

FERNANDO H. DE MARCHI

Психология
+
Библия
=
Мудрость
и
Счастье



Fernando Marchi

Психология + Библия

= мудрость и счастье

<https://litres.ru/74577234>

SelfPub; 2026

Аннотация

Благодаря впечатляющим экспериментам психология и нейронаука продолжают развиваться, помогая нам глубже понять то, что действительно имеет значение в нашей жизни. Удивительно осознавать, что самые глубокие ответы, которые открывает нам научный прогресс, прекрасно согласуются с библейским учением. Перед нами открывается возможность обрести мудрость и счастье в изобилии. Однако одного понимания недостаточно: нам необходимо научиться воплощать полученные знания в жизнь.

В этой книге вас ждёт путешествие, объединяющее науку и духовность. Вы увидите, как научные знания и библейская мудрость переплетаются, открывая ценные уроки для полноценной жизни. Благодаря увлекательным историям, современным исследованиям и практическим размышлениям эта книга предлагает руководство по применению научных и духовных принципов в повседневной жизни. Вы познакомитесь с такими темами, как психика, эмоции и взаимоотношения,

и откроете для себя принципы, которые помогают вам жить осмысленно и полноценно.

Содержание

Мудрость	6
Мозг, психика и сознание	10
Ощущение, эмоция и чувство	23
Тело, душа и дух	30
Обусловливание	43
Эпистемология	53
В поисках счастья	63
Конец ознакомительного фрагмента.	66

Fernando H. De Marchi

Психология + Библия

= мудрость и счастье

Психология + Библия = мудрость и счастье

Fernando H. De Marchi

Психология + Библия = мудрость и счастье

Авторские права © 2023 Фернандо Х. де Марки

Переработанное и дополненное издание — 2026

Все права защищены. Никакая часть данного издания не может быть воспроизведена, распространена или передана в любой форме и любыми средствами без предварительного письменного разрешения.

Контактные данные:

fhm.marchi@gmail.com

Мудрость

Что такое мудрость?

Мудрость — глубокая тема, заслуживающая серьёзного размышления. Она соединяет интеллект, умения и знания, но не сводится к их простой сумме. Одного интеллекта недостаточно, если у нас нет непротиворечивых сведений; но и одних сведений недостаточно, если мы не умеем ими пользоваться. Например, человек может обладать интеллектом и знаниями, однако без эмоциональной зрелости его усилия могут оказаться напрасными.

Чтобы обрести мудрость, необязательно быть гениальным провидцем: мы можем по-разному пользоваться знаниями, накопленными другими людьми. Получить эти знания можно благодаря компетентному учителю, хорошим книгам или информации, доступной в интернете. Однако знание по-настоящему превращается в мудрость только на практике.

Возможно, что человек проявляет мудрость, даже не ведя мудрой жизни; так же как тот, кто накопил огромное богатство, но живет в нищете из-за чрезмерной жадности и не способен использовать то, что у него есть. Для таких людей приобретенная мудрость не имеет никакой ценности.

Мы можем достичь мудрости, не зная всего, но необходимо научиться достаточно многому, чтобы обрести самообладание. Без самоконтроля трудно назвать человека муд-

рым. Многие люди обладают большим талантом и знаниями, но они порочны или неразумны. Несмотря на их продуктивность, трудно считать их мудрыми, поскольку их деятельность часто приводит к разочарованиям и разрухе.

Умный человек, основывающийся на ложной информации, склонен к ошибкам. Поэтому истина является неотъемлемой частью настоящей мудрости. Мудрость — это способность распознавать истину, что позволяет отличить добро от зла, правильное от неправильного, справедливое от несправедливого. Однако жить мудро означает выбирать то, что является правильным.

Что не является мудростью?

В наши дни часто можно встретить умных людей, отстаивающих субъективность истины. Такой подход превращает различие между добром и злом, правильным и неправильным, справедливым и несправедливым в вопрос, исключительно зависящий от точки зрения, и поэтому понятие мудрости тоже становится субъективным. Однако погружаться в эту экзистенциальную пустоту субъективности — неразумно.

В вере в Бога исчезает субъективность, поскольку Он — источник освобождающей истины. Поэтому важно подчеркнуть: изложенные в этой книге идеи будут опираться на Библию; именно в ней мы будем искать основания и подтверждения. Кроме того, в книге будут рассмотрены знания, по-

лученные наукой, прежде всего психологией и нейронаукой, чтобы использовать накопленное человечеством знание.

После того как Господь сказал, что сотворит человека по Своему образу и подобию, Он дал ему повеление: «пусть он царствует над рыбами морскими и птицами небесными, над скотом, над всей землей и над всеми пресмыкающимися» (Бытие 1:26). Хотя Бог не объяснил точно, в чём состоит наше сходство с Ним, ответ, возможно, заключён именно в поручении владычествовать над всем, что нас окружает. Иными словами, мы созданы, чтобы понимать, преобразовывать, творить и любить. Подобно Ему, мы тоже — малые творцы. Поэтому развитие науки заложено в нашей природе. Я даже считаю его нашей обязанностью: Бог повелел нам владычествовать над природой, а делать это разумно невозможно, не стремясь как можно лучше познать окружающий мир.

Важно подчеркнуть, что само научное знание не может быть отнесено к категории хорошего или плохого, поскольку такая классификация зависит от того, как мы используем это знание. Поэтому я приведу примеры экспериментов и идей известных исследователей, но истинная ценность этого знания будет определена тем, как мы его применим на практике. Я пишу с лучшими намерениями, но решение о том, как использовать знания, изложенные на этих страницах, принадлежит вам, уважаемый читатель. Помните всегда, что само по себе знание недостаточно — необходимо быть готовыми

применять его на практике!

Человечество накопило достаточно знаний, чтобы обрести великую мудрость. Однако часть этой мудрости заключается в осознании того, что мы никогда не сможем достичь полноты в этой жизни, поскольку наши знания и понимание ограничены и несовершенны. В этом смысле Павел учит: «Ведь наши знания неполны, и наши пророчества частичны, и когда наступит совершенство, тогда всё частичное исчезнет» (1 Коринфянам 13:9, 10). Он продолжает: «Мы сейчас видим неясно, как отражение в тусклом зеркале, тогда же увидим лицом к лицу. Сейчас я знаю лишь отчасти, тогда же буду знать так же совершенно, как меня знает Бог. А сейчас существуют эти три: вера, надежда и любовь, но важнее из них — любовь» (1 Коринфянам 13:12, 13).

Мозг, психика и сознание

Что мы собой представляем?

Мы являемся сложными существами, состоящими из тела и психики, которые связаны между собой удивительным образом. Наше тело и психика постоянно влияют друг на друга различными способами. Наши гормоны влияют на наши мысли и эмоции, в то время как наши мысли и эмоции, в свою очередь, влияют на выработку гормонов и вызывают физиологические реакции в нашем теле. Таким образом, наши действия и реакции на стимулы имеют как физический, так и психологический характер и происходят на множестве уровней.

Хотите узнать, как на нас влияют гормоны? Вспомните предменструальный синдром (ПМС). Иногда моя жена перегибает палку, а потом, в минуту ясности, сама говорит мне: «Прости, я уже сама себя не выношу!»

Признаюсь, я не сразу это понял. Раньше принимал всё на свой счёт, словно её поведение было направлено против меня. Но, разобравшись в происходящем, стал реагировать спокойнее — терпеливее и даже с некоторым юмором.

И если я научился лучше справляться с этим, то это также потому, что люблю свою жену и потому что у неё есть качества, которые я очень ценю. Разумеется, имею в виду ту любовь, заботу и уважение, которые она проявляет ко мне.

Но если вы, дорогой читатель, подумали о физических качествах, то их тоже можно включить в список, ведь и в этом проявляется влияние моих гормонов!

Дело в том, что мы подвержены влиянию таким образом, что это даже трудно принять. Чтобы лучше понять эту тонкую взаимосвязь между нашим телом и психикой, полезно рассмотреть увлекательный эксперимент, проведенный исследователями Лоуренсом Уильямсом и Джоном Баргом, опубликованный в известном журнале Science.

В ходе этого исследования участникам нужно было на несколько секунд держать стакан в лифте непосредственно перед тем, как войти в комнату для оценки. Для половины из них это был горячий кофе, а для другой половины — холодный кофе. После того как все устроились, им предстояло прочесть описание совершенно нейтрального человека и оценить его характер.

Результаты, наблюденные исследователями, оказались удивительными: участники, которые держали в руках горячий кофе, склонны были воспринимать этого незнакомца как более дружелюбного, щедрого, общительного и заслуживающего доверия. В то же время те, кто держал в руках холодный кофе, склонны были воспринимать его как более холодного, отстраненного и эгоистичного. Авторы интерпретировали эти результаты как свидетельство того, что физические ощущения могут влиять, по крайней мере в определённых обстоятельствах, на эмоциональное восприятие и соци-

альные суждения.

Хотя последующие исследования дали неоднозначные результаты относительно возможности воспроизведения этого конкретного эффекта, данный эксперимент по-прежнему служит интересным примером того, как тонкие факторы могут влиять на наши мысли без нашего сознательного восприятия. Это явление в нейропсихологии называется эффектом приминга, когда какой-либо стимул может повлиять на последующую реакцию человека, при этом сам человек не вполне осознаёт это влияние. Например, этот эффект изучается для понимания того, как реклама может воздействовать на потребителя. Цель таких рекламных приемов обычно заключается в том, чтобы побудить нас тратить больше денег, и, поверьте, это часто срабатывает!

