Психология войны и военных действий: экзистенциально-холистические аспекты



Илья Басов

Илья Басов

Психология войны и военных действий: экзистенциально-холистические аспекты

https://litres.ru/74831998
SelfPub; 2026

Аннотация

Что происходит с психикой, когда привычный мир рушится, а человек оказывается в эпицентре экстремального кризиса?

Эта книга — глубокое исследование на стыке практической психологии, экзистенциальной философии и личного опыта. Автор — преподаватель-исследователь психологических наук с двадцатилетней практикой, прошедший через горнило вооруженного конфликта, — разбирает анатомию кризиса с опорой на труды В. Франкла, И. Ялома и собственный экзистенциально-холистический подход.

Вы узнаете:

какие психологические фазы проходит человек в зоне смертельной опасности и как обрести смысл вопреки хаосу;

как устроена дуальная природа личности («свет» и «тень», страх и сила) и как остановить войну внутри себя;

как преодолеть посттравматический стресс, вернуться к мирной жизни и занять позицию «Капитана» своей судьбы.

Книга для психологов, переживающих тяжелые кризисы и всех, кто ищет путь к подлинному внутреннему миру.

Содержание

Часть I. Маршрут через шторм: экзистенциально-холистическая анатомия экстремального опыта 9

Начало пути 9

Внутренние процессы подготовки и пара слов о психологии патриотизма 10

Психологические фазы пребывания в зоне боевых действий 12

Мотивационные аспекты участия в конфликте 15

Физическое здоровье и психологическая резистентность 16

Экзистенциальное восприятие угрозы смерти 17

Взаимодействие со специалистами психологической службы 19

Специфика институтов контроля и поддержания дисциплины 20

Психологические механизмы преодоления барьера насилия 21

За пределами разделенности: поиск ноэтического единства 23

Феноменология экзистенциального кризиса и трагизм экстремального опыта 26

Тень на карте смыслов: изнанка, о которой 31

молчат
Экзистенциальные будни системных процессов 32
Психологические механизмы преодоления кризиса смыслопотери 34
Феномен интеграции опыта («Жемчужины обогащения») 39
Социально-психологический аспект межличностной привязанности (тем, кто ждёт мужей и сыновей с войны) 42
Клинический анализ реактивного психоза и институциональной изоляции 44
Психологическая декомпенсация и феномен субъективного восприятия среды 46
Архетипическая регрессия к анимизму как защитная функция психики 48
Часть II. Механика дуальности: как устроена личность и как она раскрывается в горниле кризиса 50
Холистический подход к рассмотрению устройства дуальной природы личности 50
Распаковка смыслов экстремального опыта 70
Феноменология дуальных структур в условиях вооруженного конфликта 76
Динамика страха, агрессии и инструментов деструкции 80

Илья Басов
Психология войны и военных действий: экзистенциально-холистические аспекты

Данный труд носит исключительно научно-просветительский и экзистенциально-психологический характер. Книга посвящена анализу общечеловеческих механизмов психологической адаптации, переживания кризисных состояний и обретения внутреннего мира. Автор не преследует цель дать политическую или правовую оценку каким-либо историческим или современным событиям. Все выводы основаны на универсальных паттернах работы человеческой психики в условиях экстремального стресса.

Здравствуйте. Я — преподаватель-исследователь психологических наук. В силу жизненных обстоятельств мне довелось непосредственно столкнуться с опытом пребывания в зоне вооруженного конфликта. В этой книге, основанной на личном опыте и двадцатилетней практике в области психологии, представлены экзистенциальные и холистические аспекты кризисных состояний, проистекающие из глубоких пластов человеческой личности.

Настоящая работа выполнена в научно-популярном формате с элементами автобиографической рефлексии. Она предлагает читателю глубокий разбор состояний человека, оказавшегося в экстремальной ситуации, и будет полезна каждому, кто стремится к личностному росту и осмыслению природы человеческой стойкости.

Все суждения, метафоры и выводы носят исследовательский характер и отражают субъективный философский взгляд автора. Книга не содержит призывов к насилию, экстремизму или нарушению законодательства, не направлена на разжигание розни и не преследует цель дать правовую или политическую оценку действиям государственных институтов.

Посвящается моей жене. Муся, если бы не твоя любовь, не знаю, вернулся ли бы Будда прежним из этого экзистенциального излома.

Часть I. Маршрут через шторм: экзистенциально-холистическая анатомия экстремального опыта

Начало пути

Жил-был человек, назовем его Илья Басов (внутренний ориентир и позывной — Будда). Семья, ребенок, планы, двадцать лет практической психологии, глубокое внутреннее неприятие любого насилия. И вот в его привычную мирную реальность вторгается необходимость отправиться в зону боевых действий. Внутреннее состояние в этот момент — глубочайший кризис. Слезы близких, собственная растерянность. Проходить через этот опыт не хотелось совершенно, но избежать этого испытания не удалось.

Так начинается наша история, мой достойный читатель.

Внутренние процессы подготовки и пара слов о психологии патриотизма

Не проходя мимо организационной стороны процесса, замечу, что на этапе формирования подразделений психологический климат и координация могли бы выстраиваться значительно эффективнее. Это касается и этапов первичного обучения. Столкновение сугубо формальных требований (ведь замечания по поводу внешнего вида и элементов формы делаются всерьез) с внутренним состоянием человека, который готовится рисковать жизнью, порождает серьезный когнитивный диссонанс. Возникает внутренний протест: боец осознает меру своей будущей жертвы, в то время как тыловые требования кажутся ему оторванными от суровой реальности.

В последнюю ночь перед отправкой покидать расположение части официально запрещалось. Будда принял для себя решение остаться, понимая, что кратковременное возвращение к домашнему очагу лишь усилит боль последующего неминуемого расставания ранним утром. Но в такой ситуации каждый ищет свой способ справиться с нарастающим стрессом.

Теперь о психологии патриотизма. Традиционно его определяют как любовь к Родине. В психологическом контексте любовь проявляется через действенную заботу. В периоды

кризисов от человека требуется предельная форма заботы — готовность защищать, что сопряжено с принятием риска для собственной жизни. Естественно, что с точки зрения инстинкта самосохранения к такому внутренне готовы далеко не все.

В моем опыте были люди, которые на словах декларировали абсолютную преданность и высокий патриотизм, однако при столкновении с реальной необходимостью выбрали для себя безопасную административную деятельность в тылу. Настоящий патриотизм зарождается в глубине личности, и его невозможно сымитировать внешним принуждением. Формальные лозунги без глубокого эмоционального и ценностного содержания остаются лишь демонстративным поведением.

Психологические фазы пребывания в зоне боевых действий

«...иллюзия освобождения...»

Виктор Франкл

Предложенная ниже классификация не претендует на абсолютную научную универсальность. Это обобщение опыта, через который прошел сам Будда, и его наблюдений за другими участниками событий во время длительных профессиональных и личных бесед. В рамках данного анализа можно выделить три ключевые фазы.

Фаза первая: Шок и отрицание. Это период острой эмоциональной реакции, дезориентации и психического ступора. Психика защищается неверием в происходящее: «этого не может быть со мной». Степень выраженности симптомов индивидуальна и зависит от психологической зрелости, однако при первом реальном столкновении с факторами смертельной опасности (например, при первых близких артиллерийских залпах) базовый страх испытывают абсолютно все, независимо от внешней демонстрации мужества.

Фаза вторая: Сужение сознания и переоценка ценностей. На этом этапе происходит резкое смещение фокуса восприятия. Проблемы прежней мирной жизни (курсы валют, бытовые неурядицы) полностью утрачивают актуаль-

ность. Психика идет по пути жёсткой минимизации, отсекая все, что не связано с выживанием. Это травматичный процесс принудительного лишения привычных смыслов. Когда человек осознает свое бессилие перед внешними обстоятельствами, а раны на месте вырванных смыслов покрываются защитной коркой, наступает фиксация этой фазы — условное «подведение черты».

Фаза третья: Адаптация и деструктивные изменения. На первый взгляд, адаптация — это позитивный механизм выживания. Однако в условиях вооруженного конфликта она имеет обратную, деструктивную сторону. Происходит то, что Виктор Франкл описывал как апатию — постепенное отмирание тонких эмоциональных реакций. Развивается безразличие к чужой боли, чёрствость, привыкание к опасности. Происходит глубокая регрессия психики: доминирующими становятся базовые физиологические потребности — сон, пища, тепло. В этот момент возникает риск десубъективизации: человек начинает воспринимать себя не как активную личность, а как пассивный объект, инструмент в руках внешних сил или командования, что ведет к частичной потере собственной идентичности.

В рамках этой динамики также можно выделить специфические кризисные точки надлома: фазу острого психического шока при столкновении с гибелью людей и фазу хронического эмоционального выгорания (синдром усталости от конфликта).

Для тех, кому удается вернуться к мирной жизни, фаза завершения кризиса[1] может развиваться по двумя сценариям:

1. Ожесточение (гиперкомпенсация): внутреннее убеждение в том, что перенесенные страдания дают право на игнорирование социальных норм в мирной жизни.

2. Интеграция опыта и экзистенциальное осмысление: глубокое понимание истинной ценности жизни, способности радоваться простым вещам, которые ранее воспринимались как данность.

При этом важнейшим фактором реабилитации является признание опыта обществом. Если социальное окружение (особенно значимые люди) демонстрирует полное непонимание[2] или игнорирует то, через что прошел человек, это оборачивается тяжелейшей психологической травмой.

---

[1] Подробнее будет рассмотрено в разделе посвященному психологической адаптации участников боевых действий и поддержки членов их семей.

[2] Не хочет думать и чувствовать в эту сторону.

Мотивационные аспекты участия в конфликте

Существует известное выражение о том, что для некоторых кризисные периоды становятся источником личных выгод. Однако если исключить банальный прагматизм, реальное психологическое влечение к ситуации боевых действий встречается редко и обусловлено внутренними девиациями или компенсаторными механизмами.

В некоторых случаях за стремлением находиться на линии фронта скрываются выраженные деструктивные наклонности, которые в мирное время квалифицировались бы как клинические отклонения. Для других ведущим мотивом становится реакция мести (хотя под воздействием сильных эмоций такие люди часто погибают первыми). Также к участию в конфликте могут приводить неосознаваемое чувство вины, тяжелое материальное положение или стремление гиперкомпенсировать внутреннюю неуверенность через обретение статуса «сильной личности».

