

Д И С А

Ученики Его спросили Его они сказали Ему: Хочешь ли Ты, чтобы мы постились, и как нам молиться, давать милостыню и воздерживаться в пище?

Иисус сказал: Не лгите, и то, что вы ненавидите, не делайте этого.

Евангелие от Фомы, 6

Диса есть психотехническая методика, направленная на достижение личностью устойчивого положительного психического состояния. Критерием эффективности дисы может служить только свидетельство человека, практикующего дису, основанное на его субъективных ощущениях.

Как и большинство методик работы с психикой (от поверхностного аутотренинга до весьма изощренной психотехники восточных школ), диса приводит к раскрытию потенциальных возможностей человека, реализация же этих возможностей определяется не самой методикой, а всей структурой личности человека (физическим, эмоциональным и интеллектуальным аппаратом, мировоззрением и т.д.). Однако, как и другие психотехнические методики, диса способна расширить и изменять ту область психики, где происходит формирование целей.

Основной принцип дисы можно сформулировать так: "Чтобы тебе было хорошо, делай то, что тебе хочется, и не делай того, чего не хочется".

Этот принцип был подвергнут экспериментальной проверке, результаты которой оказались достаточно нетривиальными, чтобы побудить нас к написанию этой статьи.

Действительно, довольно часто и процесс реализации желания, и его результат сопровождается положительными психическими состояниями. Но столь же обычен случай, когда попытка реализовать желание или даже размышление об оной порождают психический дискомфорт, что как будто опровергает справедливость основного принципа дисы. Но дальнейшее применение этого принципа не только подтвердило его универсальность, но и привело к выработке нижеописанной методике и теории.

Принцип дисы "делай, что хочешь, — и тебе будет хорошо", не являясь еще собственно психотехникой, есть необходимая ступень для всей методики. Он играет двойную роль: активизирует внутреннюю жизнь и обнаруживает ПД.⁺

+ В дальнейшем мы пользуемся аббревиатурой ПД для обозначения состояния психического дискомфорта, ПК — психического комфорта.

Необходимо отметить, что без практического применения этого принципа все дальнейшее изложение не будет иметь смысла. Дело в том, что постоянный отказ от своих желаний и следование интеллектуальным схемам, привычкам и т.д. ведет к постоянному ПД. Возникает своеобразная “привычка” к ПД, и для его обнаружения и последующего уничтожения требуется именно начать следовать своим желаниям. Иначе поле психической жизни будет размытым и неопределенным, “теневым”; а для эффективной работы необходимо ясно и определенно обнаружить ПД. Таким образом, для реализации методики более выгодным является состояние ПД, чем состояние “не плохо, не хорошо”, “средне”, “ничего”.

Обычные возражения, выдвигаемые против принципа дисы, сводятся к тому, что возражающий перескакивает из сферы индивидуально-психологической в сферу этики, эстетики, социологии и т.д. Так, критика с этических позиций обычно сводится к утверждению, что следование подобному принципу приведет ко всеобщему гедонизму, “вседозволенности”, распаду нравов; критика с позиций социологических исходит из того, что реализация такого принципа всеми приведет к полной анархии и т.д.

Такого рода возражения можно частично объяснить вольным или невольным следованием психоаналитической модели личности. В психоанализе “Я” представляется “раздавленным” между двумя мощными комплексами — “Оно” (в структурной схеме психоанализа, “подсознание” в топографической) и “Сверх-Я” (в структурной схеме, “бессознательное” в топографической). “Оно” — источник сексуально-разрушительных желаний, “Сверх-Я” — система запретов. Собственно “Я” в этой модели есть самый пассивный и зависимый, неустойчивый и противоречивый элемент личности человека.

Из принятия этой схемы и возникает убеждение, что следование своим желаниям (дисы) есть, по существу, следование желаниям “Оно”, т.е. сексуально-разрушительным. Кроме того, из вульгарного понимания психоанализа возникает еще одно ложное убеждение: что система запретов (“Сверх-Я” или “надо”), есть единственный источник “правильных”, “хороших” действий. Другими словами, система отрицающая, негативная, способная по своему существу лишь не допустить чего-то, предстает как система положительная и созидаящая.

Мы исходим из иных представлений о психику человека. С нашей точки зрения не представляется очевидным, что все желания людей сводятся к плотским наслаждениям и подрыву устоев. Думать так — значит сильно принижать человеческую природу. Спектр желаний очень широк, и включает в себя все, от низкого гедонизма до строгого аскетизма, от желаний эгоистических до полного альтруизма, от желания разбрасывать камни до желания собирать камни. И ответ на вопрос, к чему приведет в масштабах общества реализация дисы, представляется во-первых преждевременным, во-вторых не столь очевидным.

