

УДК 130.2

Белицкий А. А.

ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ДЕТЕРМИНАНТЫ МИСТИЧЕСКОГО ОПЫТА

У статті автор, аналізуючи різні стани свідомості, порівнюючи короточасні екстатичні стани з більш тривалими, визначає психофізіологічні детермінанти виникнення містичного досвіду.

Ключові слова: містицизм, гіпноз, медитація.

In article on analyzing different states of consciousness and comparing short-term and long-term ecstatic states author determines the psycho-physiological determinants of mystic experience beginnings.

Key words: mysticism, hypnosis, meditation.

Изучение феномена мистицизма затрагивает целый комплекс разных аспектов (гносеологических, историко-культурных, психологических, социальных и медицинских). Исследование данного феномена занимались специалисты различных областей знания. В истории философии проблематика мистицизма получила свое обоснование преимущественно в рамках идеалистической философии и рассматривалась, как правило, в контексте обсуждения природы творчества, интуиции, любви, состояний озарения и т. п.

Для материалистов, реалистов и позитивистов характерно единодушие при объяснении причин возникновения мистики. Ответ на вопрос: «Почему и при каких обстоятельствах возникает мистический опыт?» является преобладающим при изучении этого феномена. Здесь мистицизм – это социокультурный феномен, который имеет определенные корни в обществе.

Кроме данных подходов, для понимания анализируемого феномена большое значение имеют исследования представителей медицины, психологии и физики. Благодаря разработкам этих специалистов обнаружены и объяснены психофизиологические основы мистического опыта. Ученые медики и психофизиологи обратили внимание на тот факт, что данный опыт имеет чрезвычайное сходство с такими состояниями сознания, как утомление, гипноз, синдромы помрачения сознания и т. п.

Актуальность данной темы обусловлена целым рядом факторов. На рубеже XX–XXI столетий в связи с научно-техническим прогрессом, глобализацией, открывшемся многообразием религиозных и культурных традиций происходит пересмотр духовных ценностей. На первый план выходит индивидуальное понимание сакрального, религиозного. Особое место в этом занимает мистическое мировосприятие. В современном рациональном и прагматическом мире интерес к мистике растет и углубляется. В последнее время получают распространение как

модернизированные, так и традиционные (доступные ранее ограниченному кругу лиц, а сегодня открытые практически каждому желающему) формы религиозного мистицизма. В наши дни характер социальных отношений и в частности индустрия развлечений и средств массовой информации ориентируют человека на экстравертный способ существования. Вместе с тем получают широкое распространение мистические практики, которые нацеливают личность на интровертный способ бытийности. Перечисленные взаимоисключающие тенденции актуализируют практическую значимость совершенствования методологии исследования мистицизма.

Целью данной статьи является определение психофизиологических детерминант возникновения мистического опыта. Для реализации поставленной цели необходимо проследить современную ситуацию в изучении мистицизма представителями конкретных наук, проанализировать различные состояния сознания, упорядочить существующие теории о работе мозга, найти сходства и различия кратковременных экстатических состояний с другими, более продолжительными, такими, например, как гипноз.

Мистические практики в своей основе связаны с достижением экстатического состояния, которое может быть определено как некий кратковременный период более стабильного состояния сознания человека. Так, Л. П. Гримак, представляя экстаз как элемент в структуре бодрствования, полагает, что исходной нижней точкой (состояния бодрствования) является реакция пробуждения, а далее каждому приросту процессов возбуждения в центральной нервной системе соответствует новый уровень повышения интенсивности бодрствования вплоть до высших степеней эмоционального всплеска – экстаза, блаженства. Однако ученый замечает, что «представление о постепенном нарастании интенсивности бодрствования не предполагает, однако, что при этом пропорционально возрастают и продуктивные возможности организма. На шкале уровней бодрствования имеется лишь какой-то определенный диапазон активности организма, соответствующий наибольшей продуктивности поведения (деятельности)» [1, с. 109]. Возбуждение, превышающее этот диапазон, приводит уже к снижению возможностей организма. Таким образом, мистика поощряет воспроизведение таких состояний человека, при которых изменяются возможности организма.