Однако здоровой психике чуждо получение удовлетворения от самого процесса вооруженного противостояния или пребывания в экстремально опасных бытовых условиях окопной жизни. Тот факт, что человечество на базовом уровне не нуждается в насилии как в самоценности, оставляет надежду на сохранение гуманистических ориентиров.

Физическое здоровье и психологическая резистентность

В своей фундаментальной работе «Психолог в концлагере» Виктор Франкл[3] отмечал удивительный феномен: в нечеловеческих условиях физический ресурс организма зачастую сохранялся вопреки медицинским ожиданиям, но резко рушился, как только человек сдавался психологически. Соматическое здоровье напрямую зависело от сохранения внутренних смыслов. Наибольшей ментальной стойкостью обладали люди с глубокими ценностными (в частности, религиозными) убеждениями. Они воспринимали происходящее не как бессмысленный хаос, а как тяжелое духовное испытание.

Это подтверждает приоритет внутренних, психологических факторов над внешними обстоятельствами. В экстремальных условиях фокус внимания смещается настолько, что даже сезонные или масштабные эпидемиологические угрозы мирного времени (такие как COVID-19) словно исключались из сознания и теряли свою актуальность[4].

---

[3] Исключительный человек, как учил, так и жил. И своим бытием доказал своё учение полностью.

[4] отменили, упразднили за ненадобностью.

Экзистенциальное восприятие угрозы смерти

Смерть в зоне боевых действий становится постоянным элементом реальности, уравнивающим людей независимо от их образования, социального статуса или физических данных. Со временем у участников формируется специфический защитный механизм — эмоциональная отстраненность и фатализм по отношению к собственной гибели или ранению.

Во многом это обусловлено высокой степенью неопределенности, отсутствием для конкретной личности очевидного общего смысла происходящего и ощущением жесткой детерминированности внешними обстоятельствами. Психологическое выгорание приводит даже к тому, что гибель начинает восприниматься как избавление или переход в иное состояние, а ранение — как легитимный способ возвращения домой.

Безусловно, базовые инстинкты самосохранения продолжают работать в моменты прямой угрозы (при обстрелах или резких звуках срабатывает автоматическое защитное поведение). Однако на фоне хронического стресса часто развивается пренебрежение правилами безопасности, когда человек подсознательно ищет моменты психологической разгрузки и сохранения автономии в привычных мелочах вопреки внеш-

ней опасности (куришь под кофе сидя на ящике с боекомплектом любуясь закатом, утрирую). К счастью, такая крайняя степень фатализма формируется не у всех.

Взаимодействие со специалистами психологической службы

В практике Будды был случай взаимодействия бойцов роты с молодыми специалистами ведомственной психологической службы. Военнослужащие, только что вернувшиеся с тяжелого боевого дежурства, отнеслись к предложенным стандартным процедурам скептически, поскольку специалисты не обладали авторитетом реального боевого опыта.

Сам Будда обратился к ним с концептуальным запросом, обозначив свой внутренний барьер: невозможность осуществлять насилие или отдавать приказы, ведущие к уничтожению других людей, что прямо вытекало из его глубоких гуманистических убеждений. В качестве профессионального совета ему было предложено использовать механизм дегуманизации — воспринимать противоположную сторону не как людей, а исключительно как абстрактные «объекты».

С точки зрения экзистенциальной психологии, подобный совет предлагает человеку пойти по пути самоотчуждения и компромисса с собственной совестью, что лишь усугубляет внутренний раскол, поскольку институциональная система всегда стремится адаптировать индивида под свои функциональные задачи.

Специфика институтов контроля и поддержания дисциплины

В условиях боевых действий подразделения контроля и военной полиции часто воспринимаются бойцами с первых линий соприкосновения как сугубо бюрократические структуры, чья деятельность оторвана от реальных задач передовой. Фокусирование этих служб на формальных дисциплинарных нарушениях в тыловых зонах (например, наказание военнослужащего при перемещении внутри населенных пунктов или за отсутствие элементов индивидуальной защиты) вызывает резкое неприятие у тех, кто ежедневно сталкивается с подлинной опасностью.

С психологической точки зрения, жесткое администрирование со стороны лиц, не принимающих непосредственного участия в боевых действиях, может быть формой компенсации их собственного скрытого чувства вины и страха. Навязывание гипертрофированного контроля над другими позволяет таким сотрудникам поддерживать иллюзию собственной значимости и маскировать внутреннюю неуверенность.

Психологические механизмы преодоления барьера насилия

Возможность преодолеть базовый человеческий запрет на убийство часто связывают с глубокой внутренней верой в абсолютную правоту своих действий. Однако истинным психологическим корнем насилия является забвение своей подлинной природы – самоотчуждение, которое неизбежно ведет к отчуждению от окружающих. В рамках эго-сознания мир разделен на «Я» и «Они», что и делает возможным причинение вреда другому.

Если же человек сохраняет осознание трансцендентного единства всего живого, восприятие другого как части единого бытийного пространства делает насилие невозможным, так как причинение вреда другому осознается как разрушение самого себя. В этом подходе нет мистики – это базовая позиция экзистенциальной философии и холистического мировоззрения.

Принудительное включение индивида в ситуацию вооруженного конфликта без учета его ценностных ориентиров нарушает его нравственную автономию, вызывая закономерный внутренний протест. Требование абсолютного подчинения приказам часто вступает в конфликт с голосом личной совести, особенно когда решения руководства кажутся неоправданными с точки зрения сохранения жизней. В со-

временных реалиях человек в принципе часто приучается к конформизму и отказу от своего истинного «Я», что блокирует развитие его высших личностных аспектов.

С экзистенциальной позиции подлинное мужество заключается не в способности преодолеть страх ради участия в бою, а в силе оставаться верным своим гуманистическим убеждениям вопреки давлению среды. Сохранение пацифистской позиции в условиях массового конформизма требует колоссального внутреннего ресурса и является проявлением высшей личностной автономии.

За пределами разделенности: поиск ноэтического единства

Бог — это само по себе, а не какое-то отдельное создание

Пауль Тиллих

Так едины ли мы? Я верю-полагаю, что да. Так что, неужто получается, что в условиях вооруженного противостояния мы стреляем сами в себя? Ответим словами Мейстера Экхарта: «Только тот воистину познает Бога, кто видит его во всём»[5]. Что будет, если хоть ненадолго отодвинуть привычные маркеры и ярлыки противостояния, допустить, что они лишь иллюзия? Тогда что же мы творим? Приотличнейший вопрос, который основательно раскрыт во второй части сего труда. А почему мы тогда в глубоком духовном кризисе? Потому что наше общество глубоко больно.

Что примечательно. В условиях острой фазы конфликта, когда человека направляют туда в директивном порядке, его никто не спрашивает, дескать: «Чувак, ну как тебе идея вооруженной силой и насилием разрешать возникший (созданный нами же, людьми) кризис?». Таким образом нарушается нравственная автономия человека[6]. И нет ничего удиви-

[5] Цит. по Ролло Мэй с. 193.

[6] Что, кстати, лишает этого человека права обрести целомудрие и счастье. А вот сознаём сие мы или нет - другой вопрос.

тельного в том, что у человека (ровно как и у Будды в нашем повествовании) возникает естественная и закономерная реакция глубокого внутреннего негодования.

Вообще в экстремальных условиях быть «хорошим» с точки зрения системы — значит быть безусловно послушным приказам, то есть временно отодвинуть свое Я, не слушать его голоса, голоса собственной совести. К примеру, человек может испытывать тяжелейший когнитивный диссонанс, сталкиваясь с необходимостью выполнять жесткие тактические директивы в условиях предельного риска. У него возникает острое экзистенциальное напряжение между инстинктом самосохранения, ценностью человеческой жизни и требованием беспрекословного исполнения долга. Этот внутренний конфликт гнетёт личность на передовой, в то время как управленческие структуры, находящиеся на удалении, воспринимают происходящее сквозь призму сухих цифр и стратегических карт, где личные переживания бойцов не берутся в расчёт.

Ну а люди, считающие применение насилия абсолютным грехом, в этих реалиях кажутся трагическими идеалистами. Ты «против насилия, ты за диалог»? В современных условиях человек в принципе утратил способность утверждать свою субъектность. Мы, скорее, приучены подчинять свое Я, забывать себя истинного, лениться или даже бояться постигать свои высшие аспекты. Жаль, жаль до слез и глубокой боли.

С экзистенциальной позиции само понятие мужества предстает в принципиально ином свете. Давайте увидим мужество не как способность преодолеть страх ради участия в бою, а как то редкое качество, которое в век коллективного конформизма нужно человеку, чтобы оставаться верным самому себе[7]. Как вы считаете, трудно ли сохранять гуманистические идеалы ненасилия в эпицентре боевых действий? Или, находясь внутри социума, охваченного духом противостояния, сохранять внутренний покой и способность к гуманистическому диалогу?

Ну и кстати, слепое подчинение системе вовсе не гарантирует человеку внутреннюю гармонию или благополучный исход. Примеров трагического финала Будда видел массово — в виде невосполнимых потерь, разрушенных судеб и тяжелейших ранений.

[7] А ведь это трындец как не просто. Странно, но это тяжкий труд и подвиг - не быть бездумно конформным, пустым, зато социально одобряемым.

Феноменология экзистенциального кризиса и трагизм экстремального опыта

В чем заключается главный личностный трагизм пребывания в зоне вооруженного конфликта? В экстремальных условиях человек в подавляющем большинстве случаев лишен возможности реализовывать свой внутренний потенциал (в том числе внешние ценности[8]), аутентичные ценности и глубинные смыслы. Согласно методологии Виктора Франкла, при отсутствии фундаментального понимания «зачем», резко снижается способность психики выносить внешнее «как». Сама по себе деструктивная среда не содержит имманентной ценности; все подлинные жизненные ориентиры личности остаются за пределами пространства кризиса. Если в зоне конфликта отсутствуют близкие люди (их непосредственной защиты), составляющие экзистенциальное ядро бытия субъекта, то никакие внешние элементы бытового комфорта не способны компенсировать внутреннюю опустошенность. Происходит вынужденная дегуманизация опыта, так как субъект временно утрачивает доступ к тому, что составляет основу его личностной идентичности.