Мы только что увидели, что наше тело влияет на нашу психику, в то время как психика воздействует на тело координированно и целостно. С этой точки зрения мы можем рассматривать тело и психику как единое целое. Изучая это единство, мы можем многое узнать и понять о себе. С другой стороны, мы также можем получить новые знания, если рассматривать себя в фрагментированном виде. Поэтому стоит немного подумать о мозге, психике и сознании.

Крайне важно отметить, что с научной точки зрения мы до сих пор не понимаем, как возникает сознание в нашем теле. Хотя нейронаука и психология дают некоторые объясне-

ния функционирования мозга и психики, сознание по-прежнему остается великой тайной, которую мы пытаемся разгадать.

В 1848 году 25-летний американец по имени Финеас Гейдж пострадал от несчастного случая во время работы с динамитом. Во время взрыва толстый железный стержень пронзил его голову, вошёл под левый глаз и вышел через верхнюю часть черепа, разрушив левую лобную долю и оставив дыру в мозге. Несмотря на то, что ожидалось, что Гейдж умрёт, он выжил, пришёл в себя и снова начал нормально общаться со своими коллегами.

После операции Гейдж пережил длительный период восстановления, столкнувшись с рядом осложнений. Он находился под медицинским наблюдением в течение трех месяцев, и после выздоровления вернулся домой к родителям. Хотя его двигательные навыки и способность к обучению остались неизменными, со временем стало очевидно, что Гейдж уже не тот же человек. Он потерял большую часть своего такта в общении и стал импульсивным, безрассудным, неуважительным и агрессивным, из-за чего многие считали, что он больше не тот самый человек.

Исследование случая Гейджа способствовало пониманию важности лобных долей мозга в регулировании поведенческих и эмоциональных процессов, подчеркнув сложность взаимодействия различных областей мозга. В настоящее время мы знаем функции и последствия повреждений раз-

личных участков мозга. Однако взаимодействие между этими областями является сложным, и наше понимание этого процесса остается неполным.

Невролог Антонио Дамасио в своей книге «Так начинается „Я“». Мозг и возникновение сознания» пишет: «Ни один отдельный механизм не может объяснить природу сознания в мозге; ни одно устройство, ни одна область, особенность или уловка не могут породить его без посторонней помощи. Это так же невозможно, как симфонию нельзя исполнить одним музыкантом, даже несколькими. Для её создания необходимо участие многих людей; вклад каждого из них важен. Но только их совместные усилия дают тот результат, который мы пытаемся объяснить».

Представьте компьютер, состоящий из физического устройства и программы, которая им управляет. Если провести аналогию, мозг подобен компьютеру, психика — программе, а мы сами — сознанию, которое пользуется и тем и другим. Повреждение компьютера может ограничить его работу или вовсе сделать её невозможной. Именно это произошло с Гейджем: определённый участок его мозга был повреждён. Однако позднейшие свидетельства показывают, что со временем часть утраченной после несчастного случая чуткости стала восстанавливаться. Значит, человеческий мозг обладает поразительной способностью оправляться от повреждений. Сегодня мы знаем, что он пластичен: функции, нарушенные в одной области, могут взять на себя другие участ-

ки.

Что касается психики, которую можно сравнить с программой, обеспечивающей работу компьютера, то и она может быть повреждена. Например, психологические травмы могут привести к серьезным социальным расстройствам у человека. Одним из примеров является посттравматическое стрессовое расстройство, которое может затронуть солдат после возвращения с войны; физически они могут оставаться невредимыми, но эмоционально серьезно пострадать. Лечение таких случаев может быть длительным и сложным, однако при помощи терапии и медикаментов можно добиться выздоровления.

Однако важно подчеркнуть, что вера играет ключевую роль во всех сферах человеческой жизни, включая процессы физического и психического исцеления. Этот аспект будет более подробно рассмотрен далее.

Мы можем быть повреждены и на третьем уровне — речь идёт об ожесточении самой совести. Библия предупреждает нас: «в последние времена некоторые оставят веру, будут следовать духам лжи и учениям демонов. Такие учения придут через лицемерие лжецов с совестью, клейменной каленым железом» (1 Тимофею 4:1–2). Когда мы прижигаем свою совесть постоянной ложью, мы обжигаем самих себя. Вновь и вновь прижигая свою совесть повторяющейся ложью, мы теряем способность чувствовать боль раскаяния. Здоровый человек страдает, узнав, что поступил неправильно.

но, в то время как прижжённая совесть полностью перестает реагировать на собственные ошибки.

Чтобы лучше понять разницу между психикой и сознанием, можно вспомнить какой-нибудь трудный период в нашей жизни, когда беспокоящие мысли постоянно вызывали у нас дискомфорт. Это происходит потому, что наша психика, находясь в состоянии бдительности, пытается реагировать на воспринимаемые риски, что приводит к возникновению тревоги, страха и других автоматических реакций. Однако с помощью сознания можно распознать эти мысли и эмоции, противостоять им и даже контролировать их. Это нелегко, но не невозможно.

Подумайте так: нам необходимо, чтобы наш мозг функционировал исправно (как компьютер), что включает в себя определенную программу, позволяющую ему работать эффективно (наша психика). Однако в то же время мы являемся сознательными пользователями всего этого процесса (наше сознание), и оно даже может действовать как программист, способный изменять изначальную программу нашей психики.

Мы можем рассматриваться как маленькие «программисты» самих себя и других людей, поскольку постоянно влияем друг на друга. Однако та «программа», которая была нам дана изначально, очень хорошо спланирована и не так-то проста в изменении. В некоторых случаях мы не контролируем её, например, наш сердечный ритм. Мы можем уско-

рять или замедлять его по своей воле, но не можем просто остановить его, что хорошо, поскольку предотвращает возможность принятия необратимых решений из-за неблагоприятных обстоятельств.

Если бы мы могли по своей воле остановить собственное сердце, многие пытались бы сделать это в моменты сильного стресса, например во время рабочего совещания. К счастью, такой возможности у нас нет. И всё же после совещания мы можем принять неверные решения. В подобных ситуациях тело запускает естественные защитные механизмы, которые дают нам время восстановить самообладание; таким механизмом может быть, например, страх боли при саморазрушительном импульсе. Иными словами, наши тело и психика способны ограничивать наше сознание и даже противодействовать ему — нам же во благо. Поразительно, не правда ли?

И всё же я ещё раз подчеркну: вера играет первостепенную роль, в том числе потому, что помогает нам развить здоровое и по-настоящему свободное сознание. Когда речь идёт об исцелении сознания, ничто не сравнится с верой. Одни пытаются убедить мир, будто вера — это тюрьма; на самом же деле именно в ней заключена возможность обрести свободу — от плоти и её слабостей, от психики и её пороков, от сознания и его эгоизма.

Долгое время считалось, что люди используют всего 10%

возможностей своего мозга, оставляя остальную часть неисследованной и недоступной. Хотя это утверждение не имеет научных оснований, оно стало широко распространенным мнением. В настоящее время специалисты опровергают эту идею, утверждая, что мы используем 100% возможностей мозга. Одним из аргументов в пользу этого является тот факт, что природа не тратит зря энергию, следовательно, наш мозг не будет обладать способностями, которыми мы не пользуемся. Однако и это утверждение остается спекулятивным, поскольку мы до сих пор не полностью понимаем механизмы работы мозга. Следовательно, оно также не имеет достаточных подтверждений и представляет собой лишь утверждение, создающее ложное ощущение, будто мы полностью владеем этим вопросом.

Люди обладают впечатляющими способностями в самых разных областях. Некоторые могут запомнить целые книги после одного просмотра их страниц, в то время как другие способны мгновенно выполнять сложные математические вычисления. Рюдигер Гамм является ярким примером таких людей: с детства он проявлял исключительные способности, но только во взрослой жизни его талант в математике раскрылся в полной мере. Причины, по которым он смог «разблокировать» эти способности во взрослом возрасте, до сих пор остаются загадкой.

В качестве примера способностей, которые развил Гамм, стоит упомянуть его появление в телевизионной программе,

в которой ему задали вопрос о результате возведения 91 в девятнадцатую степень. Мгновенно и точно он ответил:

16 664 276 159 359 979 836 134 597 478 321 347 811.

Интересный вопрос о людях с особыми способностями заключается в том, насколько их мозги отличаются от обычных мозгов. Некоторые из этих людей действительно обладают особенной структурой мозга, но бывают случаи, когда травма мозга, вызванная несчастным случаем, приводит к появлению уникальных способностей. Так произошло с Орландо Серреллом — обычным мальчиком, который в 1979 году получил удар бейсбольным мячом по голове. Хотя это казалось несерьезным несчастным случаем, со временем он обнаружил, что приобрел новые способности: когда упоминали какую-либо дату после несчастного случая, он сразу знал, какой день недели это был, и мог подробно описать погоду, свое местоположение и действия, которые выполнял.