Вильгельм Райх рассматривает религиозный экстаз как половое возбуждение вегетативной нервной системы, которое не поддается разрядке. Его трактовка мистицизма и религии основана на теории З. Фрейда. Данный опыт, по В. Райху, «...проистекает из патриархального подавления сексуальности» [2, с. 163]. Поэтому стремление к единению с абсолютным объясняется как стремление, возникающее в результате возбуждения, которое вызвано предчувствием сексуального удовольствия и требует своего освобождения. Последнее выступает как избавление от физических напряжений (приятных лишь до тех пор, пока они растворяются в воображаемом единении с богом). Ученый, сводя мистический опыт к субъективной сексуальной неудовлетворенности, подавлению сексуальности, не учитывает объективных факторов возникновения такого опыта.

Другие психофизиологи, в отличие от В. Райха стоящие на материалистических позициях, обратили внимание на схожесть мистического опыта с гипнотическими состояниями. В XX веке в российской науке большое распространение получили идеи И. П. Павлова, который связывал сущность гипнотических явлений с процессами условного внутреннего торможения в центральной нервной системе. В этом контексте гипноз представляется как медленно наступающий сон, неполное состояние сна. На данной концепции основана работа В. И. Лебедева «Как рождаются духи» [3]. По его мнению, в мистическом опыте присутствуют те же фазы, но при этом у человека появляется ощущение присутствия рядом или непосредственно внутри некоей невидимой силы, которую можно описать только через отрицательные понятия «не то, не это». Верующие незримое присутствие отождествляют с Богом. Однако подобные ощущения возникают не интуитивно, как настаивают на этом философы-идеалисты и богословы, а через проекцию на них имеющихся у человека религиозных представлений. На основании данных об ассиметричном функционировании полушарий мозга В. И. Лебедев заключает, что ощущение незримого присутствия формируется в левом полушарии, отвечающем за абстрактное мышление: «...Эти иллюзорные переживания в результате эмоционального напряжения и развития гипнотических фаз формируются в левом полушарии. Понятие "человек", как абстракция, не имеет конкретно-чувственных атрибутов, поскольку их нет во второй сигнальной системе. Это обстоятельство и не позволяет оформиться представлению "другого", "постороннего" в четко воспринимаемый галлюцинаторный образ, а только дает возможность абстрактно и эмоционально переживать присутствие кого-то». [3]. В этом состоянии нет никаких чувственно воспринимаемых (органами слуха, осязанием, зрением, даже в виде галлюцинаций) объектов. Однако присутствует ощущение, что нечто невидимое и сверхъестественное все же находится рядом или внутри человека.

Пример подобного опыта мы находим в книге «Внутренний замок» [4] представительницы католического мистицизма Терезы Авильской, где она называет такое состояние «духовным видением»: «Бывает, душа совсем и не думает получить дары свыше, и не считает, что достойна их, но вдруг понимает, что Господь наш – тут, хотя не видит Его ни духовными, ни телесными очами. Такое видение называется "умным", не знаю уж, почему. Я знала одну особу, которая получила от Бога эту милость... Сперва она очень смутилась, не понимая что бы это значило, ибо не видела Бога, а все-таки не сомневалась, что это Он. ...Каждый раз, как она хотела побеседовать с Ним в молитве и даже без молитвы, она чувствовала, что Он – рядом, и была уверена, что Он ее слышит. А слышит ли Его она, от нее не зависело, слова Его звучали неожиданно, когда она ощущала, что Он – справа, но не так, как бывает, если кто стоит рядом, а по-другому, как-то иначе» [4, с. 118].

Схожесть мистического опыта и гипнотических состояний также подтверждается в исследовании психофизиолога Л. П. Гримака, рассматривающего условия возникновения таких состояний. Так, одним из подобных условий является деактивирующее действие монотонных раздражителей. Монотонность воздействий, свидетельствующая об однообразии, неизменности обстановки, даже у животных