[8] В общем-то именно на внешнем человек чаще всего и зафиксирован. И это не осуждение. Де факто.

В ситуациях, когда оборонительные действия воспринимаются как непосредственная защита собственной территории, психологическое преодоление трудностей («как») протекает адаптивно легче. В данном контексте активность направлена на сохранение базовых ценностей и последующее возвращение в привычную семейно-социальную среду. Когда личность интегрирует экстремальный опыт в систему своих аутентичных смыслов и искренне верит, что защищает значимые гуманистические идеалы, психика сохраняет относительную целостность. Однако в условиях реальных боевых действий возможности для созидательного самоосуществления крайне ограничены. Вооруженный конфликт как изолированный процесс не может являться естественной потребностью здоровой психики.

С этой точки зрения такие феномены, как вспышки агрессии, негодования и эмоционального выгорания, фиксируемые у участников событий (включая ключевого персонажа нашего повествования — психолога с позывным Будда), зачастую вторично рационализировались через бытовое недовольство: задержки нормативных выплат, перебои в снабжении или отсутствие надлежащих санитарно-гигиенических условий. В действительности же данные эмоциональные реакции представляют собой естественный протест психики против тотального ограничения внутренней свободы, насильственного отчуждения от привычных смыслов и попрания ценностной автономии. Это глубинное экзистенци-

альное негодование направлено на сами деструктивные обстоятельства, вынудившие личность поступиться свободой выбора — фундаментальным правом человеческого существа.

Вслед за концепцией Виктора Франкла мы можем выделить три модуса проявления человеческой свободы, которые подвергаются жесткой трансформации в экстремальных условиях. Свобода творчества в зоне конфликта представлена минимально. Свобода переживания сохраняется в несколько большей степени. Однако ключевой и подчас единственно доступной формой остается свобода отношения — способность человека выбирать собственную внутреннюю позицию по отношению к навязанным внешним обстоятельствам. Даже в условиях глубокого личностного кризиса (например, при получении известий о деструкции личных отношений в тылу: измена благоверной пока ты Родину защищаешь) только сам субъект определяет, сохранить ли ему внутреннюю интеграцию или поддаться отчаянию. Экзистенциальная боль в критических ситуациях неизбежна, но превращение её в разрушительное страдание всегда остается выбором самого человека. Боль неизбежна, страдание опционально.

Ролло Мэй определял свободу как способность человека активно участвовать в собственном развитии и формировании личностной структуры[9]. В контексте экстремального

[9] Ролло Мэй, Человек в поисках себя, М.: Институт Общественных Исследо-

опыта можно выделить три ключевые закономерности:

1. В условиях вооруженного конфликта пространство индивидуальной свободы критически сужается внешними институциональными рамками.

2. Если механизмы внутренней автономной регуляции у личности развиты недостаточно, внешняя жесткая система неизбежно начинает формировать субъект под свои утилитарные нужды. Подобные институты унификации сознания процветают и в мирное время.

3. Несмотря на объективное ограничение свободы действий, экзистенциальная свобода духа сохраняется всегда. Прохождение сквозь сверхчеловеческие испытания трансформирует личность: кризис способен как запустить процесс регрессии, так и стимулировать выход на уровень высшей духовной зрелости, кристаллизуя подлинное человеческое начало.

Важно отметить, что механизмы институционального администрирования в макросоциальных системах нередко направляют естественное человеческое негодование, вызванное ограничением свободы, в искусственно созданные русла. Исторический анализ показывает, что для стабилизации системы часто конструируется образ внешнего или внутренне-

---

ваний, 2015, с. 137.

го врага (будь то стигматизация отдельных этнических групп или концепты глобальных геополитических угроз). Данное исследование не преследует цель транслировать упрощенные пацифистские лозунги; фокус внимания направлен на глубокий психологический анализ происходящих процессов.

Тень на карте смыслов: изнанка, о которой молчат

Рассматривая социально-психологическую цену любого вооруженного конфликта, необходимо обратить внимание на феномен когнитивного избегания коллективной травмы. В публичном пространстве макросистемы, как правило, оперируют исключительно категориями успешных стратегических показателей и технического урона противоположной стороны. Однако обратная сторона — масштаб реальных человеческих потерь и деструкция крупных структурных подразделений — зачастую подвергается системному вытеснению. С точки зрения социальной психологии, сокрытие точных данных о потерях выступает как защитный механизм макропсихики, направленный на предотвращение лавинообразного роста критического резонанса и недовольства среди гражданского населения. Любая утрата активирует мощный радиус психоэмоционального напряжения среди близких и родственников, формируя кумулятивный эффект социального кризиса. Системное умолчание о подлинной цене конфликта направлено на удержание стабильности внутри структуры, однако оно порождает глубокий ценностный диссонанс в сознании мыслящего субъекта.

Экзистенциальные будни системных процессов

- А как нашим человеком ещё управлять? Его всё время отвлекать надо. Обуздывать. Канализировать так сказать. Идею ему подкидывать какую-нибудь. Религию или идеологию. Врагов ему придумывать всё время. Не живётся ему без врагов! Он без врагов теряется! Не может сам себя определить. Ничего про себя не знает.

Дмитрий Глухов, Метро 2035.

Анализ подлинных причин возникновения вооруженных конфликтов — будь то экономические факторы, политические амбиции или идеологические концепты — демонстрирует их вторичность по отношению к глубинным механизмам функционирования глобальных социальных систем («матриц»). Исторический процесс показывает, что масштабные столкновения регулярно воспроизводятся до тех пор, пока человечество не совершит качественный эволюционный скачок. До этого момента социальные институты будут продолжать использовать механизмы внешнего администрирования, канализации массовой агрессии и навязывания жестких идеологических доктрин для управления дезинтегрированным человеческим ресурсом. Автор признает историческую необходимость реализации права на легитимную оборону и защиту суверенного пространства при внешнем

вторжении, однако экзистенциальный вектор развития требует постепенного перехода от деструктивных способов разрешения конфликтов к цивилизованному межличностному диалогу.

Вооруженные столкновения будут оставаться неизбежной реальностью до тех пор, пока человечество сохраняет черты взаимного отчуждения, эгоцентризма и меркантильности. Необходим качественный внутренний скачок в духовном и психологическом развитии, основанный на глубоком осознании единства живой системы. Этот переход возможен лишь через детальный анализ дуальной структуры человеческой личности и интеграцию внутренних деструктивных полюсов. Процесс требует отказа от психологической зависимости от проекций (поиска виновных в лице внешних геополитических оппонентов) и перехода к глубокому самопознанию — способности встретиться с собственной Тенью[10].

[10] Об этом подробнейшим образом чуть позже.

Психологические механизмы преодоления кризиса смыслопотери

- Кто ты, человечище?

Дмитрий Глухов, Метро 2035.

Экзистенциальный вопрос «зачем?»[11] приобретает особую остроту перед лицом массовой деструкции и гибели людей. В рамках феноменологического опыта автора, одним из наиболее сильных переживаний стало кратковременное размещение подразделения в здании начальной школы в первые дни пребывания в зоне конфликта. Созерцание детских классов запустило процесс глубокой эмпатической децентрации: пришло острое осознание, что по ту сторону условной линии противостояния находится точно такой же человек — чей-то отец, муж, чьи дети учились в аналогичных классах. Столкновение эго-сознания с архетипом «Другого», обладающего равной экзистенциальной ценностью, обнажает глубокую системную деструктивность происходящего. В этой точке рушатся любые попытки дегуманизации человека.

Вместе с тем, как отмечал Виктор Франкл, именно про-

---

[11] Почему - это вопрос причины. Почему опоздал на урок? И понеслось: будильник не сработал, автобус сломался, бабушку через дорогу переводил, демократию на Кубе строил (последнее не смешно, простите). Вопрос "зачем опоздал?" - это совсем о другом. Ответ начинается со слов "для того, чтобы".

хождение через горнило предельных испытаний способно инициировать поворот личности к духовным вершинам. Функция страдания заключается в катализации внутренних ресурсов для наработки глубокой психической стойкости. Даже в условиях жесткой деиндивидуализации, когда военная система низводит личность до уровня функционального объекта, человек сохраняет способность проявлять высшие гуманистические качества. Экзистенциальный анализ подтверждает, что последний, неприступный рубеж человеческой свободы заключается в праве занять осознанную внутреннюю позицию по отношению к факту конечности бытия.

Так, например, именно прохождение через бесчеловечные условия концлагеря привели В. Франкла к осуществлению себя в созерцании образа любимой (вчитайтесь, пожалуйста, к осуществлению! в созерцании; воистину духовна вершина).

Ещё его пример. Благодаря или вопреки войне В. Франкл (и не только он) приходит к острому восприятию красоты. Автор описывает, как один из заключённых вечером забегает в барак и умоляет (этих измотанных, истощённых людей!) выйти на улицу и насладится закатом. А умирающая женщина делилась с ним красотой ветки дерева за окном и её общением с этим кусочком природы. Человек начинает (дорастает) до переживания этого ТАК внутри. Смекаете? Свет сияет лишь во мраке.

Полноценное постижение смысла боли и страдания невоз-

можно осуществить исключительно на рациональном, интеллектуальном уровне. Оно требует глубокого экзистенциального проживания и доверия к интегративным структурам собственной психики (Души). Личный смысл автора, выкристаллизовавшийся в ходе данных испытаний, заключается в сублимации травматического опыта через создание данного психологического труда. Эта работа призвана послужить инструментом личностной трансформации и способствовать построению внутреннего мира. Как отмечал мыслитель Райнер Мария Рильке, необходимо научиться «любить сами вопросы», удерживая внутренний фокус внимания на созидательном развитии даже посреди иррационального хаоса внешней среды. Осознание масштаба коллективной боли должно стать катализатором для перехода от деструктивного противостояния к холистическому сотрудничеству.

Теперь о последнем, истинном и неприступном рубеже свободы каждого из нас. Последний смысл, принадлежащий только самому человеку - занять позицию по отношению к смерти.