На момент несчастного случая Серреллу было всего 10 лет, но его исключительная память сохранилась на протяжении всех этих лет. Подобные случаи заставляют задаться вопросом: действительно ли у всех нас есть удивительные способности, которые каким-то образом ограничены? Как травма может «разблокировать» такую способность? У нас нет ответов на эти вопросы, и любые попытки дать на них ответы остаются лишь предположениями. В этом отношении функционирование мозга по-прежнему остается огромной загадкой.

Но существуют и ещё более впечатляющие случаи, например, история Дерека Амато. В 2006 году, в возрасте 39 лет, в Соединенных Штатах он ударился головой при погружении в бассейн. После несчастного случая его доставили в больницу, где ему провели ряд обследований. Через некоторое время он начал замечать, что при «взгляде вверх», по своим словам, перед его глазами появлялись и исчезали черно-белые геометрические фигуры; первоначально он объяснял это последствиями удара.

Через несколько дней Амато пошел в дом друга, у которого был клавишный инструмент. Сев за него, он начал играть так, как будто имел многолетний опыт, хотя никогда раньше не изучал музыку и не играл на этом инструменте. Со временем он понял, что эти геометрические блоки, которые он видел, соответствуют музыкальным нотам и указывают его рукам, что нужно делать и куда двигаться.

Самым впечатляющим является то, что Амато не только играет на пианино, но и сочиняет музыку. Он описывает этот процесс так, будто музыка уже «организована» у него в уме. По его собственным словам, он просто садится за пианино и следует тому, что «приходит к нему готовым», исполняя композиции с высочайшей точностью.

Такой случай действительно поражает. Когда человек после несчастного случая приобретает математические навыки или необычайно обострившуюся память, это можно объяснить изменениями в функционировании мозга. Однако в

данном конкретном случае возникает гораздо более глубокий вопрос: как объяснить не только сами навыки, но и информацию, необходимую для их такой точной реализации?

Именно на основе таких феноменов, как те, которые пережил Амато, возникают более смелые гипотезы. Одна из них предполагает, что человеческий мозг, возможно, не содержит сознание как таковое, а функционирует скорее как своего рода антенна, способная улавливать и получать доступ к информации. Согласно этой точке зрения, теоретически возможно получить доступ к знаниям, которые человек никогда не приобретал обычными способами. В этом контексте мозг рассматривается как система, способная подключаться к уровням организации и знаний, которые не были сознательно созданы человеком.

Конечно же, на таком уровне интерпретации мы уже далеко выходим за рамки того, что может быть подтверждено эмпирически. Ничего из этого не может считаться научным выводом. Мы начинаем исследовать территории, которые некоторые рассматривают с духовной точки зрения, в то время как другие пытаются упростить вопрос, сводя его к чисто функциональным аспектам и утверждая, например, что мозг начал кодировать музыкальную информацию в визуальные образы. Тем не менее, даже такое объяснение далеко не раскрывает суть проблемы. Оно может помочь понять, как происходит исполнение музыкальных произведений, но не объясняет, откуда берется знание, необходимое для этого

процесса.

То, что мы слышим в игре Амато, далеко выходит за пределы чисто физического или двигательного навыка. Здесь есть организация, структура, цельность и музыкальная глубина — всё то, для чего недостаточно одной координации движений или обострённого сенсорного восприятия. В его музыке присутствуют форма, развитие, гармоническая последовательность, ритмические вариации и разрешение — элементы, обычно требующие многих лет осознанного обучения. Речь идёт не просто о быстроте пальцев, а о владении стройной системой правил, моделей и эстетических решений, которые, по идее, необходимо предварительно освоить.

Ощущение, эмоция и чувство

Очевидно, что удары по голове создают гораздо больше проблем, чем рожают гениев. Причинить вред легко, а появление новых способностей — чрезвычайная редкость. И всё же иногда полезно напомнить об очевидном.

Но, если отложить в сторону все необычные случаи, возникает вопрос: в обычном мозге, в повседневной жизни, что на самом деле находится под нашим контролем?

Даже не понимая в полной мере, как наши способности реализуются в мозге, мы можем сознательно улучшать их до определенной степени. Каждый раз, когда мы учимся чему-то новому или развиваем какой-либо навык, например, игре на музыкальном инструменте, мы изменяем сам мозг и, следовательно, способ, которым воспринимаем окружающий мир и реагируем на него.

Благодаря практике определённые движения становятся все более автоматическими. Это можно наблюдать у спортсменов боевых видов спорта: даже после получения сильного удара и потери сознания они продолжают выполнять определенные действия в рамках боевой техники. Нередко бой заканчивается, но проигравший спортсмен все равно пытается реагировать, иногда даже не понимая, что делает, до такой степени, что может попытаться атаковать самого судью. Такой автоматизм иллюстрирует силу тренировок. С другой

стороны, существует важное ограничение: мы можем улучшать свои навыки и накапливать знания, но это само по себе не означает зрелости нашего сознания.

Важно понимать, что понятие «блестящий ум» является крайне субъективным. Представьте себе футболиста с выдающимися навыками, но не умеющего ясно излагать свои доводы, или гениального учёного, который, несмотря на это, не справляется с простыми повседневными задачами. Наши способности могут развиваться по-разному и в разных областях. Однако и футболист, и учёный могут быть одинаково мелочными, высокомерными, незрелыми и эгоистичными. Это показывает, что определённые навыки могут быть развиты, но не обязательно и сознание. Быть более умным или способным не означает быть более осознанным, а большие знания тоже не гарантируют ничего.

Мы можем измерить способности спортсмена или попытаться количественно оценить коэффициент интеллекта ученого, однако оценка уровня сознания гораздо сложнее. С помощью логики сознание можно понять лишь в ограниченной и неполной мере. Например, компьютер может обладать памятью, которая, на первый взгляд, более эффективна, чем память обычного человека: он позволяет быстро и точно получать доступ к данным, а также более быстро и глубоко обрабатывать информацию. Во многих областях, связанных с человеческим интеллектом, компьютер может оказаться более эффективным. Тем не менее, у компьютера нет созна-

ния; он по-прежнему остается лишь инструментом для работы или бытовым прибором.

На самом базовом уровне сознание — это способность воспринимать себя и других. Философ Рене Декарт утверждал: «Я мыслю, следовательно, я существую». Если мы способны мыслить и воспринимать себя и других, значит, мы существуем. Однако на более глубоком уровне, помимо восприятия, мы способны любить и уважать. Эта способность тоже относится к сознанию.

Чем ниже уровень сознания человека, тем сильнее он сосредоточен на удовлетворении собственных потребностей. Хотя наука пока даёт мало ответов о природе сознания, Библия проводит ясное различие: «Ибо живущие по плоти о плотском помышляют, а живущие по духу — о духовном. Помышления плотские суть смерть, а помышления духовные — жизнь и мир, потому что плотские помышления суть вражда против Бога; ибо закону Божию не покоряются, да и не могут» (Римлянам 8:5–7).

Иисус сказал своим ученикам: «Бодрствуйте и молитесь, чтобы не впасть в искушение: дух бодр, плоть же немощна» (Матфея 26:41). Это означает, что даже при наличии хорошо развитого сознания мы по-прежнему подвержены потребностям плоти и слабости психики. Именно поэтому все мы без исключения делаем ошибки, но нам необходимо сделать так, чтобы они стали случайностью в нашей повседневной жизни, а не образом жизни. Для этого мы должны бук-

важно тренировать свое сознание.

Чтобы глубже понять мозг, психику и сознание, интересно рассмотреть, как мы выражаем своё собственное существование. Начать стоит с понимания того, что наше тело обладает рецепторами, которые улавливают различные стимулы и преобразуют их в химические и нервные реакции. К видам чувственного восприятия относятся осязание, вкус, обоняние, зрение и слух. Этим химическим и нервным реакциям соответствуют наши **ощущения**, такие как боль, зуд, удовольствие, голод, вкусы и цвета. Эти ощущения представляют собой наиболее «физиологическое» выражение нашего существования.

На следующем уровне взаимодействия нашего физиологического мозга и психики возникают **эмоции**. Они могут появляться мгновенно в ответ на физиологические стимулы — так возникают радость, печаль, удивление, страх, отвращение или гнев, позволяющие нам быстро реагировать на различные ситуации. Значительная часть этого процесса протекает бессознательно и даже вопреки логике. Например, мы можем рационально понимать, что летать на самолёте безопаснее, чем ездить на автомобиле, и всё же бояться полётов, хотя за рулём у нас не возникает никаких физиологических реакций, связанных со страхом.

На третьем уровне интеграции тела, психики и сознания находятся наши **чувства**. Чувства более долговечны и ста-

бильны, чем эмоции, поскольку в то время как эмоции являются автоматическими реакциями, чувства включают в себя оценку этих эмоций. Они отражают нашу личность и наши моральные принципы, связанные с тем, что мы считаем хорошим или плохим, правильным или неправильным.

Чтобы лучше понять это, можно рассмотреть следующий аспект: когда мы вступаем в любовные отношения с кем-то, мы способны испытывать различные **ощущения**, например, сексуальное удовольствие. Эти ощущения воспринимаются благодаря таким видам чувственного восприятия, как осязание, обоняние и зрение. Удовольствие, которое мы испытываем, может вызывать **эмоции**, такие как радость. Совокупность всех этих переживаний способствует укреплению **чувства** любви.