приводит к угасанию реакции настораживания и исследовательских рефлексов. Физиологически действие монотонных раздражителей вызывает утомление соответствующих органов чувств и развитие процессов торможения в связанных с ними зонах коры головного мозга, которое затем распространяется на остальные ее участки. Эта закономерность широко используется в приемах гипнотизирования: фиксация взора, монотонность речи гипнотизирующего, ритмичные тепловые воздействия и другие слабые повторяющиеся раздражения приводят к снижению уровня бодрствования, а затем и к развитию разлитого торможения. В свою очередь, на монотонном воздействии основаны, как правило, многие мистические практики: приемы продолжительной фиксации взгляда на одном из религиозных образов (например, на янтрах, изображениях гуру, иконах и т. п.); многократное повторение определенных вербальных формул (например, молитв, зикров, мантр и т. п.); различные дыхательные упражнения; повторяющиеся движения телом или долговременное замирание в определенной позе. Все эти методики способствуют ослаблению бодрствующего сознания и возникновению ощущений, которые верующие затем воспринимают как свидетельство спонтанного откровения. Но, по сути, такое спонтанное откровение было вызвано долгим и продолжительным (монотонным) воздействием на организм. Другим фактором возникновения гипнотических состояний является релаксация. Такое полное расслабление используется, например, в исихазме и йоге как одно из средств достижения экстаза.

Также важным условием гипнотического состояния является внушение. В отношении гипноза Л. П. Гримак пишет: «В этой роли внушаемость чаще всего выступает в тех случаях, когда нервная система человека оказывается ослабленной какими-либо чрезвычайными воздействиями: болезнью, глубоким горем, страхом перед угрозой опасности, трудностью выбора в сложной ситуации, сильным физическим утомлением и т. п.» [1, с. 137]. Эти состояния, снижая уровень бодрствования, часто приводят к развитию так называемой парадоксальной фазы, в которой сильные раздражения реального мира воспринимаются хуже, чем слабые словесные воздействия. В мистицизме важную роль играет фигура наставника. То, что он говорит, не подвергается сомнению, хотя при этом зачастую не приводится логических доказательств, а применяются лишь внушение и самовнушение.

В отличие от мнения И. П. Павлова и его последователей, С. Гиллиген рассматривает гипноз как последовательность взаимодействий, приводящих к поглощенности внутренними ощущениями и вызывающих измененное состояние сознания, когда «я» человека начинает проявляться автоматически, то есть без участия сознания. Для обозначения данного явления ученый использует термин «транс» и считает, что он может проявляться в различных жизненных ситуациях: во время сеанса гипнотерапевта; у спортсменов во время соревнований; у артистов во время выступлений; у верующих во время религиозных ритуалов и т. п.

Поскольку трансовые состояния связаны с отсутствием сознательного контроля и управления ими со стороны человека, верующие объясняют это как вмешательство неких сверхъестественных сил. Также, по мнению С. Гиллигена, важная составляющая транса – «логика "оба / и"», согласно которой человек воспринимает

себя в данном состоянии одновременно как субъект и объект, и одновременно изменяется восприятие им пространственно-временных рамок. Ученый настаивает на положительной роли данных состояний: «...мы нуждаемся в том, чтобы периодически отключать регуляцию, направленную на сознательное достижение цели и исправление ошибок, и вновь испытать неискаженное ощущение целостности» [5, с. 57]. Транс, по его мнению, – это кратковременная возможность «побывать» в состоянии наиболее полного бытия, когда человек способен постичь сущность вещей, минуя рациональное мышление; при этом повышается способность непосредственно ощущать «вещи как они есть» и обычно почти не возникает потребность логически осмыслять или концептуально анализировать свои ощущения. Мыслительные процессы, с точки зрения С. Гиллигена, становятся менее критичными, менее оценочными, менее словесными и менее абстрактными; в то же время они становятся более описательными и образными, более сенсорными и более конкретными. Следуя логике исследователя, можно предположить, что мистический опыт порождается не в левом, а правом полушарии.

Несмотря на расхождения, теории Л. П. Гримака, И. П. Павлова и С. Гиллигена свидетельствуют о том, что условия возникновения гипнотических и мистических состояний и характер самих переживаний во многих отношениях схожи. Однако это не означает их полной тождественности. Так, Л. П. Гримак пишет: «...психофизиологические механизмы гипнотических явлений включают те естественные сложившиеся функциональные системы, которые связаны с процессом нормальной повседневной жизнедеятельности человека» [1, с. 135]. Это означает, что психические явления, составляющие сущность гипноза, основываются не на каких-то чрезвычайных, специфических и необычных для организма воздействиях и условиях, а на привычных, естественных и потому совершенно безвредных для здоровья. В противоположность этому, мистический опыт основан на неестественных, а в некоторых случаях и опасных для жизнедеятельности организма методиках, которые могут разрушать организм (продолжительные посты, полный отказ от пищи и воды, постоянное прерывание сна, затворничество и т. п.).