Мы не можем постичь всего смысла войны и смерти, оставаясь в психологическом и физическом измерении, ограничиваясь ими. И прорваться в духовное только лишь с помощью интеллекта[12] не представляется чем-то полноценным (это будет просто словоблудие). Понять, постичь смысл боли и страдания можно только экзистенциально (всем суще-

[12] хоть ум прекрасный инструмент и можно с него начать.

ством, в первую очередь сердцем, верой).

Смею предложить аналогию с собакой, которую ведут к ветеринару, где ей делают уколы, перевязки. Она не понимает смысла этой боли, но она смотрит на хозяина и доверяет ему, а, следовательно, и доктору. Так и мы можем довериться Душе.

Можно сказать, что смерть — это некое "приглашение" объединиться перед лицом вопросов, не имеющих окончательного ответа[13] (по причине его бесконечной многогранности).

- старайтесь любить сами вопросы

Рильке.

"Хотя физическая смерть разрушает нас, идея о смерти может спасти"[14]. Так может быть ответ на поставленный вопрос о смысле тех ужасных потерь в мировых конфликтах будет заключаться... Может это крик, который человечество предпочитает не слышать? Может стоит остановиться и жить иначе? Может быть, стоит духовно вырасти и преодолеть саму природу разрушительных конфликтов?

"Если вы хотите гордиться собой, делайте то, что вызывает у вас гордость"[15]. Но способен ли человек обрести подлинную внутреннюю гордость и целостность там, где разру-

---

[13] см. об этом, например, у Дар психиатрии. – М: Издательство: Эксмо 2018, с. 42.

[14] Ирвин Ялом, Дар психиатрии. – М: Издательство: Эксмо 2018, с. 183.

[15] Корен Хорни, Невроз и развитие личности. – М., 1988.

шается сама ткань жизни? Это вопрос, который каждый решает наедине со своей совестью.

Была у меня идея назвать сей труд "Покидая мир войны". Вот-с. А эпитафия к этому разделу пусть будет не моей: "Тем, кто хочет сделать мир более здоровым, лучше всего начать с самих себя"[16].

[16] Ролло Мэй, Человек в поисках себя. -М.: Институт Общественных Исследований, 2015 – 224с.

Феномен интеграции опыта («Жемчужины обогащения»)

Любой деструктивный и травмирующий опыт в своей глубинной экзистенциальной сути ставит перед личностью многогранную задачу. Полноценная интеграция пережитого кризиса происходит за пределами непосредственных событий конфликта — во внутреннем пространстве человека. Формула психологического роста гласит: глубина преодоления кризиса пропорциональна тяжести пережитого опыта. Осознание включает встречу с его теневыми аспектами, как во внешней реальности, так и внутри собственного «Я». Лишь через внутреннее принятие неизбежности жизненных испытаний человек переходит от реактивного сопротивления к сознательной интеграции личности, обретая подлинную автономию и экзистенциальную свободу.

Я слышал, что, если жизнь нам что-то даёт, то, значит, мы способны это вынести... Но сейчас я не так уж в этом уверен, могу лишь с уверенностью сказать, что разбирать такие случаи находясь только в мирской плоскости бытия - тупиково. Только обращаясь к духовным сферам можно надеяться хотя бы приблизиться к утешению, исцелению и истинному пониманию. Задача, как мне видится, в общем смысле заключается в следующем: выйти из конфликта боле обогащённым, с большим пониманием себя и мира (и, следовательно, бо-

лее свободным), обретя (укрепив) внутреннюю силу. Всё это благодаря (или невзирая на) полученному (пусть и жёсткому, даже жестокому) опыту в конфликте. В целом формула следующая: негативный опыт значительно обогащает нас и, следовательно, наше бытие; и чем он отрицательней, болезненней, тем, в своём потенциале, больше он способствует росту.

Так же в самом общем виде, мы говорим об обогащении себя в смысле постижения целостного видения[17], т.е. того, что в этом мире принято называть плюсом и минусом. Крайне редко мы хотим встретиться с минусом в мире внешнем и исключительно редко хотим увидеть его в самих себе. Но жизнь об этом позаботится, так что единственное, что мы можем сделать — это быть в этом отношении более сознательными (а потом и осознанными). Например, хочешь познать мир, будь любезен познать столкновение; хочешь верность - встретишь предательство; хочешь взлёт - придётся пройти и падение[18].

Процесс интеграции себя неизбежно проходит через испытания, через боль и страдания (хотя сама интеграция происходит внутри человека, т.е. за пределами непосредственных событий). Очень важно понять, что внешние события детерминируют наше внешнее бытие, но именно так жизнь

---

[17] См. подробнее разделы посвященные устройству личности и целостному восприятию.

[18] Понимаю, это слишком обобщенная закономерность. Но для более личного необходимо и более личное общение - встреча.

и ставит перед нами наши же задачи. Но именно то, *как* мы подходим (относимся внутри) к войне, может быть более важным, чем сама порождённая безумным обществом война. Более того, именно наше отношение определяет тот опыт, который мы получим.

Социально-психологический аспект межличностной привязанности (тем, кто ждёт мужей и сыновей с войны)

Не подруга, не любовница - его женщина. С которой не надо притворяться и носить маску. Которую нельзя обманывать ни в большом, ни в малом. К которой можно прийти в дни побед и поражений. Которой не надо ничего доказывать. Которая - его половина, которая как он сам

Ник Перумов, Одиночество мага

Для личности, находящейся в условиях экстремальной изоляции, ключевым фактором сохранения психической целостности является безусловное принятие со стороны близких людей. Искренняя эмоциональная поддержка выступает главным смысловым якорем. В то же время столкновение с предательством или корыстным отношением в ситуации пикового экзистенциального риска воспринимается личностью как глубокий духовный кризис и деструктивный паразитизм, наносящий глубокую вторичную травму эго-структуре.

Тем, кто истинно ждёт, любит, молится... Вам земной поклон. Ведь это ценно, важно, значимо, может и вообще самое важное, что может подарить человек человеку.

В общем-то, на этом можно и закончить, потому как в этом многое сказано. Но мне хотелось бы добавить и поде-

литься тем печальным, что Будда встретил, что ему рассказали. Полагаю понятны причины, по которым не могу раскрыть конкретику на этих страницах. Но есть барышни, которые поступают плохо с теми, кто стоит на защите. Ходят налево и ведут себя крайне недостойно. Вы даже близко не способны почувствовать какие страдания причинили тем, кто вас любил и верил вам.

Клинический анализ реактивного психоза и институциональной изоляции

Пиковые психические и физические перегрузки (систематическое пребывание в зоне сенсорной депривации, переживание постоянной угрозы гибели, вынос раненых и командование в критических ситуациях) в сочетании с внезапной тяжелой семейной трагедией неизбежно приводят к истощению адаптационного ресурса. Развивается острый реактивный психоз — защитный срыв декомпенсированной психики, требующий клинической эвакуации и фармакотерапии.

Часто просто не в праве описывать конкретику полученного мной и товарищами опыта и приходится описывать общие закономерности. Поэтому пусть читатель помнит, что за всем общим стоит нечто личное.

Когда по эвакуации бойцы добираются измотанными, уставшими, голодными и тут сюрприз!, - встречают накрытые столы (ну один столик)! Где можно получить чай, кофе, бутерброд, домашний пирожок или булочку. Это пир! Значит нас действительно ждали, нас ценили, о нас заботились.

Пребывание в специализированном закрытом лечебном учреждении характеризуется жесткими институциональны-

ми рамками и депривацией базовых свобод (отсутствие приватности, ограничение коммуникации). Однако в условиях постэкстремального синдрома внешняя жесткая структура парадоксальным образом выполняет стабилизирующую функцию, возвращая психике ощущение предсказуемости. Процесс восстановления сопровождается постепенным снятием механизмов психологического вытеснения, что приводит к отсроченному осознанию глубины пережитого страха и ужаса конфликта.

Например, начать испытывать более глубинно, а чаще и продолжительней, страх и ужас произошедшего с тобой в горячей точке. Это нормально. Потому как в период непосредственного участия в вооруженном конфликте в полной мере испытывать страх и ужас (и в полной мере уныние, печаль, скорбь или бессмысленность происходящего) как-то не в тему. Это может стоить гибели физического тела.

Не знаю интересно ли, но самая неприятная процедура для меня - капельницы, но, пожалуй, самая полезная - выходили сгустки гнили из носа и лёгких - последствия полугода пыли, грязи, сырости, холода. И излишнего курева. Наверное. Мы много там курили из-за излишне спокойной обстановки.

Психологическая декомпенсация и феномен субъективного восприятия среды

В состоянии острого посттравматического стресса и декомпенсации у пациентов часто наблюдается гипертрофированная фиксация внимания на дефицитарных аспектах окружения (недостатки материального обеспечения, бытовой дискомфорт, отсутствие базовых удобств). С клинической точки зрения, подобные вербальные манифестации и фиксации на внешних факторах представляют собой классический синдром декомпенсации. Травмированное эго проецирует внутренний иррациональный хаос и пережитый шок на внешние организационные институты, преобразуя экзистенциальный ужас небытия в конкретные социально-бытовые претензии.

И вместе с тем, была у Будды иллюзия, что чем дальше от зоны конфликта, тем меньше там участников экстремальных событий и тем больше человеческого отношения, заботы и признания ценности нашего опыта мы получим. Но реальность оказалась иной.

Если в непосредственной близости к передовой мы действительно ощущали искреннюю поддержку — в виде волонтёрской помощи, домашней кухни на ужин и понимания

со стороны местных жителей, которые осознавали хрупкость собственного положения и стремились беречь тех, кто находится на защите, — то в глубоком тылу ситуация изменилась.

По мере удаления от зоны боевых действий фокус общественного внимания смещается. Сталкиваясь с мирным социумом, комбатант нередко обнаруживает эмоциональную отстраненность и бытовое равнодушие большинства. Для мирных городов пережитый кем-то экстремальный опыт часто оказывается чуждым, далеким и вытесненным за рамки повседневных интересов, что порождает у возвращающегося человека острое чувство экзистенциального одиночества и непонимания.