Итак, в рассмотрении находится состояние ПД. Чаще всего никакие внешние действия или же логические рассуждения не дают моментального

устранения ПД. Применение дисы выявило существование внутренних, психотехнических приемов достижения ПК. “Внутренняя” диса, психотехника дисы, получила название фрейт. Все основные субъективные ощущения, вызываемые фрейтом (фрейт-эффекты), оказались типичными для практики фрейта. Тщательное их отслеживание привело к разработке модели психики человека, а применение этой модели для совершенствования методики фрейта подтвердило ее справедливость.

Желания и ощущения человека в своей основе иррациональны. Собственно “Я”, чувствующая личность, — также иррациональна.⁺ Дать полное рациональное обоснование желаниям и действиям личности невозможно. Эмоции есть реакции иррационального Я на внешние импульсы. Желания есть направленные вовне импульсы Я. Интеллект представляет собой интерфейс между Я и внешним (предметным) миром. К области интеллекта относятся все дискретные процессы (в отличие от континуального Я) — языковая деятельность, логическое и ассоциативное мышление, анализ ситуации и состояний Я (анализаторная функция), выработка целей-программ поведения личности (компьютерная функция) и т.д.

Состояние ПД есть состояние подавления Я внешними (по отношению к Я) воздействиями (в т.ч. интеллектом). Отсутствие подавления Я соответствует состоянию ПК. Сами по себе ПК и ПД не есть эмоции. Как ПК, так и ПД могут иметь место на любом эмоциональном фоне. Другими словами, “отрицательные” эмоции не обязательно должны вызывать ПД, равно как и “положительные” — ПК. Например, эмоциональное состояние “светлой печали” может не нарушить ПК, хотя “печаль” в бытовом смысле эмоция отрицательная; эмоциональное состояние “истерической радости” скорее всего соответствует ПД, хотя “радость” — эмоция положительная. Еще раз повторим, что ПД не эмоция, а состояние подавления Я внешними воздействиями.

Итак, при возникновении ПД деятельность переносится во внутренний мир человека. Первый этап фрейта называется эркеллунг. Эркеллунг начинается с некоего внутреннего усилия, которым человек старается устранить ПД. Начинаясь с высвобождения эмоций (“дать волю чувствам”), эркеллунг переходит в своеобразную энергетическую медитацию. Конкретные образы, как и словесные формулировки, в эркеллунге отсутствуют, сохраняются лишь постоянно меняющиеся пространственно-тактильные ощущения. Грубо говоря, эркеллунг — это оперирование на “ощупь” некими энергетическими импульсами или потоками; при этом из массы ощущений вычленяется нечто, несущее ПД, на устранение чего и направляется энергия. Как направляется и что такое это нечто, описать невозможно вследствие того, что интеллект, вербальное и образное мышление в эркеллунге не работают.

Следует отметить, что, в отличие от других видов энергетической медитации, эркеллунг — это диса, т.е. субъективно эркеллунг описывается фразой “я направляю энергию так, как я хочу”.

+ В дальнейшем слова “личность”, “человек”, в отличие от иррационального Я (или просто Я), означают систему взаимодействующих через энергетику иррационального Я, интеллекта и физического тела.

Основные эффекты эркеллунга — комплекс ощущений, связанных со своим иррациональным Я (фрейд-эффекты). Во-первых, Я ощущается отдельным как от физического тела, так и от интеллекта. “Я чувствую”, “я делаю” — вот глаголы, характеризующие деятельность в эркеллунге. Во-вторых, определяется пространственная зона, в которой Я может действовать. Мы обозначаем эту зону термином аура. В-третьих, вычленяется комплекс агентов, враждебных Я, с которыми Я ведет борьбу, то, что в дальнейшем будет именоваться ланг. Пространство ланг может ощущаться как внешний находящийся за пределами ауры, и как внутренний — внутри ее.

Наблюдения показали, что внутренний ланг — непосредственная причина ПД, тогда как внешний только потенцирует внутренний или уменьшает степень ПК. поэтому внутренний ланг был исследован наиболее тщательно. Главное, что характеризует внутренний ланг, — то, что он, воспринимаясь как собственные силы, способен погасить фрейд. Этим объясняется, что диса не дает моментального стойкого эффекта. Обычно внутренний ланг обнаруживается на втором этапе эркеллунга. После возникновения ощущения ауры, как правило, начинается ее расширение; т.е. Я стремится расширить зону своих действий. Прежде всего аура захватывает интеллект — зону вербального и логического мышления. Если в интеллекте обнаруживаются области, не соответствующие импульсу Я (лангированные зоны) то состояние ПК, достигнутое при эркеллунге, нарушается, возникает страх, но поскольку фактор, вызывающий страх — внутренний ланг — уже обнаружен, то при продолжении эркеллунга ланг либо экстериоризируется, мысли перестают восприниматься как свои (перевод внутреннего ланга во внешний) и не оказывают влияния на действия Я, либо просто уничтожаются, исчезают.