Предметом исследования ученых, помимо сходных с мистическим опытом гипнотических состояний, также являются те, которые суммарно обозначают термином «медитация». Так, Л. П. Гримак считает, что во время медитации достигается высшая степень концентрации внимания на определенном объекте или же, наоборот, полное «рассредоточение» внимания. И в том и в другом случае наступает остановка процессов восприятия и мышления, происходит особого рода чувственная изоляция человека от внешнего мира.

Следует подчеркнуть, что в отличие от представителей экзотерического культа, для мистиков вся жизнь должна проходить через концентрацию внимания на определенном объекте. Таковую полную поглощенность одной идеей Э. Андерхилл определяет как «моноидеизм» [6, с. 356]. Так, в книге «Откровенные рассказы странника духовному своему отцу» [7] изложена жизнь одного верующего, повторяющего всю свою жизнь только Иисусову молитву. «Рассказы» содержат подробное описание возникающих в результате многократных повторений молитвы

ощущений, что действительно может изолировать человека от внешнего мира.

Л. П. Гримак считает, что состояние медитации не тождественно гипнозу или сну. Несмотря на наличие общих черт, медитация представляет собой временное выключение из комплекса постоянно осуществляющихся психических процессов, составляющих сущность сознания, функции памяти. По его мнению, именно это допущение позволяет объяснить происхождение тех психических явлений, которые имеют место при медитации и ее последствиях. Другими словами, состояние медитации на время ослабляет функцию памяти. При нарастающем ослаблении последней у человека чаще всего утрачивается способность локализовать события во времени и пространстве. Это приводит к потере способности устанавливать последовательную связь между отдельными событиями, впечатлениями, переживаниями, что в значительной степени нарушает правильную ориентировку в окружающем и меняет представление о собственной личности (слияние с беспредельным, растворение в солнечном свете, парение в воздухе и т. п.). Спецификой мистицизма является то, что на фоне ослабления памяти во время некоторых психотехник продолжает свою работу воображение, а также обостряется эмоциональное отношение к религиозным представлениям. Все это в совокупности и порождает феномен мистического опыта.

Еще одна группа ученых пыталась экспериментировать и вызывать изменения сознания с помощью различных наркотиков (С. Гроф, Т. Лири, Дж. Лили, О. Хаксли, К. Кастанеда, А. Хофманн и др.).

Американский исследователь Дж. Леуба, пытаясь воспроизвести «чувство присутствия Бога» в лабораторных условиях с помощью наркотиков и гипноза, писал: «Предшествующее описание условий, в которых при отсутствии каких-либо данных, получаемых органами чувств, испытывается ощущение "присутствия", означает, что чувство божественного присутствия не представляет никакой ценности, что бы об этом ни думал человек, испытывавший его. Сила убежденности в божественном присутствии сама по себе абсолютно недостаточное доказательство, как недостаточны и неотразимые свидетельства чувств в случаях иллюзий и галлюцинаций» [цит. по: 8, с. 141]. На основе экспериментальных данных он показывает, что состояния мистиков аналогичны тем, что переживают люди, опьяненные «веселящим газом», опиумом или другими наркотическими средствами, то есть являются следствием болезненного изменения сознания. Если с помощью гипноза и наркотиков можно вызвать явления, сходные с религиозным экстазом и мистицизмом, значит, и то и другое вызвано не сверхъестественными причинами, а имеет вполне материальную основу и представляет собой одну из форм нарушения нормальных психических процессов. О. Хаксли в работе «Наркотики, которые формируют умы людей» писал: «Тем, кого оскорбляет мысль о том, что глотание пилюли может помочь подлинно религиозному опыту, следует помнить, что все стандартные виды умерщвления – пост, добровольное лишение себя сна и самоистязания, – налагаемые на себя аскетами каждой религии в целях приобретения достоинств, так же, как и преобразующие ум наркотики, являются мощными средствами изменения химии тела в целом и нервной системы в частности» [9].

Распространение трансперсональной психологии способствовало тому, что мистические состояния сознания сегодня можно воспроизвести с помощью разнообразных методов – от галлюциногенных грибов, синтетических наркотиков до относительно простых и легко воспроизводимых в домашних условиях методик холотропного дыхания, ребефинга, психотехник танцевально-двигательной терапии и многого другого. На настоящий момент работает целая индустрия, доступная всем желающим для воспроизведения экстазов и мистических состояний сознания.