Если любимый человек причиняет нам физическую боль, мы испытываем болевое ощущение, которое может автоматически вызвать целый ряд эмоций, например гнев. Но если мы знаем, что он сделал это не намеренно, случившееся, скорее всего, не изменит наших чувств к нему. Под влиянием боли эмоции могут толкнуть нас на чрезмерную, неконтролируемую реакцию; когда же всё уляжется, мы можем почувствовать вину за то, что перешли границу. Здесь важно различать понятия: вина — не эмоция, а чувство, предполагающее осознание и оценку собственных поступков.

Взаимосвязь между телом, психикой и сознанием настолько тесна, что иногда бывает сложно определить, что

именно стало причиной того, что мы испытываем. Например, когда мы чувствуем неприятный запах, который автоматически вызывает рвотные позывы, трудно сказать, что произошло первым: возникли ли физиологические реакции нашего тела, приведшие к появлению эмоции отвращения, или сначала возникло отвращение, а затем последовали физиологические реакции, сопровождающиеся рвотными позывами?

Если уже сложно понять взаимосвязь между ощущениями и эмоциями, то, возможно, ещё сложнее осмыслить взаимосвязь наших эмоций и чувств. Насколько наши эмоции влияют на наши чувства; и насколько наши чувства сдерживают наши эмоции?

Наши эмоции и чувства настолько тесно связаны, что их легко спутать, и мы даже можем использовать одно и то же слово для описания совершенно разных переживаний. Например, когда мы чувствуем радость и любовь при получении подарка, мы испытываем эмоции, которые возникают в качестве немедленной реакции на стимул, связанный с самим действием получения подарка. Однако, если мы говорим, что мы рады, добры или что любим кого-то, то мы говорим о чем-то более глубоком, осознанном и долгосрочном, соответствующем нашим чувствам. Таким образом, слова «радость» и «любовь» могут означать эмоции или чувства в зависимости от контекста их использования.

Одним из способов проиллюстрировать тесную связь

между нашими чувствами и эмоциями является размышление о человеке, которого мы глубоко любим. Когда мы вспоминаем это чувство, часто пробуждается множество эмоций, что отражается как в нашей физиологии, так и в выражениях лица. Это показывает, что всё, что мы переживаем, влияет на нас в целом.

Нам самим предстоит решить, будем ли мы сознательно воспитывать положительные чувства, чтобы хотя бы отчасти контролировать свои эмоции, или будем жить импульсивно, позволяя нашим эмоциям и ощущениям формировать наши чувства. Другими словами, наше сознание должно руководить нашей психикой, иначе психика поведет наше сознание в том направлении, куда подует ветер жизни.

Эмоция связана с реакцией, в то время как чувство связано с созиданием! Поэтому разумно начинать строить отношения, а не просто позволять жизни вести нас по течению. Если мы будем жить, лишь реагируя на окружающее, скорее всего, мы будем действовать разрушительно.

Тело, душа и дух

По мере того как мы расширяем исследования мозга, психики и сознания, становится очевидным их сходство с библейскими определениями тела, души и духа.

Библия говорит: «Сам же Бог мира да освятит вас во всей полноте, и ваш **дух**, и **душа**, и **тело** во всей целости да сохранится без порока в пришествие Господа нашего Иисуса Христа» (1 Фессалоникийцам 5:23). Но действительно ли важно пытаться понять различие между этими «частями» человека?

Прежде чем продолжить, необходимо упомянуть, что многие исследователи Библии считают душу и дух синонимами. В этом нет ничего страшного: к таким вопросам прекрасно применим известный принцип — «В главном — единство, во второстепенном — свобода, во всём — любовь» (моравские братья / Джон Уэсли). Это не основополагающий вопрос христианской жизни, и стремление к более глубокому пониманию вполне допустимо, даже если мнения расходятся. Поэтому я позволю себе такую свободу.

Я считаю, что душа и дух не являются синонимами, но в то же время не вижу никаких проблем в рассмотрении всех аспектов нашего существа как единого целого. Действительно, во многих случаях слова «душа» или «дух» используются таким образом, что создается впечатление, будто они обо-

значают единое целое. Например:

1 — В Екклесиасте 12:7 читаем: «И возвратится прах в землю, чем он и был; а дух возвратится к Богу, Который дал его».

2 — А в Откровении 6:9 читаем: «[...] я увидел у подножия жертвенника души тех, кто был убит за слово Божье и за свое свидетельство».

И слово «дух» в Екклесиасте 12:7, и слово «души» в Откровении 6:9, по-видимому, охватывают всю нашу духовную сущность, из чего можно предположить, что эти термины синонимичны. Однако этого недостаточно, чтобы категорически утверждать, будто душа и дух — одно и то же.

Мы можем использовать аналогию, связанную с нашей человеческой реальностью, чтобы лучше понять эту концепцию. Например, я могу сказать: «мое тело дрожит от страха» или «моя психика содрогается от страха». В обоих случаях я хочу выразить, что чувствую страх, не стремясь точно различать физические и эмоциональные реакции, связанные с ним. Аналогично, в упомянутых текстах слова «душа» и «дух» по-видимому, используются как взаимозаменяемые, и в контексте их применения нет необходимости делать техническое различие между ними. Однако это не обязательно означает, что они являются синонимами.

Библия учит: «Ведь слово Божье живет и действует, оно острее, чем любой обоюдоострый меч, и проникает в самые глубины нашей сущности, туда, где проходит граница меж-

ду душой и духом, до суставов и костного мозга. Оно судит мысли и сердечные побуждения» (Евреям 4:12). В этом отрывке тесная физическая связь между суставами и костным мозгом сопоставляется с тесной духовной связью между душой и духом. Но суставы и костный мозг — не одно и то же, следовательно, можно заключить, что душа и дух также не являются синонимами.

Повторю: в общем смысле нет ничего неправильного в том, чтобы рассматривать нашу нематериальную составляющую как единое целое. Однако, углубляя знания о человеческом теле, мы должны уметь различать его части. Точно так же, если хотим лучше понять свою «духовную сущность», необходимо проводить уместные различия. Оставив этот спор позади, двинемся дальше.

Понимание различий между телом, душой и духом может помочь нам лучше понять Иисуса. Как учит нас Библия: «Бог есть дух» (Иоанна 4:24), но она также говорит: «И Слово стало плотью, и обитало с нами» (Иоанна 1:14). Таким образом, можно понять, что Иисус, в духе, никогда не переставал быть Богом, но подчинил Себя телу и душе, подобным нашим. Это позволило Ему не только чувствовать наши боли и физиологические потребности, но и испытывать эмоции и чувства точно так же, как и мы.

Для иллюстрации этой идеи я предлагаю рассматривать психику как нашу душу, а сознание как наш дух. Следова-

тельно, можно сказать, что сознание, то есть дух Иисуса, является Духом Божиим, в то время как психика, то есть душа Иисуса, была человеческой душой, такой же, как у нас.

Осмысление душевных страданий Христа одновременно мучительно, утешительно и приносит глубокое ободрение. Когда приближалось распятие, Его тело и психика переживали те же реакции, что и у нас перед лицом ужасного события. Христос сказал: «Сейчас Моя душа в смятении. Что Я могу сказать? Сказать ли: „Отец, избавь Меня от этого часа“? Но ведь для этого часа Я и пришел!» (Иоанна 12:27). Обратите внимание: эмоции Христа вторглись в Его мысли, Его психика желала сохранить тело, но сознание оставалось твёрдым в избранной цели.

В другом эпизоде, описанном в Матфея 26:38–39, Иисус сказал ученикам, что душа Его скорбит смертельно, и попросил их бодрствовать вместе с Ним. Отойдя немного, Он пал лицом на землю и молился Отцу, прося, чтобы, если возможно, Его миновала эта чаша, — то есть предстоявшие страдания и жертва. Однако Он добавил: «Не как Я хочу, но как Ты». Этот рассказ показывает, как усилилась борьба между телом и духом. Место этой борьбы — наша душа, то есть психика. Иисус пережил эту борьбу и победил в ней, оставшись верным Своей миссии исполнить волю Отца.

Чтобы понять масштаб эмоций Иисуса, важно вспомнить рассказ Луки: «В муках Иисус стал молиться еще горячее, и сделался пот Его как капли крови, стекавшие на землю» (Лу-

ки 22:44). Такое редкое состояние называется гематидрозом; оно возникает в крайних ситуациях физического и эмоционального стресса, приводя к расширению и разрыву подкожных сосудов, в результате чего кровь смешивается с потом. Некоторые не интерпретируют этот отрывок буквально, но независимо от того, берутся ли его слова в буквальном смысле или нет, невозможно не признать глубину описанных в нём ощущений и эмоций.

После молитвы Иисус вернулся к ученикам и увидел, что они спят. Он спросил Петра: «Неужели вы даже часу не могли пободрствовать вместе со Мной?» (Матфея 26:40). Этот вопрос с особой силой показывает, что Иисус переживал эмоции, связанные с одиночеством.

Пережив одиночество, Иисус столкнулся с предательством. Один из Его учеников, Иуда, заранее условился с теми, кто пришёл схватить Иисуса: «Кого я поцелую, Тот и есть, возьмите Его» (Матфея 26:48). Представьте, что ощутил Христос, принимая этот поцелуй. И вновь Его боль разлилась в вопросе. Он спросил Иуду: «Друг, для чего ты пришёл?» (Матфея 26:50). Конечно, Иисус знал, зачем Иуда пришёл, но что сказать предателю? В минуты крайнего душевного напряжения мы часто задаём вопросы, ответы на которые уже знаем. Поэтому реакция Иисуса помогает нам понять Его эмоции и чувства. Это был глубоко мучительный момент.