Архетипическая регрессия к анимизму как защитная функция психики

Процесс психотерапевтического восстановления и реанимации чувственной сферы может принимать специфические феноменологические формы. Взаимодействие декомпенсированного эго-сознания с неодушевленными объектами (старыми зданиями) или элементами живой природы (весенними ростками) представляет собой защитную регрессию психики к архаическому анимизму. Не находя адекватного терапевтического отклика и человечности в жесткой институциональной среде, травмированная душа ищет родство и эмпатию в базовых архетипах бытия, что способствует постепенному заживлению расколотой идентичности.

Примером может служить история в курилке госпиталя, где ранней весной вылезли первые ростки зелени. Боец, находящийся там на лечении, с ними общался, гладил их; правда потом их вырвали, когда уборку делали и это его расстроило.

Травмированная душа нуждается терапии и нельзя ограничиваться лечением медицинскими препаратами. Будде действительно повезло. В госпиталь прилетала жена (мой поклон тебе, Мусенька!). Всего на четыре дня, по две встречи

в день, по несколько часов. И это была лучшая терапия.

Мы плакали от счастья встречи и боли пережитого, болтали обо всём сидя на облаке, пили запрещенный в госпитале кофе, и занимались сексом в закоулочках[19]. Сердечко моё, ты лучшая жена на свете, люблю тебя сильно-пресильно.

[19] И шутили о том, что если появится ребёнок, то у неё будет призабавнейшее начало истории.

Часть II. Механика дуальности: как устроена личность и как она раскрывается в горниле кризиса

Холистический подход к рассмотрению устройства дуальной природы личности

Отсылая читателя к нашим более ранним работам (монографии[20] и книге[21]) для более подробного изучения данного вопроса (если пожелаете), раскроем здесь основные моменты. Эти «моменты» очень важно не проскочить, не стремиться перепрыгнуть данную ступеньку. Пожалуйста, отнеситесь к изучению сего раздела… ну как к самодостаточной ценности. Представьте, что вы попали в начальную школу и мы учимся считать на палочках. Именно на этих знаниях и полученных навыках, умениях мы позже будем постигать

[20] Басов И.А. Холистический подход к рассмотрению дуальной природы личности // НАУКА, ИННОВАЦИИ, ОБРАЗОВАНИЕ: АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ И СОВРЕМЕННЫЕ АСПЕКТЫ: монография / под общ. ред. Г. Ю. Гуляева — Пенза: МЦНС «Наука и Просвещение». - 2022. – С. 232-242.

[21] Басов И.А. Цена Эго: чем мы платим за то, чем не являемся / И.А. Басов – Москва: ЛитРес: Самиздат, 2020. – 280 с.

логарифмические уравнения.

1. «Кто Я?»: от философии к практике жизни

Гамлетовские вопросы «Кто я? Куда я иду?», могут показаться пустой философией, чем-то отвлечённым, однако в действительности это очень практико-ориентированный «инструмент». Так, из неких представлений о себе (в том числе из размытых) будут рождаться смыслы (в том числе безотчетные), которые, в свою очередь, будут определять живое содержание конкретной жизни. В основе личности (ее ядре) лежит целостная система смыслов, регулирующая жизнедеятельность, реализующая логику жизненных необходимостей через отдельные смысловые структуры, системы и процессы.

Далее мы предложим классификацию ответов на вопрос «кто я?» и разберём основные его варианты.

Например, на фразу «Я сам себя сделал!» или «Я себя победил!», можно задать человеку закономерные вопросы «Кто этот я, который сам себя сделал и кого он сделал, кто этот я, который победил и кого он победил». Но скорее всего мы получим волну агрессии и слепого негодования: «Отстань, ты что, не понимаешь!? это я себя сделал, я себя победил!». Т.е. человек находится как бы в забвении самого себя, такое состояние сознания (непонимание себя, безотчетности слов и действий) можно условно обозначить как «спящее».

Механическое или спящее существование . Это такой опыт бытия, в котором человек выбирает не задаваться этим во-

просом (может считать его пустым, не относящимся к жизненным реалиям, либо внутри в принципе просто некому его задавать), когда игра играет человеком, когда внутри нет хозяина (поэтически «как лист по ветру»). Искренне принятое решение сегодня, будет забыто завтра (с осадком вины переходящим в осуждение); то ему/ей кажется, что он/она любит, то ненавидит, причём осуществляется именно механический переброс из стороны в сторону; либо это настолько жесткая, фанатичная фиксация на некой идее/образе что мышление полностью отсутствует. К такому человеку неуместно всерьёз предъявлять претензии, поскольку в нём некому на них отвечать («без царя в голове»). И главная причина (а может это вообще единственная «ошибка» находящаяся в первоистоке всего) – непонимания самого себя, устройства личности и механики её функционирования.

Путь к ответу на вопрос «кто я?» не лёгок и не прост, причем не столько в содержательной части, сколько в великом труде его (содержания) постижения. И этот процесс до достижения некоторой критической массы можно обозначить как *промежуточную стадию* между полюсом забвения себя и полюсом понимания.

Понимание себя (по Д.А. Леонтьеву[22] это четвёртый вариант отношения сознания и смысла жизни, а также шестая

[22] Леонтьев Д.А. Психология смысла: природа, строение и динамика смысловой реальности. 3-е издание, дополненное. М.: Смысл, 2007. – с. 510.

и седьмая логика жизненного пути[23]) имеет огромный эффект, распространяющийся на всё бытие человека (внутри и вовне), где главным следствием будет выступать свобода и истинное жизнетворчество (человек перестаёт быть марионеткой работы механизмов личности, которые будут подробно раскрыты ниже, и выходит на управление и осознанный выбор). Только при понимании себя можно говорить об ответственности (а значит свободе) иначе жизнь человека проходит как бы в состоянии аффекта, он как бы ничего не решающая жертва полученной от родителей программы выживания и внешних обстоятельств, которые этой программой (сценарием) притягиваются.

Перейдём к рассмотрению холистического подхода к устройству личности. Её ключевое свойство – фундаментальная двойственность (сама структура будет разобрана ниже). Личность любого человека дуальна, на каждую характеристику человека есть её противоположность (щедрость – скупость, интроверт – экстраверт, добрый – злой и т.д., и т.п.). Допустим, приходит человек на консультацию или тренинг и молвит осторожно так, тихо «я очень скромный, хотелось бы быть понаглее». И традиционно ставится задача помочь ему стать развязным – т.е. просто сменить полюс, тогда скромная часть подавляла наглую, а теперь они поменяются местами. Таким образом дуальность осталась непроработанной.

[23] Там же, с. 155.

Структура личности включает в себя три компонента (она триедина): у нас есть тело, так сказать наш физический носитель; у нас есть мысли – наш ум, наша когнитивная составляющая; и есть чувства – сердце, наша эмоциональная компонента. Мы берёмся утверждать, что последние две (ум и сердце) имеют перманентно дуальную природу. Т.е. на каждую мысль, возникшую в нашем сознании, имеется её противоположная сестра, которую человек не сознаёт, а сам ум работает на сравнении (например, понятие здоровье возможно только при наличии болезни, и не существует без него). Та же природа прослеживается на уровне чувств и эмоциональных состояниях (злость – доброта, покой – возбуждение). Тело едино, и на нём отражаются (как на ребёнке отражаются войны мамы и папы) и разыгрываются драмы мозга и сердца. Однако и тело как «передатчик» ощущений имеет дуальное свойство: мы ощущаем в полярности тепло – холод, физическую силу – физическую слабость и т. д.

2. Равен ли человек личности

По Виктору Франклу собственно человеческим в человеке является ноэтическое измерение[24], т.е. Душа является как бы «начальником» Эго (личности). Здесь мы подразумеваем не функцию раздачи приказов и контроля, а некоего управляющего присутствия. Рассматривая человека только как личность мы его ограничиваем и не получаем целостных ответов на самые важные и глубинные вопросы бытия (на-

[24] Франкл В. Человек в поисках смысла. М.: Прогресс, 1990. – 368 с.

пример, смерти, страдания, смысла), и будем опошлять до примитива, либо до физических носителей самые главные сокровенные ценности жизни (например, любовь до всплеска гормонов).

Ранее[25] мы приводили следующую аналогию. Автомобиль двигается по отрезку «А-Б», мы спрашиваем почему, ответ – потому что до этого он повернул направо на перекрёстке «С». Почему с такой скоростью, потому что висит знак «60». Почему это происходит сейчас, потому что с автостоянки «Д» он выехал утром. И так далее. Таким образом мы получаем объяснения, которые имеют место быть в реальности, но понимание происходящего ускользает от нас, поскольку мы не включаем в рассмотрение водителя, с его планами и намерениями, который собственно и управляет транспортным средством.

Такое целостное видение обогащает нас превосходящим личность восприятием и пониманием взаимосвязей, включенных в существенно более обширную систему (холистическую). Под холистическим взглядом (выстраиваемым нами на основе понимания экзистенциальной логики бытия[26]) мы понимаем такое видение человека (устройства личности) и его жизненного пути, при котором всё многообразие вы-

[25] Басов И.А. Холистический взгляд на дуальную природу личности (первые тезисы) // Сборник статей LIX Международной научно-практической конференции «WORLD SCIENCE: PROBLEMS AND INNOVATIONS». – С. 294-297., с. 296.

[26] Сапогова Е.Е. Экзистенциальная психология взрослости. – М.: Смысл, 2013.

боров, случаев, поступков выстраивается в единую непротиворечивую картину. Такой взгляд позволяет чётко понять, почему и, главное, зачем человек поступает так, а не иначе и для чего с ним происходит то, а не иное. Так, с точки зрения людей (и это абсолютно правильно, естественно и нормально) землетрясения и извержения несут разрушения и гибель; но с т. з. Земли – это самосохранение, ведь если запечатать крышку и носик кипящего чайника он просто взорвётся. Благодаря контакту с ноэтическим (где «обитают» смыслы и высшие ценности бытия), мы можем обнаружить, «распаковать» принципиально новое значение страдания, потерь, самой жизни.