Проявляется внутренний ланг разнообразно по форме, но всегда в одной и той же области: слова, логическое мышление. Если при возникновении страха человек, ведущий эркеллунг, пытается уничтожить его на уровне логических рассуждений, то ланг захлестывает его, исчезают все фрейд-эффекты, фрейд прекращается и человек впадает в негативное состояние.

Таким образом, при эркеллунге достигается ПК, аура захватывает интеллект, внутренний ланг изгоняется или уничтожается. Эркеллунг переходит в хал. Хал есть вторая стадия фрейта и может быть охарактеризован как свободное логическое мышление. Как правило, в хал происходит осознание разрешившегося конфликта: либо снимается желание, либо исчезают внутренние препятствия для его осуществления, либо становятся ясны пути к его реализации.

Хал может быть интерпретирован как пробуждение интеллектуальной интуиции, но это уже вопрос терминологии.

Схематично внутренние процессы при эркеллунге могут быть описаны следующим образом: на первом этапе — фрейд-эффекты (ощущения Я, ауры, интеллекта, отдаленного от Я), ПК; на втором этапе — расширение ауры,

захват ею интеллекта, уничтожение или изгнание внутреннего ланга из интеллекта. Переход в хал.

Собственно, практика и теория диссы, излагаемая нами, есть результат реализации фрейта в стадии хал.

Могут возникнуть два вопроса — 1. Почему ПК, достигнутый при максимально суженой ауре (фактически, с отключенным интеллектом), не становится стабильным и замкнутым? (Т.е. почему аура стремится расширяться?) 2. Почему внутренний ланг чаще всего проявляется как логическое мышление, слова?

Попытаемся ответить на эти вопросы подробнее. Иррациональное Я человека, являясь основой эмоций и желаний, стремится привести ситуацию в соответствие со своими устремлениями. Сигналом о таком соответствии состояние ПК. Поскольку ПК достижим лишь в области свободных действий Я (внутри ауры), то Я стремится к расширению этой области. Утверждение о стремлении Я к ПК равносильно утверждению о стремлении Я к максимально полной реализации своих потенций. Т.к. интеллект является единственным интерфейсом между Я и миром, он оказывается необходим при любом проявлении Я в мире. Интеллект связан с Я как прямой, так и обратной энергетической связью. Поэтому Я может как подавляться интеллектуальными установками, так и уничтожать или корректировать их. Поскольку программирование интеллекта часть происходит извне и не всегда соответствует устремлениям Я, возникает конфликт, обусловленный несопадением запрограммированного “надо” и личностного “хочу”, системой ценностей, не соответствующих потребностям Я. Тот факт, что Я допускает программирование интеллекта извне, можно объяснить экспериментально обнаруженным фактом: недостаток или отсутствие информации в области активных действий Я снижает степень ПК. Т.е. если интеллект не выполняет свои функции посредника между Я и внешним миром, другими словами, если личность не может проанализировать ситуацию, свое состояние, или выработать цель и средства ее достижения, то степень ПК снижается. Этим и объясняется расширение ауры в первую очередь в область интеллекта. Этим же обусловлено, с другой стороны, и подавление личности интеллектом. Эркеллунг дает переживание интеллектуальных программ, не соответствующих Я, как ланга и одновременно открывает возможность борьбы с ним.

Т.К. роль интеллектуальной определенности в общем балансе факторов, составляющих ПК, весьма велика, человек предпочитает сохранить ложную интеллектуальную определенность даже ценой подавления Я. При конфликте между “надо” и “хочу” Я встает перед выбором между интеллектуальной определенностью (надо) и желанием (хочу).

При выборе интеллектуальной определенности происходит полное или частичное подавление желания и, следовательно, Я, что вызывает ПД. Человек предпочел сохранить существующую у него картину мира и своего места в нем ценой несоответствия этой картины своим ощущениям, соглашаясь на постоянный ПД. Механизм подавления личности интеллектом напо-

минает механизм выработки условного рефлекса. И как условный рефлекс становится бесполезным при изменении условий, так и стандартная программа интеллекта с необходимостью ведет к ПД.

Часто интеллектуальной программой, вызывающей ПД, может являться какая-либо конкретная цель, поставленная перед собой человеком. Цель, не отвечающая потребностям Я, может вызвать сильный ПД, ведущий к серьезным психическим расстройствам.