Когда Иисуса арестовали и привели на допрос, враги окле-

ветали Его и выдвинули против Него ложные обвинения перед первосвященником. Затем Его унижали. В Писании сказано: «Тогда Иисусу стали плевать в лицо и бить Его кулаками, некоторые же били Его по щекам и говорили: „Пророчествуй нам, Христос, кто Тебя ударил?“» (Матфея 26:67–68). Теперь задумайтесь об ощущениях и эмоциях, которые испытывал Иисус во время истязаний и унижений.

Какую бы боль мы ни испытывали, важно помнить, что Бог полностью понимает наши страдания, поскольку Он сам пережил все человеческие слабости в своей плоти.

Во время суда над Иисусом правитель Пилат предложил народу выбрать одного узника для освобождения. Толпа потребовала отпустить Варавву — человека, заключённого за руководство мятежом в городе и убийство. Представьте, что чувствовал Иисус, видя, как преступника освобождают, а народ требует распять Его. Христос знал, что должно произойти. Но от этого боль несправедливости не становилась слабее.

На мгновение задумайтесь, что ощущал Иисус на пути к распятию. Сначала Его жестоко бичевали — римская пытка разрывала кожу и вызывала тошноту, озноб, невыносимое жжение и полное истощение. Можете представить, в каком состоянии Он находился? Теперь подумайте о долгом пути под тяжестью креста: о дрожащих мышцах, учащённом сердцебиении, поте и стекающей крови, об оскорблениях и унижениях. Христос настолько обессилел, что воинам

пришлось заставить Симона Киринеянина помочь Ему нести крест. Эта «помощь» была продиктована не состраданием, а необходимостью.

Теперь подумайте о том, что переживал Иисус во время распятия. Представьте звук ударов молотка и то, как гвозди пронзают его плоть. Подумайте о боли, вызванной ранами и весом собственного тела, подвешенного на кресте. Распятие подвергало жертву чрезвычайным и длительным физическим страданиям; даже дыхание становилось трудным из-за истощения организма. Медицинские исследования позволяют предположить, что удушье было одной из основных причин смерти людей, распятых на кресте. И тем не менее именно в тот момент крайней боли Иисус молился: «Отче! прости им, ибо не знают, что делают» (Луки 23:34).

Всё описанное довело Иисуса до предела человеческих сил. В какой-то момент казалось, что Его измождённое тело заговорило само: «Возопил Иисус громким голосом: Элои! Элои! ламма савахфани? — что значит: Боже Мой! Боже Мой! для чего Ты Меня оставил?» (Марка 15:34).

Как осмыслить этот момент? Возникающая во мне эмоция — ужас, который выражается одним вопросом: «Что мы сделали?» И всё же сознание позволяет нам постичь, до какой степени Иисус стал человеком. Это кульминационный момент, показывающий, что Он способен понять даже самые глубокие бездны нашего существования. Он знает, что значит стать жертвой несправедливости, быть ненавидимым и

остаться одному. Он знает и боль, которую способна причинить плоть.

Я прихожу к выводу, что Бог действительно стал плотью, как и мы. Он пожелал пройти через тяжёлую борьбу между телом, психикой и духом. Эти рассказы показывают, что Он знает нашу слабость и способен в полной мере сопереживать нашей боли. Благодаря Библии мы видим, насколько глубоко Он стал одним из нас, и понимаем хрупкость наших тел и нашей психики, ведь даже Он глубоко страдал. Важно проявлять терпение и признавать, что наш дух подвержен серьёзным ограничениям. Сознание помогает нам быть сильнее, хотя и не избавляет от многообразных страданий.

Мы понимаем, что несовершенны, но верим, что наши слабости будут устранены. Павел ясно сформулировал это, говоря: «плоть и кровь не могут стать наследниками Божьего Царства; ничто тленное не может стать наследником нетленного. Послушайте, я открою вам тайну: мы не все умрем, но все будем изменены, внезапно, во мгновение ока, когда прозвучит последняя труба. По сигналу трубы мертвые воскреснут нетленными, а мы будем изменены» (1 Коринфянам 15:50–52). В связи с этим стоит спросить: если мы будем «изменены», останемся ли мы самими собой?

Несомненно, тело будет полностью преобразено, поскольку плоть и кровь не могут наследовать Царства Божия. Возможно, психика (душа) также претерпит изменения, ведь

сейчас она приспособляется к физическим потребностям и желаниям тела. Если же изменятся и тело, и психика, что от нас останется? Я полагаю, что наша окончательная сущность — дух. Поэтому наши изъяны могут быть устранены, а мы при этом не перестанем быть самими собой. Мы сможем достичь предельной полноты того, чем уже являемся, освободившись от влияний, которые сковывают и ограничивают нас.

Несмотря на все мои размышления, важно помнить, что мы даже не можем представить, каким это будет. Как учит Библия: «не видел того глаз, не слышало ухо, и не приходило то на сердце человеку, что приготовил Бог любящим Его» (1 Коринфянам 2:9).

Пока мы не достигнем обещанного совершенства, мы будем постоянно находиться в состоянии борьбы между телом и сознанием. Хотя может показаться проще поддаться желаниям тела, на самом деле это скорее ведет на путь разрушения. Например, те, кто хорошо знает путь зависимого, могут увидеть, насколько безжалостными могут быть страдания в условиях потери контроля над собой.

Павел ясно научил нас различать то, что является плотским, и то, что действительно духовным, говоря: «Дела греховной природы известны: это разврат, нечистота, распутство, идолопоклонство, колдовство, вражда, споры, ревность, ярость, честолюбие, раздоры и разделения, зависть, пьянство, оргии и тому подобное. Еще раз предупреждаю

вас: те, кто этим занимается, не наследуют Божьего Царства. Плод же Духа — это любовь, радость, мир, долготерпение, великодушие, доброта, верность, кротость, умение владеть собой [...]» (Галатам 5:19–23).

Чтобы лучше понять плод Духа, важно заметить, что Павел говорит не об эмоциях, а о чувствах, поскольку проявление плодов Духа требует сознания и способности к различению. Чтобы лучше понять эти плоды, необходимо сосредоточиться на тех качествах, которые выделил Павел:

Любовь трудно отнести к какой-либо одной категории, поскольку она проявляется на разных уровнях и во множестве различных форм. Хотя любовь считается эмоцией, она также представляет собой мощное чувство и что-то гораздо большее. В своем наиболее чистом виде любовь является высшим проявлением сознания. Интересно отметить, что Бог не «чувствует любовь», поскольку Он и есть любовь. Слово «чувствовать» недостаточно для описания связи между Богом и любовью. Иоанн напоминает нам об этом: «Кто не любит, тот не познал Бога, потому что Бог есть любовь» (1 Иоанна 4:8).

Для того чтобы развивать чувства **радости, мира, терпения, доброжелательности и доброты**, необходимо практиковать смирение. Когда мы сосредотачиваемся только на себе, нам трудно найти радость и мир, поскольку эгоизм ограничивает нашу способность действительно ценить жизнь. Когда мы считаем себя лучше других, мы склонны

проявлять мало терпения, доброжелательности и доброты по отношению к окружающим.

Смирение появляется тогда, когда мы наконец понимаем, что мир не вращается вокруг нашей жизни и что без Бога мы не являемся ничем больше, чем прахом, готовым исчезнуть. Иаков учит: «Послушайте теперь те, кто говорит: „Сегодня или завтра мы поедем в такой-то город, проживем там год, будем торговать и получать прибыль“. Вы даже не знаете, что произойдет завтра. Что такое ваша жизнь? Ведь вы как пар, который на некоторое время появляется, а потом исчезает. Скажите лучше: „Если на то будет воля Господня, то мы еще проживем и сделаем то или другое“» (Иакова 4:13–15). Смирение способно приносить хорошие плоды — как для других, так и для самих себя.

Верность является важнейшей ценностью в человеческих отношениях, поскольку доверие лежит в основе любых здоровых связей. Если Бог есть любовь, то противоположность любви не может существовать в его сущности. Хотя в Библии упоминается, что Бог ненавидит, это относится к действиям, которые необходимо осудить. Следовательно, ненависть на самом деле не является чувством, противоположным любви. Если мы хотим понять, что является противоположностью любви, достаточно обратить внимание на то, что ненавидит Бог.

Книга Притч учит нас, что Господь ненавидит следующее: «глаза гордые, язык лживый и руки, проливающие кровь

невинную, сердце, кующее злые замыслы, ноги, быстро бегущие к злодейству, лжесвидетель, наговаривающий ложь и сеющий раздор между братьями» (Притчи 6:16–19). Все эти черты связаны с гордыми, эгоистичными людьми, а значит, и с неверными. Следовательно, если мы приходим к выводу, что неверность противоположна любви, это означает, что верность является неотъемлемой частью того, кто действительно любит.

Кротость не следует путать со слабостью или пассивностью. Напротив, она позволяет нам действовать твёрдо, без высокомерия, и относиться к другим с уважением, даже когда нам противоречат, нас оскорбляют или провоцируют. Кротость требует, чтобы нашей силой руководила любовь, чтобы мы не использовали её для господства над другими или причинения им боли. Поэтому она также подготавливает путь к другому тесно связанному с ней плоду — самообладанию.