3. Суть механики дуальной структуры личности

Двойственная структура личности – это как бы два режиссера с двумя прямо противоположными сценариями, которые, сменяя друг дружку, выходят на сознание и управляют действиями тела (истощая его, разрывая на части и даря болезни). Каждая личность имеет целый набор таких дуальностей, который напрямую зависит от полученной программы выживания, или, мягче, жизненного сценария[27], и в котором

[27] Закладка жизненного сценария и его развёртывание, а так же некоторые аспекты работы механизма дуальности, подробно представлены в нашем цикле публикаций исследующих путь человека от зачатия [Басов И.А. Экзистенциальные аспекты перинатального развития человека / И.А. Басов – Москва: ЛитРес: Самиздат, 2020. – 29 с.] до старости [Басов И.А. Экзистенциальные и холистические аспекты поздней взрослости и старости / И.А. Басов – Москва: ЛитРес: Самиздат, 2021 – 80 с.], а так же в нашей книге [Басов И.А. Путь человека от зачатия до смерти, и немного дальше (экзистенциально-холистические аспекты) /

всегда имеются несколько ведущих двойственностей, закладывавшихся в наиболее болезненном, достоверно чаще детском опыте.

В состоянии спящего сознания (см. классификацию выше по тексту), человек видит только один полюс дуальности и с ним отождествлён. Очень часто то, что здесь принято называть волей, является выходом на сцену сознания одного из полюсов дуальности, а воля – это её стремление подавить противоположность. Так, любимое многими похудание, прекрасно демонстрирует данный механизм. Допустим, женщина хорошо покушала тортик (ей управляла её «толстая» часть, обжорка), затем на сцену выходит «худая», ужасается, винит и обязуется делать зарядку. И даже делает, и сбрасывает у тела пол килограмма, но потом «толстая» вопит, «когда мы будем есть, сколько можно!». Ну и ест конечно, под разными предлогами, и – карнавал продолжается. Ровно так работают механизмы любой двойственности, на любом уровне: человек бежит от активности в пассивность и обратно; те кто живут в деревне бегут в город, те кто обожрался города – в сельскую местность; вырубив лес во имя технического прогресса, мы возмущаемся и срочно занимаемся экологией и т.д., и т.п.

Сама по себе любая дуальность (соответственно и её составляющие) не является хорошей или плохой, такой её делает сам человек в процессе своего «творческого» восприя-

---

И.А. Басов – Москва: ЛитРес: Самиздат, 2020. – 280 с.])

тия. Как мы создаём внутреннюю (а после и внешнюю) дисгармонию и заставляем полюса воевать – мы называем что-то одно хорошим и автоматически делаем второе (без которого первое не способно существовать) плохим. Например, человек берёт двойственность пассивность – активность и обозначает первое как лень, с которой нужно бороться и победить, и заставляет себя проявлять активность ещё сильнее, а потом, если он не сдаётся, тело не выдерживает и оказывается на больничной койке, где пассивность наконец и реализуется (с чем боролись…).

Наверное, вы слышали фразу, что мир – это зеркало. А что это означает и что с этим делать? В русле нашего исследования, это означает следующее: разделяя целостное на половины и обозначая одну из них как положительное, мы не хотим видеть в себе её противоположность, и миру ничего не остается, как показать нам самих же себя. Возвращаясь к примеру с дуальностью пассивность – активность, у, допустим, энергичной женщины будет кто-то в окружении, от кого так просто не отделаться, допустим, разгильдяй муж, любимое занятие которого будет «на диване у телека с пивком». И если она волевым решением с ним разведётся, внешний враг исчезнет и вся энергия пойдёт на войну с собой, что усилит болезни и «несчастные случаи».

Мы берёмся утверждать, что любая двойственность – это нейтральность, и в природе её полюса сотрудничают («луна и солнце не воюют на небе»). В действительности нам необхо-

димы обе части, и если мы будем пользоваться только одной, то будем себя разрушать. Так, пассивность необходима нам также как активность, нам нужен отдых, покой, созерцательность, расслабление; нам нужна гармония и умение пользоваться обоими полюсами.

4. Личность как «инструмент» души

Личность, со всеми её тремя компонентами (тело-ум-сердце) – это очень важный инструмент души, это то, что обеспечивает нам (человеческому в человеке) опыт бытия в этом мире, поэтому к ней стоит относиться с благодарностью. То же касается любых полюсов дуальности, то, что здесь принято окрашивать негативными красками: лень, ненависть, измена, бедность, болезнь и т.д., и т.п., в нашей терминологии является отрицательным только как математическое обозначение, как минус на батарейке (мы же не кричим на отрицательную клемму на аккумуляторе «ты неблагодарная составляющая!, как ты смеешь быть такой негативной!?», мы понимаем, что она такая какая есть и именно такой она и нужна, иначе не будет тока, т.е. минус нам необходим, он столь же важен, как и плюс).

Практическим следствием будут два варианта психологической работы (в случае, если человек всё-таки это выбирает): более распространенный и менее (которому, в сущности, первый вариант – прекрасный помощник). К более распространенному варианту относится спектр работ, когда человек выясняет причину и после старается избавиться от нее,

убрать, устранить выявленную проблему. Допустим человеку трудно довести дело до конца, и он путём глубинной работы выходит на незапланированное кесарево у матери (схватки были, но принято решение делать кесарево), т.о. не наработалась пассивная сила. Соответственно то, что имеется в наличии, считается негативным, то чего нет – позитивным (в действительности, как жить, если при трудностях отказываешься от поставленной цели); и силу нужно наработать (т.е. слабость в себе изжить). Здесь дело не в самом средстве (как обнаружить ту «монетку, которая лежит криво», почему и как так сложилось, что она лежит именно так), а в той аксиоме, которая находится в основе и признаётся выходом из проблемы – аксиома борьбы в той или иной (чаще завуалированной) форме.

Второй вариант работы постулирует, что личность – это задача, которая всегда с тобой[28]. Т.е. главным представляется понять не почему (хотя это совершенно не отрицается и даже приветствуется), а для чего дано именно это, а не нечто иное (т.е. достались именно такие жизненные обстоятельства, именно такое тело, именно такие родители и пр.).

Если понять, что личность человека – это задача и посмотреть на происходящее из ноэтического измерения, из Person (по А. Ленглэ), то можно увидеть, что всё дано не про-

[28] Для тех, кто интересуется эзотерическими формами духовных поисков смотреть, например: Холистическая психология А. Пинта [Электронный ресурс]. – Режим доступа: URL: http://www.pint.ru (04.05.2024).

сто так (это общее правило). А в конкретике, целостность точно дана не для того, что бы её дробить на плохое (то, что осуждается, за что нужно испытывать чувство вины) и хорошее (то, что принято превозносить, по поводу чего гордиться); напротив, враждующие фрагменты требуют понимания и синтеза. Так, богатство и бедность – две стороны одной монеты; и если человеку достался (по переданному сценарию) финансовый недостаток, то вряд ля для того, чтобы обозначить его как ужас, то, по поводу чего нужно ныть или сломя голову, несмотря ни на что, нестись к светлому богатству. В двойственности начальник и подчинённый одна сторона ничем не хуже и не ниже другой, и верно работать она будет при сотрудничестве, признании важности функций друг друга. Дуальность одиночество-единство имеет и плюсы и минусы в том и другом полюсе: находясь в одиночестве, можно понять, получить, прочувствовать нечто важное то, что невозможно обрести в единстве, и наоборот, находясь в социуме, общаясь с другими, можно получить опыт недоступный в одиночестве.

Таким образом, начиная с юношеского возраста (когда человек потенциально может обрести соответствующий внутренний инструментарий), то, что есть (в том числе возрастные задачи и те пункты жизненного сценария, которые он получил раньше) можно и нужно пускать в работу на осознание, понимания себя. Причём это абсолютно беспроигрышный вариант (несгораемая инвестиция), который находится

во власти самого человека, и это невозможно у него отнять. Актуальные, внутренне значимые для человека двойственности необходимо перевести из войны в сотрудничество через понимание и благодарность каждой стороне (например, внутреннего разгильдяя и трудягу; ведь если только ничего не делать, то скатишься, станешь «плоским» и плесенью покроешься, а если только трудиться, то сгоришь, выбросят как отработанный материал, спасибо не скажут, а жизнь мимо пройдёт). Это будет как ключом к выходу из боли, страдания, проблем самого человека, так и единственным путём к миру и гармонии в целом.

5. Гармонизация дуальной структуры личности

Функционирование личности можно рассматривать как игру напряжения и расслабления. Напряжение – вдох, активность, жизнь; расслабление – выдох, пассивность, смерть. В действительности они являются одним целым, и смерть - это как бы расслабление для жизни, как и жизнь – расслабление для смерти, но в горизонтальном восприятии напряжение и расслабление являются враждующими сторонами. Так, для философа, представителя духовных пластов бытия бегущий за материальным благосостоянием будет глупцом, рабом иллюзий, пребывающим в пустой суете; а для человека, энергично продвигающегося по карьерной лестнице, медитирующий под платаном будет пустословом, впустую прожигающим жизнь. Или когда заботливый папка (представитель активности) ругает сына за то, что тот уже битый час

сидит, уткнувшись в телефон (представитель пассивности), а тот думает «и чего он так сокрушается, расслабился бы лучше» и, конечно, и та и та сторона будут требовать уважения. В «спящем» состоянии сознания человек не воспринимает цикличность, не в силах выйти к холистическому сознанию, цепляясь (отождествляясь) с одной из сторон, т.е. считает «вдох» (или «выдох») хорошим, правильным, и пытается остаться только в нём. Т.о. любое длительное, хроническое напряжение есть результат отождествления, соответственно, снятие напряжения есть результат разотождествления или лёгкость осознания.

Напряжение возникает как следствие непонимания, можно сказать, что личность, дабы обезопасить себя от перенапряжения, находится в постоянном поиске объяснений. Т.е. для личности важно именно снять напряжение, а не обрести понимание. Например, скандал в семье возник, потому что она, жена - дура; собака укусила, потому что сегодня Уран в третьем доме; голова болит, потому что устала и т.д. И получается, что есть объяснение – значит можно расслабится.

