекции наиболее мощных и сильных личностей в борьбе социального выживания. Это мощное, извечное переживание, испытание которого приводит к предельной эффективности человека как носителя человеческого. Мы можем вспомнить в связи с этим Лао-Цзы, Будду, Махавиру, Бодхдхарму, Христа и тысячи других имен, для которых кризис стал горнилом нового понимания жизни. Но всех их объединяет то, что благо человека - это критерий оценки всего происходящего в жизни, а сам человек может быть для другого человека только целью, а не средством.
Ко многим кризис приходит непрошеным гостем. Но это ситуация является именно тем зовом, который ты можешь услышать и следовать за ним.
Кризис представляет собой сакральный процесс, скрытый в человеческой психике и таящий в себе эволюционный потенциал.
Именно он может привести к реконструкции психики, личности и сознания того порядка, который эволюционно необходим для человека и человечества.
И потому - да здравствует кризис и возможность пережить его мистерию во всех пяти формах.
Именно он рождает личность менее конфликтную, свободную от прошлого, менее привязанную к своим обусловленностям и к стадной ментальности, более здоровую и целостную.
Именно кризис рождает все лучшее в человеческом.

Основная идея работы с психодуховным кризисом заключается в следующем: если кризис начался, ему нужно дать пройти все его логические этапы, поскольку временное торможение кризисных процессов, а также применение лекарственных средств могут только растянуть кризис во времени, а не приводят к скорейшему разрешению проблем клиента, и выходу личности на новый уровень целостности.
Стратегии консультирования и психотерапии при психодуховных кризисах
С каждым годом человек приобретает новые знания, умения, навыки, становится мудрее, опытнее, умнее, т.е. человеческий дух эволюционирует - повышает свою целостность и внутреннюю непротиворечивость. Кризис бросает вызов эволюции духа, т.к. представляет собой процесс дезинтеграции. Душа человека не терпит застоя и, если во время процесса трансформации личности работа по освобождению духа становится актуальной, но не совершается добровольно, со знанием цели и не сопровождается значительными усилиями, тогда силы трансформационного процесса овладевают личностью и способны сокрушить ее.
Кризис - это зов перехода в новое качество, это некая прерывистость в линейной области эволюции личности как сложной системы. Как мы указывали выше, при этом существует полярная противоположность векторов дезинтеграции:
* скачок в развитии и в психодуховной эволюции, когда происходит исчезновение старого, изжившего себя образа Я и его обновление, возрождение и замещение его новым, более действенным. Позитивную дезинтеграцию мы можем рассматривать как некое возрождение, процесс обновления является естественным циклом, обладающим благотворным потенциалом для роста и трансформации личности.
* углубление кризиса с потерей витальности, т.е. негативная дезинтеграция с преобладанием отрицательных эмоций, носящих астенический, пассивно-бессильный характер. Человеком овладевают тоска, отчаяние, неверие в возможность выхода из тяжелой ситуации с возможным переходом в невроз, срыв, когда человек полностью деморализован и смирился с поражением. Наступают те негативные последствия, которые кризисное состояние оставляет в организме - депрессия, начальные стадии психосоматических заболеваний, которые могут перейти из стадии начальных, преимущественно обратимых нарушений, в стадию нарушений стойких, органических. Негативная дезинтеграция - это причина суицидных намерений индивида, которые могут привести к его смерти.
Под позитивной дезинтеграцией мы понимаем составную часть психологического кризиса, которая является элементом качественного личностного роста и развития.
Понятие "духовный кризис" построено на игре слов, значение которых предполагает и кризис, и возможность подъема на новый уровень сознания. Китайская пиктограмма слова "кризис" полно и точно отражает идею духовного кризиса. Она состоит из двух основных радикалов: один изображает опасность, второй - возможность.
Это своего рода коридор, проход по которому часто бывает трудным и пугающим, но состояния напряжения и страха заряжены потрясающе сильным эволюционным и целительным потенциалом. Если правильно понять духовный кризис и относиться к нему как к трудному этапу в естественном процессе развития, то он способен дать спонтанное исцеление различных эмоциональных и психосоматических нарушений, благоприятное изменение личности, разрешение важных жизненных проблем и эволюционное движение к тому, что называется высшим сознанием.
Из-за того, что в кризисных состояниях присутствует как позитивный потенциал, так и

опасность, человек, "обнаживший" свой духовный кризис, нуждается в умелом руководстве со стороны тех, кто имеет личный и профессиональный опыт экстраординарных состояний сознания, знает, как относиться к ним и поддерживать их. Если психодуховный кризис рассматривать как патологическое явление, а к индивидам, переживающим его, применять различные подавляющие методы лечения, включая контроль над симптомами с помощью медикаментов, то можно помешать позитивному потенциалу процесса. Человек, подавленный длительной зависимостью от транквилизаторов с их хорошо известными побочными эффектами, потерявший жизненные силы и смирившийся со своим состоянием, представляет резкий контраст с теми счастливцами, которые пережили трансформирующий кризис в обстановке, когда он был распознан, поддержан и смог достичь своего завершения.
Стратегии профессионального взаимодействия с клиентом или пациентом, проявляющим признаки психодуховного кризиса должны учитывать следующие моменты:
* консультирование и психотерапия лиц, находящихся в психодуховном кризисе, должны строиться на моделях, учитывающих духовные измерения психики и ее потенциальную способность к самоисцелению и самообновлению (трансперсональная и экзистенциальная терапия, психосинтез, интенсивные интегративные психотехнологии);
* учет интегративных возможностей и энергетических ресурсов личности; длительно протекающий кризис (особенно на фоне применения сильных психотропных средств) истощает потенциал личности и уменьшает возможность позитивного разрешения психопатологических расстройств при применении интенсивной эмпирической психотерапии;
* готовность психолога или социального работника столкнуться в ходе работы с кризисной личностью с феноменами, находящимися далеко за пределами сложившихся (в том числе и профессиональных) представлений о психической норме и способность расценивать их как потенциально целительные для личности в целом;
Психологическое консультирование клиентов, находящихся в состоянии психодуховного кризиса, должно строиться на принципах экзистенциально-гуманистического и трансперсонального подходов; необходимо предоставить клиенту достаточное количество информации о происходящем с ним как следствии индивидуальной духовной эволюции.
Психотерапия кризисных личностей подразумевает применение эмпирических техник, связанных с вхождением в измененные состояния сознания; интенсивность эмпирической психотерапии определяется интеллектуальной и эмоцио