Плод Духа, затрагивающий тему **самообладания**, требует более глубокого процесса самопознания. Речь идет не просто о поверхностном изменении поведения, а о перемене, исходящей изнутри. Чтобы достичь этого, нужно осознавать собственные мысли и эмоции, а также влияние, которое они оказывают на отношения с другими людьми и с Богом. Когда достигается такой уровень сознания, становится возможным контролировать импульсы и реагировать более сбалансированно на различные ситуации. Библия учит:

«Кто хранит уста свои и язык свой, тот хранит от бед душу свою» (Притчи 21:23). Таким образом, самообладание является необходимым условием для сбалансированной и полноценной жизни во всех аспектах.

Обусловливание

Каждое живое существо обладает рядом естественных рефлексов, тесно связанных с выживанием. Например, запах еды может вызвать слюноотделение и привлечь нас, чтобы удовлетворить потребность в питании, в то же время организм бессознательно готовится к процессу пищеварения.

Непроизвольные рефлексы гораздо сложнее, чем кажутся. Почувствовав, например, запах испорченной пищи, организм автоматически запускает множество химических и физиологических процессов: усиливаются пото- и слюноотделение, кожа бледнеет, сердцебиение учащается. Могут начаться и сильные непроизвольные сокращения мышц живота, повышающие внутрибрюшное давление, чтобы вытолкнуть содержимое желудка. Для рвоты необходима высоко-согласованная работа разных мышц и органов — диафрагмы, межрёберных и брюшных мышц. Этот процесс включает ритмичные синхронные движения, повышение внутрибрюшного и снижение внутригрудного давления, а также расслабление пищеводного отверстия диафрагмы, благодаря которому давление из брюшной полости передаётся в грудную. Поразительно, что всё это происходит за считанные мгновения и не требует от нас ни малейшего внимания к деталям.

Важно отметить, что все физиологические процессы со-

проводятся сложными химическими реакциями. Возьмём, к примеру, сексуальное влечение: порой достаточно одного взгляда, чтобы в мозге началась настоящая «революция», охватывающая множество его областей. Выделившийся дофамин вызывает ощущения удовольствия и счастья, в действие вступает тестостерон, связанный с сексуальным влечением; норадреналин возбуждает нас, а фенилэтиламин оказывает действие, сходное с действием амфетаминов, усиливая все остальные реакции. Впрочем, это объяснение мало что объясняет: происходящие процессы и их взаимодействия чрезвычайно сложны. Например, мужчины и женщины по-разному реагируют на тестостерон. Хотя этот гормон играет важную роль в сексуальном влечении у обоих полов, его количество и реакция организма на него у мужчин и женщин различаются; в меньшей степени различия существуют даже между людьми одного пола.

Хотя все живые существа обладают естественными химическими и физиологическими рефлексам, Иван Павлов (1849–1936) провел эксперимент, который научно доказал, что такие рефлекс могут быть приобретены с помощью условных стимулов.

Павлов провёл эксперимент, в ходе которого обнаружил, что у собаки начинается выделение слюны при виде еды, поскольку её организм автоматически готовится к перевариванию пищи. Это естественная и бессознательная реакция тела. В данном случае еда рассматривалась как **безусловный**

стимул, то есть фактор, способный вызвать автоматическую реакцию. Выделение слюны, соответственно, было определено как **безусловная реакция**, отражающая естественную и бессознательную реакцию организма.

Павлов также заметил, что у живых существ можно выработать реакцию на определённые стимулы. В своём эксперименте он использовал звонок, который первоначально не вызывал у собак никакой безусловной реакции и потому считался нейтральным стимулом. Затем перед кормлением животных Павлов многократно звонил в звонок, и собаки стали связывать этот звук с пищей. После множества повторений одного звона уже было достаточно, чтобы вызвать слюноотделение: организм готовился к перевариванию пищи. Так нейтральный прежде звонок стал **условным стимулом**, вызывающим физиологическую реакцию. Слюноотделение в ответ на звук стало **условной реакцией**, то есть приобретённой. Этот процесс неосознанного формирования условной реакции получил название классического обусловливания.

Беррхус Фредерик Скиннер (1904–1990) впоследствии разработал концепцию оперантного обусловливания на основе экспериментов, демонстрирующих, что такое обусловливание может формироваться осознанно и под контролем с помощью наказаний и вознаграждений. Например, крыса может быть обучена тянуть рычаг, если она понимает, что это действие приводит к получению еды в качестве вознаграждения.

граждения. Ребёнок может научиться не драться, поняв, что драки приводят к нежелательным наказаниям.

На первый взгляд может показаться простым различить классическое обусловливание и оперантное обусловливание. В классическом обусловливании ассоциация между стимулом и реакцией не контролируется, и реакция происходит автоматически и непроизвольно. В оперантном обусловливании поведение усваивается, и реакция является добровольной. Однако важно отметить, что эти два вида обусловливания могут взаимодействовать и происходить одновременно.

При зависимости часто действует оперантное обусловливание: зависимый человек, как правило, сознательно ищет удовольствие. Но когда он пытается отказаться от привычки, включается механизм классического обусловливания. Если человек привык употреблять алкоголь во время футбольных матчей, то, бросая пить, он может особенно тяжело переносить сам просмотр игры, потому что мозг уже связал футбол с алкоголем. Это не только психологический процесс: тело физически реагирует на стимулы, запуская физиологические реакции. Иными словами, зависимость поработывает человека и телесно, и психически.

Многие считают, что только химические вещества способны вызывать зависимость, но на самом деле наше тело обладает удивительной способностью самостоятельно создавать такие химические процессы, которые приводят к зави-

симости, например, когда мы подвергаемся чрезмерным сексуальным стимулам. И не только физические стимулы могут вызывать изменения в нашем теле; идеологии также способны радикально изменять людей, включая их физиологические реакции.

Зависимость может иметь ироничный эффект: когда она тесно связана с ощущением удовольствия, она превращается в стимул, способный вызывать удовольствие. С другой стороны, тело склонно привыкать к постоянным стимулам, поэтому для получения того же удовольствия требуется всё более сильный стимул. Трагическим результатом такого непрерывного наращивания стремления к удовольствию может стать то, что удовольствие, получаемое от других источников, например, от занятий спортом, наслаждения вкусной едой или прослушивания музыки, начинает уменьшаться.

Поиск «легкого удовольствия» в конечном итоге приводит к постоянному состоянию дискомфорта, в котором даже сама зависимость уже не приносит значительного удовольствия, а лишь временно облегчает неприятное ощущение. По мере уменьшения удовольствия усиливается тяга, порождая почти непреодолимое желание ещё больше поддаваться зависимости, что вызывает ужасные ощущения и постоянные мысли, создавая порочный круг, из которого трудно выйти. В общем, зависимость похожа на попытку съесть сыр, находящийся в мышеловке.

Необходимо понимать, что зависимость может оставать-

ся с нами на всю жизнь. Есть случаи, когда требуется постоянное внимание, поскольку зависимость может стать как шип, вонзившийся в плоть. Рана может зажить, но если повседневные трудности нарушат нашу стабильность, мы снова можем почувствовать боль и понять, что шип всё ещё там, вызывая дискомфорт. А если мы пренебрежем им, рана снова может открыться. Поэтому лучший путь — вообще не вонзать такие «шипы» в собственную плоть!

Для иллюстрации вопроса представьте себе подростка, зависимого от порнографии — что на первый взгляд может показаться безвредным, но на самом деле способно вызвать ряд дисфункциональных мыслей и желаний. А теперь предположим, что этот подросток вырос, женился и избавился от своей зависимости. Однако в момент финансовых трудностей зависимость может вновь всплыть с полной силой, заставляя мужчину проводить ночи без сна, погруженного в порнографию в поисках удовольствия. Какие возможные последствия могут возникнуть? Такая зависимость может привести к сексуальным расстройствам, о ней может узнать жена или даже ребёнок, а просмотр порнографического материала, в зависимости от его содержания, может стать преступлением. На самом деле неважно, что именно произойдет, ведь любая зависимость потенциально вредна во многих отношениях.

Теперь представьте, что жена обнаружила зависимость мужа, и это привело к семейному кризису. Муж пообещал остановиться, но выработанные реакции настолько сильны,

что в какой-то момент он снова погружается в свою зависимость. Такой срыв может вызвать мысли: «Я ни на что не годен, меня уже не исправить; я грязный, отвратительный, недостойный». Если это произойдёт, его эмоции ещё сильнее выйдут из равновесия, и мозг начнёт бессознательно искать «компенсацию». На этом этапе единичный срыв может перерасти в полноценный рецидив: зависимость вернётся в прежнем виде, но с ещё большей виной и болью.

Важно, чтобы человек, страдающий зависимостью, старался избегать срывов, но если срыв всё же происходит, крайне важно не позволять себе погрузиться в разрушительные негативные мысли. Вместо этого необходимо собраться с силами, осознанно начать всё заново и не поддаваться влиянию негативных эмоций, которые могут привести к эмоциональному дисбалансу и, как следствие, к новому рецидиву.