С другой стороны, если Я выбирает желание (основной принцип диссы), то происходит полное или частичное разрушение существующих интеллектуальных установок. Человек на некоторое время лишается интеллектуальной определенности. Такая перспектива вызывает страх, несмотря на то, интеллектуальная картина, возникающая после разрушения старых схем, может быть более адекватной Я.

С данных позиций эркеллунг есть энергетическое разрушение интеллектуальных установок, не отвечающих потребностям Я, и достижение ПК.

Хал представляет собой введение новых установок, соответствующих потребностям Я. Ланг в целом есть интегральное объективированное представление всего, что препятствует реализации Я. Внутренний ланг представляет собой предпочтение желанию интеллектуальных установок с целью сохранения интеллектуальной определенности ситуации. Все прочие препятствия к реализации желания представляют собой ланг внешний.

Мы рассмотрели две ступени фрейта: эркеллунг и хал. Третья и последняя ступень фрейта — уленг. Уленг есть синтетическое состояние. Появляется уленг внезапно, но только после эркеллунга, как правило, в хале.

В уленге могут наблюдаться следующие фрейт-эффекты: значительное расширение ауры, включающей интеллект, физическое тело, м.б. окружающие предметы и области, не принадлежащие к физической реальности. Все фрейт-эффекты, возникающие в уленге, описать невозможно. Могут осуществляться осцилляции уленг-хал-уленг. Возможно получение информации экстрасенсорным путем (как бы ниоткуда); эта информация поддается обработке в хал и занимает свое место в интеллектуальной картине мира.

Человек в состоянии уленг ланга не ощущает вовсе. Субъективные окраски этого состояния бесконечны, однако общим является глубокое переживание свободной беспрепятственной реализации личности, обретенной полноты бытия.

“Метафизической” предпосылкой диссы является неотъемлемо присущая Я свобода воли. Она может и не проявляться, но она всегда есть, т.к. ланг всегда внешний по отношению к собственно иррациональному Я человека. Ланг внутренний — давление на Я интеллекта (этому аспекту ланга соответствует христианское понятие “помыслы”), и ланг внешний — давление на Я внешнего мира (лангу в этом аспекте соответствует буддийское понятие “сансара”) могут лишь предельно сузить область свободных действий Я. Но уничтожить эту область совсем ланг не может, не уничтожив самое Я.

Таким образом, суть дисы состоит в замыкании интеллектуальных схем на Я, на субъективные ощущения ПК и ПД, и соответственной замене дискомфортных программ на комфортные, адекватные требованиям Я.

Практика дисы в терминах нашей концепции психики описывается следующим образом.

Желание, активный импульс Я, вводится в интеллект, где получает оформление в виде слов или сенсорных образов. При отсутствии программ, адекватных желанию, возникают негативные эмоции — сомнение, страх и т.п. В этом случае Я начинает деформировать, изменять интеллект до получения чистых позитивных эмоций. Это и есть эркеллунг. Я в эркеллунге использует только желание и эмоции, не оформленные в слова или образы. Негативные эмоции не означают ПД, а только свидетельствуют о столкновении желания с лангом — интеллектуальными установками, искажающими или запрещающими реализацию желания. Внутренний ланг соответствует программам оценки эмоций и психических состояний, т.е. неправильной психотехнике, жестким таблицам корреляций эмоций и действий. В действительности же все, происходящее в Я, иррационально, поэтому никакого четкого соответствия между эмоцией или желанием и действием сформулировать нельзя. Выражаясь проще, нельзя составить схемы типа “я чувствую то-то, значит мне надо делать так-то”, или наоборот, “чтобы чувствовать то-то, мне надо действовать так-то”. Фрейд может безусловно дать только ПК, но не четко определенную эмоцию.

При развитии фрейта эркеллунг может начинаться и сразу, без ложного оформления желания и негативной реакции на него. После изменения интеллекта путем эркеллунга начинается хал — интеллектуальная обработка оформленного желания с целью его дальнейшей реализации на уровне действий. Окончание хал означает переход к экстравертной дисе — действиям, поступкам.

Если интеллект имеет адекватные реакции на все импульсы (как внешние, так и исходящие из Я), то налицо состояние уленг. Уленг длится до тех пор, пока не появится внешнее воздействие, реакция на которое возникает в лангированной зоне интеллекта. Для устранения ее снова необходим эркеллунг.

В заключение мы позволим себе декламировать несколько принципов, обоснование которых в соответствии с нашей теорией предоставляем читателю.

Я решаю, что мне хочется.

Я решаю, что для меня хорошо.

Я решаю, где правда.

Свобода “от” и свобода “для” — два проявления одной Свободы.

Лучше незнание, чем ложное знание.