Сегодня отдельные исследователи выделяют экстатические состояния, присущие мистическому опыту, как отдельные функции мозга. Так, В. Б. Слезин занимается изучением с помощью электроэнцефалограммы мозга человека, его биотоков во время молитвы. Помимо трех состояний сознания: быстрый сон, медленный сон, бодрствование, – он выделяет четвертое состояние сознания – «медленного или молитвенного бодрствования». В своем интервью ученый рассказывает: «Наш эксперимент показал, что есть еще одно состояние, которое можно назвать "медленным", или "молитвенным" бодрствованием. При нем кора головного мозга отключена, и восприятие информации человеком происходит напрямую, минуя мыслительные процессы и анализ. И, может быть, самый важный вывод, который мы сделали: четвертое состояние мозга столь же необходимо человеку, как и все остальные. Отсутствие одного из них нарушает гармоническое развитие человека, приводит к болезням и деградации» [10]. При этом ритмы биотоков у человека замедляются и доходят до состояния медленного сна (что также наблюдается у младенцев в возрасте до двух месяцев). По мнению В. Б. Слезина, полноценное «молитвенное состояние» наблюдается только у православных верующих, представители же всех остальных конфессий не достигают данного уровня.

Аналогичные исследования на протяжении 25 лет проводили американские ученые Э. Ньюберг и Ю. Д'Акили. Из их выводов следует, что религиозная, духовная жизнь сопровождается специфической деятельностью мозговых клеток. На основании этого они предлагают новую дисциплину – «нейротеологию». Однако очевидно, что любая деятельность человека связана с функционированием мозга, а данные факты не могут служить доказательством существования врожденных сверхъестественных или религиозных представлений.

Выводы. Мистические практики в своей основе всегда связаны с достижением определенного состояния сознания, которое может называться медитативным или «расширенным». Основными причинами возникновения мистического опыта являются различные психотехники, предполагающие эмоционально-интеллектуальное напряжение (основанные на монотонности, релаксации, внушении), а иногда связанные с ослаблением памяти, сексуальной неудовлетворенностью и использованием наркотических средств. Подобные методы способствуют возникновению нестандартных ощущений, которые понимаются верующими как действие в них трансцендентных сил. И хотя богословы и мистики настаивают на сверхъестественном характере этих переживаний, необходимо учитывать естественные, объективно фиксируемые причины таких состояний. Большинство исследователей признают, что условия возникновения гипнотических и

мистических состояний и характер самих переживаний являются во многих отношениях схожими. Однако это не означает их полной тождественности. Спецификой мистицизма, в отличие от гипноза, является то, что значимую роль здесь играет воображение. Мистицизм содержит многообразие различных практик воздействия на организм, и это делает его более широким по применяемым методам и возникающим переживаниям, нежели гипноз. Тем не менее, очевидно, что сам механизм возникновения мистического опыта и гипнотических состояний фактически одинаков. Сам по себе мистический опыт не является врожденным, он может возникать у каждого, кто приложит для его воспроизведения определенные усилия. Кроме психофизических, существуют и социально-исторические детерминанты появления и последующего воспроизведения религиозных представлений, поэтому дальнейшее изучение феномена мистицизма возможно при помощи сравнительного анализа таких факторов.

Литература:

1. Гримак Л. П. Резервы человеческой психики: Введение в психологию активности. – М., 1987.
2. Райх В. Психология масс и фашизм. – СПб, М., 1997.
3. Лебедев В. И. Как рождаются духи // <http://atheism.ru/old/LebAthl.html>
4. Авильская Тереза. Внутренний замок или обители. – Брюссель, 1992.
5. Гиллиген С. Терапевтические трансы. Руководство по эриксоновской гипнотерапии. – М., 1997.
6. Андерхилл Э. Мистицизм: Опыт исследования природы и законов развития духовного сознания человека. – К., 2000.
7. Откровенные рассказы странника духовному своему отцу / Под ред. С. Ю. Ключникова. – М, 1992.
8. Попова М. А. Критика психологической апологии религии (Современная американская психология религии). – М., 1973.
9. Хаксли О. Наркотики, которые формируют умы людей // <http://nir1.hl.ru/ahnarkfyl.htm>
10. Слезин В. Интервью // <http://www.humans.ru/humans/14318>