Часто бывает, что при возникновении трудностей в жизни человек снова начинает прибегать к зависимостям. Чтобы справиться с этой ситуацией, важно понять, какие эмоции побуждают мозг искать компенсацию через зависимость. В упомянутом вымышленном примере причиной рецидива зависимости является финансовая трудность. В таком случае может быть полезно принять новую ситуацию и найти способы сократить расходы, например, уменьшить ненужные траты или переехать в более скромное жилье, чтобы облегчить финансовое давление. В конце концов, душевный покой должен быть одним из наших приоритетов.

Говоря об обусловливании, было необходимо затронуть тему зависимостей. Но важно помнить, что на нас воздействуют и многими другими способами — порой более тонкими, однако не менее опасными. Цена такого обусловливания может быть высокой: оно влияет на наш выбор, отношения и эмоциональное благополучие. Поэтому необходимо понимать, какие влияния мы допускаем в повседневную жизнь, и сохранять бдительность.

Понятно, что все формы человеческой чувствительности имеют конкретную цель. Например, врожденная чувствительность к нарушению физической целостности тела — как собственного, так и чужого — действует как сдерживающий фактор против насильственного поведения. Однако бывают ситуации, когда некоторым людям необходимо ослабить или даже устранить эту чувствительность, и это может быть достигнуто с помощью соответствующих стимулов в случае необходимости.

Можно прожить всю жизнь, ни разу не столкнувшись с некоторыми видами чувствительности, но это не значит, что их не существует. Свою чувствительность к повреждениям человеческого тела я обнаружил в университете, когда преподавательница показала группе видеозапись вскрытия. Перед просмотром она предупредила, что любой, кому станет плохо, может выйти из аудитории, — это вызвало смех. Однако увиденное совсем не походило на жестокие фильмы, ко-

торые я прежде смотрел, и мне стало дурно. Оглянувшись, я заметил, что многие студенты реагировали так же. С тех пор я сталкивался и с другими раздражителями, но эта чувствительность так и не исчезла полностью. Для студента-медика, напротив, преодолеть её может быть жизненно важно.

Посмотрите, какое чудо: различные формы нашей чувствительности в целом приносят огромную пользу и помогают нам понимать окружающий мир. Кроме того, мы способны контролировать их в случае необходимости. К сожалению, этот контроль может быть искажен, как в случае серийного убийцы, который наслаждается расчленением своих жертв. Кроме того, различные формы нашей чувствительности могут непреднамеренно подавляться под воздействием повторяющихся или травмирующих стимулов.

Давайте воспользуемся примером сексуальности. Человеческая сексуальность — это сложный аспект, который естественно включает в себя как притяжение, так и отталкивание. Из этого возникают вопросы: сколько стимулов необходимо, чтобы изменить естественные паттерны поведения человека? Каким образом эти паттерны могут быть изменены с помощью повторяющихся стимулов? Эти вопросы абсолютно значимы, но, кажется, часто игнорируются в пользу принципа разнообразия, которое неустанно пропагандирует все формы стимулирования через рекламу, фильмы и сериалы.

Дети и подростки гораздо более податливы, поскольку их психика может формироваться ещё до того, как разовьётся

их сознание и созреет их естественная чувствительность. Их следует защищать, однако на деле они, кажется, становятся главной мишенью. Куда это нас приведёт?

Только в качестве упражнения для мышления давайте рассмотрим крайний случай: существуют люди, чья чувствительность настолько сильна, что они теряют сознание при виде всего лишь одной капли крови. Такой страх перед кровью называется гематофобией. Конечно, на таком уровне такая чувствительность становится проблемой, и важно провести процесс десенсибилизации.

Однако попробуйте представить: что произойдет, если этот человек, у которого развилась чрезвычайная чувствительность к крови, вырос в среде, где часто происходят сцены насилия, делая контакт с кровью привычным явлением? Такой ребенок мог бы полностью потерять чувствительность к крови, утратить всякое сочувствие и любую естественную реакцию на чужую боль и, в крайних случаях, даже стать агрессивным.

Я прихожу к выводу, что искажённое обусловливание способно причинить огромный вред. Столь же опасно ломать наши естественные рефлексy, чувствительность и склонности. Различия необходимо уважать; но не менее важно научиться говорить «нет» идеологиям, которые перемалывают человека, словно мясорубка, во имя искажённого представления о равенстве и уважении.

Эпистемология

Эпистемология – это область исследований, посвящённая изучению знания с целью понимания его природы и происхождения. В психологии существуют две философские концепции знания, которые особенно важны: объективизм и интерпретативизм.

Объективизм предполагает существование единственной истины, независимой от индивидуальных интерпретаций реальности, например, существования Бога. Независимо от убеждений каждого человека, эта истина остается неизменной, и наша задача – искать её и понимать.

Интерпретативизм утверждает, что реальность интерпретируется в соответствии с жизненным опытом каждого человека. Согласно этой точке зрения, истина является относительной и зависит от точки зрения конкретного человека. Например, два человека, выполняющие один и тот же труд, могут иметь разные интерпретации своего профессионального опыта: один может любить этот труд, а другой — ненавидеть его, в результате чего каждый формирует свою собственную интерпретацию реальности.

Хотя объективизм и интерпретативизм часто рассматриваются как противоположные философские системы, на самом деле они дополняют друг друга и оказываются полезными в различных контекстах.

В этой главе рассмотрим, как функционирует мир с точки зрения нашего индивидуального взгляда, в то время как коллективная история продолжает развиваться, даже если никто не понимает её. Фактически мы влияем на ход мировой истории, но в то же время часто подвержены влиянию окружающего мира, независимо от того, осознаём ли мы реальность, которая нас окружает.

Давайте представим женщину по имени Руфь, которая родилась в небольшом городке, экономика которого связана с сельским хозяйством. Воспитываясь в условиях местных обычаев, таких как ежегодные родео, она формировалась в своём понимании мира на основе собственного опыта. Во взрослой жизни Руфь вышла замуж за мужчину, в которого влюбилась с первого взгляда. Муж Руфи был сильным и простодушным ковбоем с серьёзным характером, но обладал добрым сердцем.

Можно заметить, что Руфь следовала местным традициям, влюбившись в ковбоя. Красота, которую она видела в нём, выходила за рамки физической внешности, поскольку личность, безусловно, влияет на то, как мы воспринимаем окружающих. В обществе, в котором она выросла, такой тип мужчины считается привлекательным. Хотя в красоте существуют математические закономерности, наше восприятие её также зависит от субъективных факторов, и несомненно, что культура, в которой мы живём, оказывает на нас влияние.

Давайте теперь представим, что могло бы произойти, если бы Руфь родилась в большом и развитом городе, а не в небольшом городке, основанном на сельскохозяйственной деятельности. Допустим, что первой любовью этой «городской версии» Руфи был парень с длинными волосами, худощавый и обаятельный. На основе этого опыта она бы сформировала совершенно другой взгляд на мир. Если бы позже она путешествовала в глубинку страны и встретила того же ковбоя, в которого влюбилась её «сельская версия», возможно, она совсем не проявила бы к нему интереса, сочтя его слишком грубоватым. Такое мгновенное суждение в психологии называется эффектом ореола.

Благодаря экспериментам мы знаем, что одна-единственная характеристика, например, форма лица или одежда, которую носит человек, уже достаточна, чтобы мы начали относиться к нему с большим или меньшим доверием. Когда нам нравится какая-то черта человека, мы склонны оценивать его в целом положительно. Однако если нам не нравится что-то в ком-то, это может привести к общему пренебрежению к этому человеку.

В случае с Руфью стоит отметить, что в её «сельской версии» простота и непритязательность ковбоя были первым фактором привлечения, тогда как в «городской версии» именно эти качества вызывали определённое отторжение.

Ментальное упражнение, которое мы провели с Руфью, ещё не завершено, поскольку мы увидели, как один и тот же

человек может интерпретировать мир по-разному в разных контекстах. Важно также помнить, что наше мировоззрение постоянно меняется по мере того, как мы усваиваем, обрабатываем и интерпретируем информацию.

Если бы «городская версия» Руфи стала проводить время с ковбоем, она могла бы изменить своё мнение и влюбиться в него, по мере того как получала бы возможность лучше узнать его. В таких случаях нельзя с уверенностью сказать, каков будет исход, поскольку «истина» является личным и субъективным понятием.

Давайте вспомним несколько важных моментов. Как уже упоминалось, сексуальность — это естественный импульс, присутствующий у человека и являющийся частью нашей биологической программы. Эта программа включает в себя как объективные факторы, такие как математические закономерности, формирующие эстетически приятные пропорции, так и субъективные предпочтения, например, склонность выбирать людей определенного роста, веса или физического типа. Важно подчеркнуть, что многие из этих импульсов и закономерностей формируются в процессе повторений или на основе опыта. Кроме того, наше восприятие реальности постоянно формируется и переформируется в процессе обработки и интерпретации получаемой информации.

Однако крайне важно понимать различие между тем, что является реальным, то есть обладает единственной и объективной истиной, и тем, что представляет собой личный опыт,

который не имеет абсолютной истины.

Чтобы лучше понять всё это, давайте снова обратим внимание на «сельскую версию» истории Руфи. Предположим, у неё были конкретные цели: работать в компании в своём городе и купить дом в деревне в определённом районе. Теперь представьте, что она приложила все усилия, чтобы достичь этих целей. Помимо того, что вышла замуж за ковбоя, в которого влюбилась, она также получила желанную работу, и они решили купить участок земли именно там, где Руфь всегда мечтала жить. Вместе они построили красивый дом в деревне. Таким образом, хотя окружающий мир в некоторой степени формировал её жизнь, Руфь также активно участвовала в создании своего собственного мира, стремясь воплотить свои мечты и цели в реальность.