Тот, кто на сознании акцентирован на напряжение, будет сознательно искать напряжение, т.е. искать и создавать те ситуации, которые он считает активизирующими, будет нацелен на экшен, динамику. Напомним, что подсознание будет творить столь же сильное расслабление через болезни, запои, отнимание того, с чем идёт отождествление, по поводу чего «активничает» (деньги, работа, слава и пр.). Такие

люди будут создавать напряжение не потому, что оно в жизни предполагается, является неотъемлемой частью той или иной ситуации, а потому, что это положено по их программе. Здесь мы хотим подчеркнуть, что активное культивирование драматизма (пафосных речей, вооружённых восстаний, причинение физических увечий при измене жены, буйных экспрессий) не является долженствованием. Как и противоположная позиция – пребывание в покое и расслабленности, когда дома «жрать нечего». И то и другое является выбором, пускай и не очень сознательным. Таким же выбором будет то, что последует за напряжением, т.е. напряжение – это основа, носитель, и дальше будет «и», - момент выбора отношения. У человека, когда он встречает неизвестное, возникает напряжение и, допустим, страх; или, допустим, интерес; или желание разобраться, или желание спрятаться или что-то ещё, что человек потенциально может выбрать из почти бесконечного спектра возможных вариантов состояний и действий.

Видя цикличность процессов можно абсолютно точно предсказать, что эмоциональное напряжение обязательно приведёт к эмоциональному расслаблению. Но существенным отличием будет осознание этого процесса: управление им на пути к цели или пребывание фишкой в игре дуальности.

Рассматривая составляющие личности (три её центра) по их энергетической ёмкости, мы увидим три крайних вари-

анта: «всё в мозг» - говорит умно, но с места не сдвинуть; «сильные, но тупые» – способен поднимать тяжести, однако связной речью не обладает; натуры тонкие, ранимые – «я художник, я так вижу!». Т.о. личность как шарик наполненный воздухом с тремя отделениями – можно сделать большим одно из отделений только забрав воздух из других, за их счёт. Каждый центр имеет как прямое, непосредственное воздействие на два других (например, ментальное прочтение книги приведёт к эмоциональному переживанию или просто смешку; а депрессия приведёт к снижению иммунитета), так и условно косвенное отражение во внешнем мире. Например, если у мужчины (что достоверно чаще) пережат эмоциональный центр и он лежит спокойный и уравновешенный на диване, систематизирует полученную за день информацию, то в пространстве непосредственной близости материализуется жена и настойчиво отразит подавленный центр – закатит сцену «Ты меня не любишь!» или «А вот у Наташи муж!».

Действие личности из трёх центров может быть внешне очень схожим, но принципиально разным по содержанию. Так, крик или просьба «пойми же меня!» идущая из сердца будет означать почувствуй меня; «пойми же меня!» идущий из ума будет означать согласись с логикой моих рассуждений; из тела – ощути то, что ощущаю я.

В парадигме борьбы «надутые» центры будут использоваться как оружие, а по «сдутым» будут наноситься удары.

Допустим личность мужчины будет кичиться, что он умный, образованный это будет его орудием по добыче значимости, а его будут бить, что он дохляк, и руки не из того места растут. Соответственно эго будет стараться окружить себя теми, кто признает значимость его центра (в нашем примере – ментала) и, на сознании, избегать выходить на ринги, где сражаются другими видами оружия (физическим и эмоциональным). Подсознательный режиссер же будет иметь противоположное желание и будет создавать обратные ситуации, т.е. всяк желающий обидеться будет находить того, кто его обидит, например, скажет, что он толстый или финансово не успешный.

При переходе в парадигму сотрудничества целью будет всегда одно – гармонизация, балансировка дуальностей и центров, т.е. проявление сокрытого либо в мысленном эксперименте, может вербально или письменно, в тренинговой ситуации на группе, либо переход к непосредственной реализации в «полях». Сказанное относится ко всему жизненному пути человека. Так, раскрывая основы психологического сопровождения умирания[29] мы рассматриваем смерть как неотъемлемую, равноценную часть жизни, и говорим о целостном, холистическом её осмыслении: «требуется не убегать от смерти и всего, что с ней связано, но сознательно

[29] Басов И.А. Основы психологического сопровождения процесса умирания (экзистенциальные и холистические аспекты) // Сборник статей II Международного научно-исследовательского конкурса «ADVANCED SCIENCE 2021». – С. 72-76.

идти к ней на встречу – в этом есть свобода, выбор, мужество, принятие, понимание. Ты выпил чашу жизни, решил те задачи, которые она перед тобой ставила, ты познал тысячу и одну вещь; понял то, что нужно понять в радости, понял то, что нужно понять в горести, постиг красоту одиночества и красоту встречи; нужность и не нужность… теперь осталось сделать последний шаг, он неотвратим, но у каждого есть свобода в том, в каком состоянии его сделать, в какой глубине понимания – это и есть самое основное»[30].

«Дорастание» до управления напряжением и расслаблением (их сонастройка по трём центрам), а далее до сознательного выбора отношения и действия возможно только из парадигмы сотрудничества (а значит выхода из внутренней войны). Так, безусловная любовь – это и любовь, и ненависть, понимание их равнозначной важности, их принятие и соединение. Плохое (в нашем примере - ненависть) нужно не отторгать, а присоединять. Но личность в спящем состоянии сознания, находясь во власти парадигмы разделённости, занимается только отторжением и этим набирает опыт борьбы. Так, родитель из обусловленной любви (и говоря «обусловленная любовь», мы не имеем в виду, что это плохо, родитель даёт то, что он и должен давать (в т.ч. грубость, отторжение, ненависть), он не может поступить иначе; кроме того

[30] Басов И.А. Основы психологического сопровождения процесса умирания (экзистенциальные и холистические аспекты) // Сборник статей II Международного научно-исследовательского конкурса «ADVANCED SCIENCE 2021». – С. 72-76., с. 75.

при взгляде из ноэтического измерения видно, что для решения тех задач, которые стоят перед человеком (ребёнком) именно такие родители и нужны были) скажет ребёнку занятому чем-нибудь пакостным «что же ты делаешь, ты же хороший!» и тем фрагментирует ум чада (я хочу неправильного, но ведь я правильный). В парадигме сотрудничества, для приобретения опыта соединения мы говорим: «будь плохим, но не в ущерб хорошему», что равно «будь хорошим, но не в ущерб плохому»; такое восприятие из горизонтальной плоскости непостижимо, ум за разум заходит, тем не менее, из вертикали оно ровно так и есть.

Для дальнейшего понимания соединения любви и ненависти в безусловную любовь, приведём аналогию с двумя кранами для горячей и холодной воды. В бытовых реалиях, приходя в ванную комнату, мы не ждем, что из крана с горячей водой польётся холодная, мы понимаем, что ничего кроме горячей воды из него не побежит, он нам ничего другого и не может дать, мы не будем его за это винить. Мы используем и тот и тот краны (любовь и ненависть) для получения той температуры, которая нам сейчас нужна, мы смешиваем воду самостоятельно. Это и есть управление напряжением и расслаблением, урегулирование полюсов дуальности, а затем сонастройка трёх центров личности. При взгляде из духовного измерения, можно видеть, что наша задача познать и плюс и минус, и горячее и холодное, причём степень нагретости будет определяться холодностью и наоборот. Если

в состоянии разделённости личность будет сознательно хотеть быть доброй, а подсознательно злой и этим порождать войну, то в целостностном восприятии, человек не отторгает одно и не превозносит другое. Он видит их равную значимость, пользуется и правой рукой и левой, для полёта делает взмахи обоими крыльями (сравнить с «два крыла жизни» А. Лэнгле[31]) и именно поэтому способен летать и постигать холистичесность.

[31] Лэнгле А. Что движет человеком? Экзистенциально-аналитическая теория эмоций. М.: Генезис, 2009.

Распаковка смыслов экстремального опыта

Настоятельно рекомендую ознакомиться с этим разделом только после детального освоения экзистенциально-холистического взгляда на структуру человеческой личности и базовых принципов её функционирования (см. предыдущую главу данного труда). Нижеследующие выводы являются результатом глубокой рефлексии по интеграции травматического опыта, исходя именно из этой научно-теоретической позиции. Перед вами — результаты моего самоисследования. Прошу отнестись к ним с максимальной бережностью.

1. Выравнивание полярностей вопреки сопротивлению эго

Внутренняя структура личности неизбежно стремится к балансу, даже если это противоречит сознательным установкам субъекта. В моем эго-сознании отчетливо проявлен внутренний «Ильюша» — мирный, созерцательный, сензитивный, ласковый и сострадательный архетип. Он способен приходить в экстаз от созерцания красоты природы и интуитивно общаться со стихиями. В привычной системе координат этот полюс всегда воспринимался мной как «плюс», как верный вектор развития.

Однако в структуре бессознательного скрывается про-

тивоположная субличность — мощный, жесткий, деструктивный полюс, условно именуемый «тестестероновым вепрем» (так эту часть как-то обозначила моя супруга). В условиях мирного существования этот архетип находится в вытеснении, подавляемый социальными нормами и внутренним цензором. Но экстремальные условия вооруженного конфликта активизируют именно эту теневую часть. Там, в пространстве угрозы, данный полюс получает вынужденную легитимизацию и начинает доминировать, проявляя скрытые механизмы жесткого контроля и агрессивного реагирования.

Нечто высшее требует целостности: невозможно глубоко постичь ценность жизни, не соприкоснувшись с феноменом уничтожения. Экстремальный опыт заставляет личность лицом к лицу встретиться со своей Тенью и интегрировать её для выживания.

2. Психическая прогрессия через сопротивление среды

Эту закономерность можно проиллюстрировать через призму понимания фундаментальных законов физики. Смысловое наполнение уравнения $E=mc^2$ для Альберта Эйнштейна обладало принципиально иной глубиной, нежели для ученика десятого класса, оперирующего лишь сухими символами. Аналогично происходит и раскрытие пластов личностных дуальностей: это требует колоссальных внутренних затрат.

Если проводить параллель с телесно-ориентированными практиками, то мышечные волокна развиваются исключительно через преодоление сопротивления (а растут, кстати, во сне; т.е. необходима фаза покоя). Точно так же функционирует и человеческая психика. Переживание деструктивных кризисов, лишений и тотальный выход из зоны безопасности — это жесткие, но необходимые условия для качественного личностного роста.