После того как Руфь осуществила свои мечты, можно было бы подумать, что она стала счастливой и довольной жизнью. Однако это не всегда так, ведь многие люди достигают целей, но всё равно не чувствуют себя удовлетворёнными. В случае с Руфью можно сказать, что она переживала один из самых счастливых моментов своей жизни. Однако представим, что в какой-то момент её знакомая намекнула, что у её мужа есть роман на стороне. Как это могло повлиять на её жизнь?

Продолжая наш мысленный эксперимент, можно предположить, что подозрения Руфи, вызванные намёками знакомой на поведение её мужа, не имели под собой реальных ос-

нований. Тем не менее ревность и последовавшие за ней ссоры были вполне реальны и в конце концов подорвали отношения супругов.

Как это часто бывает, кризис в отношениях в конечном итоге повлиял и на другие аспекты их жизни. Тот самый дом, который раньше был местом уюта и счастья, стал ареной постоянных ссор. К сожалению, ситуация не улучшалась с течением времени, и Руфь начала страдать от бессонницы из-за физического и психологического стресса. Эта проблема в её личной жизни повлияла на её работу, приведя к новым трудностям и кризисам.

События, описанные в истории Руфи, вполне обыденны и могут происходить во многих семьях. Нередко мы тревожимся из-за проблем, которых вовсе не существует, и тем самым создаём «бурю в стакане воды». Даже если проблема существует только у нас в мыслях, со временем она может стать вполне реальной и причинить нашей жизни серьёзный ущерб.

Давайте представим, что спустя многие годы постоянно-го кризиса брак Руфи начал разрушаться и в итоге привёл к расставанию. Долгое время она не могла поверить, что дойдёт до такого, но это всё-таки произошло! В результате им пришлось продать дом, в котором они жили, чтобы разделить имущество, нажитое вместе. Что касается её работы, постоянное истощение привело к увольнению. Руфь не верила, что это может случиться, но так и произошло, потому

что в таких случаях наши убеждения не могут изменить реальность, которая в конечном итоге просто наступает.

Существуют «истины», основанные на индивидуальном опыте, например, мнение о красоте произведения искусства. Также существуют истины, формируемые коллективом, такие как законы, нарушение которых может привести к последствиям. Однако есть истины, выходящие за рамки коллектива. Например, нация может вспыхнуть в результате восстаний и решить изменить свою политическую систему, основываясь на коллективном убеждении, что жизнь станет лучше. Но со временем истина восторжествует. Если новая система окажется неэффективной в производстве продовольствия, голод неизбежно распространится, независимо от коллективных желаний.

Но что же такое истина? Иисус сказал: «Я есмь путь, и истина, и жизнь; никто не приходит к Отцу, как только через Меня» (Иоанна 14:6). Истина – это то, что сохраняется даже в тех случаях, когда мы её игнорируем, и особенно проявляется, когда мы сталкиваемся с ней лицом к лицу. Например, я могу жить, лгая, утверждая, что способен летать без всякого оборудования. Моя ложь не отменяет истины, хотя, возможно, мне и удастся убедить других людей поверить мне. Но если в какой-то момент я столкнусь с реальностью, например, прыгну с здания, то истина всё равно восторжествует!

Когда Иисус заявляет, что Он есть Истина, Он учит, что

хотя мы можем некоторое время сопротивляться Его учениям, в конечном итоге они одержат победу, и Его обещания будут выполнены. Если Он действительно одержит победу, это означает, что не существует другого пути. Следовательно, Он сам является жизнью, поскольку никто не может его победить. Таким образом, существуют только два логических варианта: либо Иисус был обманщиком, либо Он действительно является Путем, Истиной и Жизнью, и эта реальность не может быть изменена нашими убеждениями. В любом случае существует абсолютная Истина, которая в конечном итоге достигнет нас.

Я прихожу к выводу, что человек может обладать — и всегда сможет обладать — некими собственными «истинами». Но для мирной совместной жизни нам необходимо соотносить их с общей истиной. А настоящий мир между людьми станет возможен лишь тогда, когда все познают и полюбят истину во всей её полноте. Для меня эта полная истина — Бог, однако я уважаю право других верить во что они пожелают. Как бы то ни было, однажды истина восторжествует независимо от того, во что мы верим или не верим. Но что, если Бога нет? Тогда нам останется лишь энтропия.

Энтропия — это понятие из физики, описывающее естественную тенденцию к увеличению беспорядка в изолированных системах. Чтобы лучше понять суть энтропии, можно представить себе коробку для обуви, в которую мы кладем головоломку из шести деталей и начинаем её встряхи-

вать. Возможно, что в процессе движения случайно две детали сойдутся друг с другом, но что будет, если мы продолжим встряхивать коробку?

Рассмотрим два варианта:

Вариант 1: Будет ли третий элемент случайным образом установлен в правильное место?

Вариант 2: Разъединятся ли две детали, случайно соединившиеся правильно?

Если вы выбрали вариант 2, поздравляем — вы уже начали понимать концепцию энтропии. Разница между силами творения и разрушения настолько велика, что даже не нужно проводить эксперименты, чтобы узнать правильный ответ. То же самое относится и ко всем другим наблюдаемым «силам» природы.

Если мы задумаемся об этом, то поймем, что энтропия присутствует даже в науке. Все то, что мы узнаем, легче использовать для разрушения, чем для созидания. Например, ядерное деление является источником энергии, но именно эти знания были применены для разработки ядерного оружия. Без должного обслуживания сама атомная электростанция может легко превратиться в огромную бомбу!

Чем больше мы учимся, тем больше возможностей у нас есть для разрушения всего мира. Учитывая, что разрушение гораздо проще, чем создание, несложно предвидеть мрачное будущее. Хорошая новость в том, что, несмотря на энтропию, мы все еще существуем. Наше существование указыва-

ет на то, что в нашей Вселенной и в нас самих есть что-то большее, чем энтропия. Это моя вера. А во что верите вы? Что бы это ни было, правда в конечном итоге восторжествует.

В поисках счастья

Счастье — субъективное понятие, отражающее чувства человека к своей жизни. Несмотря на субъективность, существуют методы самооценки, позволяющие достаточно надёжно измерять уровень счастья. Интересно ознакомиться с данными, получаемыми с помощью этих тестов.

Часто мы склонны связывать счастье с материальными благами и статусом, однако наука ясно показала, что счастье в большей степени зависит от чувства цели и смысла в нашей жизни. Знаменитый американский психолог Мартин Селигман разделил счастье на три измеримых элемента: удовольствие, вовлеченность и чувство цели. Хотя счастье можно найти и в одном из этих элементов, Селигман считает, что чем более осознанным является человек, тем больше ему необходимо учитывать все три элемента в своем понимании счастья.

В попытке показать, как взаимодействуют элементы, выделенные Селигманом, будет интересно проанализировать библейские тексты, связанные с жизнью Соломона, который страдал именно потому, что слишком ясно осознавал собственные поступки.

Библия рассказывает, что Соломон стал царем Израиля в очень юном возрасте. Тогда он обратился к Богу со следующей просьбой: «Дай Твоему слуге разумное сердце, чтобы

править Твоим народом и различать между добром и злом. Ведь кто способен править Твоим многочисленным народом?» (3 Царств 3:9). Бог одобрил его просьбу и ответил: «Так как ты просил об этом и не просил себе ни долгой жизни, ни богатства, ни смерти своим врагам, но лишь мудрости, чтобы разумно судить, Я исполню то, о чем ты просил. Я даю тебе мудрое и разумное сердце, и как до тебя не было подобного тебе, так и после тебя никто с тобой не сравнится» (3 Царств 3:11, 12). «Бог даровал Соломону мудрость, великое разумение и глубокий ум, неизмеримый, как песок на морском берегу» (3 Царств 4:29). «Соломоновой мудрости приходили послушать люди из всех народов, от всех царей мира, которые прослышали о ней» (3 Царств 4:34).

Хотя Соломону были дарованы знание Божьего закона и проницательность, его жизнь показала: одних даров недостаточно, чтобы сохранить мудрость. Их необходимо ежедневно воплощать в поступках, иначе человек рискует поддаться тщеславию, эгоизму и страстям, а проницательность будет служить лишь осознанию собственного несчастья. К сожалению, именно это и произошло с Соломоном. В книге Екклесиаста он раскрывает всю боль и горечь, к которым привело его тщеславие.

Соломон искал удовлетворения в трёх областях своей жизни: в материальных богатствах, в своих интеллектуальных способностях и в жизненных удовольствиях. Но во всех трёх он увидел пустоту собственной гордыни.

Что касается материальных богатств, Соломон стал самым богатым человеком в мире, однако заявил: «Видел я под солнцем и такую злую напасть: бережет хозяин богатство — да себе же и на беду; пропадает богатство в неудачном предприятии, и нечего оставить родному сыну. Вышел человек нагим из чрева матери своей — таким и уйдет, и ничего не вынесет от трудов своих, что мог бы унести в руках» (Екклесиаст 5:12–14).

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.