В пиковые моменты кризиса декомпенсацию эго сдерживает глубинное терапевтическое убеждение: с человеком не может произойти ничего, что не было бы санкционировано его высшим духовным центром — Душой. В моменты максимального экзистенциального тупика этот трансперсональный образ буквально ограждает сознание сияющим щитом, требуя от субъекта лишь одного: осознавать и усваивать уроки происходящего.

3. Актуализация подлинного «Я» в условиях деструкции

Пребывание в зоне жесткого конфликта оборачивается для гуманистически ориентированной личности глубочайшим страданием. Иррациональный хаос происходящего вокруг рождает острое реактивное бессилие, при котором естественной реакцией становится желание капитулировать перед лицом смерти.

В условиях тотального разрушения среды — среди руин и постоянной угрозы уничтожения — сохранить базовые цен-

ности любви и добра возможно лишь при наличии устойчивого контакта с трансперсональными и трансцендентальными смыслами, выходящими далеко за пределы конкретного эго. В этот момент субъект на практике осознает, что поверхностная социальная личность — лишь внешняя оболочка. И это знание переходит из разряда сухой теоретической информации в категорию фундаментального личного переживания.

4. Осознанная интеграция вытесненного опыта

В стабильном социуме человек часто стремится быть исключительно одобряемым, законопослушным и конформным гражданином, маскируя внутренние деструктивные импульсы. Экстремальная реальность срывает эти маски. В ситуации, когда институциональная система требует выполнения приказов, ведущих к гарантированному уничтожению человеческих жизней, субъект возможно впервые открывает для себя терапевтическую силу жесткого отказа.

Способность твердо сказать «нет», защищая гуманистические ценности и личностную автономию перед лицом превосходящей силы, позволяет проявить ту внутреннюю жесткость, которая ранее была заблокирована. И хотя природа любого вооруженного конфликта остается глубоко деструктивной, именно в этом противостоянии куется подлинная субъектность.

5. Выход на уровень экзистенциального принятия

Существует ошибочное представление о принятии как о

пассивном пофигизме или эмоциональной анестезии — своего рода безмятежном безразличии к внешним событиям. Типа вот есть, ну не знаю, уточки, и я их принимаю, т.е. мне побоку бытие уточек (плавают и плавают). Однако истинное принятие тяжелой болезни (например, онкологии у себя или близкого человека) не имеет ничего общего с равнодушием.

В контексте переживания глобальных потрясений принятие не означает пребывания в эпицентре хаоса с улыбкой блаженного идиота, равнодушно взирающего на чужие увечья и смерть. Истинное принятие лежит вне плоскости поверхностных социальных жестов — будь то демонстративные протесты или попытки утешить совесть громкими лозунгами. Главный месседж экзистенциально-холистического подхода звучит иначе: «Ищите осмысленности, всё остальное приложится».

Подлинное принятие вырастает из титанической внутренней работы по смыслопостижению кризиса — как в момент самого события, так и на долгой дистанции после него. Не так важна внешняя упаковка поведения бойца в окопе, как глубинное содержание его внутреннего бытия. Важна будет не упаковка, а содержание (титаническая внутренняя работа по его распаковке).

Глубина интеграции травмы всегда эквивалентна глубине постижения её скрытого смысла. Осознание причин личной трагедии может занимать годы и десятилетия. Но если у человека есть честный внутренний запрос, психика неизбежно

сформирует ответ — если не в текущем актуальном состоянии, то на более поздних этапах духовной эволюции[32].

Как отмечал Виктор Франкл, ключевой вопрос бытия заключается не в том, чего хотим мы сами как ограниченные эго-личности, а в том, какие именно экзистенциальные задачи ставит перед нами сама Жизнь. Разумеется, первой реакцией травмированного сознания становится гневное отрицание и бунт против жестокости мира. Но я предлагаю сделать следующий шаг навстречу смыслу. Этот путь требует мужества. Но и разделять боль расколотого мира в одиночку невыносимо.

Безусловно, данные выводы не исчерпывают всей глубины проблемы; осмысление опыта комбатанта — это процесс, растянутый на годы. Наличие этого многоточия позволяет развиваться до принципиально новых духовных высот. Век технократического упрощения часто лишает человека дерзновения искать ответ на вопрос «Кто Я?», превращая его в безвольный винтик большой системы. Но именно распаковка глубинных смыслов страдания[33] позволяет трансформировать личную травму в эффективный инструмент для последующего врачевания других травмированных душ.

---

[32] Важным параметром, ключевым, выступает сила вопроса, если он таков, что или получить ответ или умереть, то горы отступят пред вами.

[33] С точки зрения роста будет неверно просто бороться с болезнью, ходить по врачам и процедурам с целью её победить. Это не значит, что лечиться не надо, надо не ограничиваться этим внешним. Хотя вообще-то я не знаю, что надо вам и не учу вас жить.

Феноменология дуальных структур в условиях вооруженного конфликта

Рассмотрим несколько репрезентативных примеров функционирования дуальной структуры личности в экстремальных условиях макросоциального кризиса на частном, общем и персональном уровнях (у Будды).

1. Иллюзия идеального «Эго»: феномен речевой декомпенсации

В качестве частного примера обратимся к опыту дежурств на стратегически важном объекте связи (позиции ретранслятора). Данная точка, в силу своей высокой значимости для управления подразделениями, находилась под охраной и была удалена от непосредственной линии соприкосновения. В составе дежурной смены регулярно находились специалисты технических служб.

Один из таких сотрудников демонстрировал классический паттерн гиперкомпенсации. На вербальном уровне он транслировал абсолютную приверженность нормативно-логическим и патриотическим установкам, непрерывно критикуя окружающих за недостаточный, по его мнению, перфекционизм в несении службы. Однако за этой демонстративной «правильностью» скрывался глубокий внутренний раскол. Итогом закономерного психологического срыва стала острая алкогольная декомпенсация и деструктивное поведение, что

повлекло за собой жесткие институциональные санкции со стороны руководства и его последующий перевод в пехоту.

Данный случай наглядно иллюстрирует динамику дуального механизма психики — инверсию полюсов:

Энергетический дисбаланс: Избыточная вербальная активность («декларативный патриотизм») поглощает внутренний ресурс личности, не оставляя энергии для реального волевого акта в критической ситуации (весь пар уходит в гудок).

Закон инверсии: Чем яростнее эго-сознание отрицает свою Теневую, по её мнению слабую или деструктивную сторону, тем более жестким и неуправляемым становится последующий переход психики в эту противоположность.

Универсальность механики: Этот закон функционирует латентно во всех сферах человеческого бытия, однако экстремальная среда лишь ускоряет проявление скрытых полярностей (сами законы дуальной природы личности остаются неизменными под любым небом).

2. Инверсия гуманистических ценностей в межгрупповом конфликте

На общесоциальном уровне ключевая цель любого вооруженного противостояния — нанесение максимального ущерба субъекту, маркированному как «враг». В рамках холистического анализа важно констатировать этот факт безоценочно. Психика бойца неизбежно адаптируется к перевернутой шкале ценностей: критерий личного благополучия

начинает напрямую зависеть от степени деструкции противоположной стороны («чем хуже им, тем лучше нам»). Данный феномен фиксирует глубочайший кризис человечества на пути к духовному росту и сотрудничеству, превращая конфликт в замкнутый круг взаимного уничтожения[34].

3. Персональная интеграция Тени и преодоление проекций

Переходя к персональному уровню самоанализа, вынужден видеть действие закона дуальности в самом себе. В мирной жизни приятель С. активно декларировал готовность следовать историческим примерам предков, однако при столкновении с реальностью выбрал безопасную деятельность по вручению уведомлений, избежав отправки в зону боевых действий.

Первоначальной реакцией Будды на это поведение было резкое, эмоциональное осуждение. Однако позиция беспристрастного наблюдателя позволила вскрыть истинную причину этого гнева. На самом деле Будда обнаружил в собственном бессознательном точно такое же естественное человеческое желание — избежать смертельной угрозы, остаться в безопасности мирного бытия и скрыться от травмирующего опыта. Осуждая С., автор лишь проецировал вовне собственную вытесненную слабость, стремясь со-

[34] Да и в целом, то, что здесь называют жизнью, на проверку оказывается выживанием, так что везде работает тот же механизм. У подружек можно смело спросить: «Привет девочки, против кого дружите?»

хранить в эго-сознании исключительно позитивный образ «безупречного защитника».

Осознание и принятие этого факта («во мне присутствуют оба полюса — и мужество, и трусость») запускает процесс исцеления воспаленных дуальностей. Видение вытесненных аспектов собственной психики и есть терапевтическое действие, трансформирующее слепое осуждение в глубокое понимание человеческой природы.

Динамика страха, агрессии и инструментов деструкции

Экстремальная реальность диктует непреложный закон: в зоне боевых действий человеческая личность всегда испытывает страх. Заявления об абсолютном бесстрашии являются либо сознательным искажением фактов, либо результатом глубокого вытеснения этой эмоции из поля сознания.

В зоне военного конфликта встречается феномен «состояния берсерка» — тотальной анестезии страха и болевого синдрома, сопровождающейся вспышкой неконтролируемой ярости. Зачастую на оставленных позициях фиксируются следы использования медикаментозных средств супрессии. Однако с точки зрения клинической психологии, любая химическая или ментальная анестезия обеспечивает лишь временное забвение, но не устраняет сам подкорковый импульс страха.

Даже хрестоматийные акты самопожертвования (например, бросок на амбразуру) совершаются не из абстрактного бесстрашия. Это либо пограничное состояние, когда психика больше не способна контейнировать запредельный уровень ужаса и выбирает мгновенную разрядку, либо результат доминирования более сильного, экзистенциально значимого страха — страха за жизнь близких или позора перед товарищами.

Страх не является деструктивным сам по себе; за ним скрывается колоссальный массив заблокированной психической энергии. Осознанная встреча со страхом позволяет интегрировать эту силу. Здесь применима аналогия со спортивным тренажерным залом: атлет не избегает веса снаряда, а использует его сопротивление для развития мышечных волокон. В психологическом измерении субъект, напротив, стремится купировать нагрузку и заглушить боль, тем самым отказываясь от ресурса, скрытого в «минусовом» полюсе. За страхом стоит сила[35]

[35] Той конкретной дуальности, которая вписана в жизненный сценарий личности (её программу выживания).

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.