

В.В.Козлов, Ярославль, ЯрГУ

В наше время количество людей, испытывающих духовные кризисы, неуклонно возрастает. С одной стороны, это может быть связано с резкими изменениями условий жизни (девальвация привычных ценностей, нестабильность общественных структур, болезни, изменение социального окружения), с другой - с определенным эволюционным этапом в развитии психики людей в целом. Духовный кризис является особым этапом в развитии личности, когда инициируется процесс объединения внутренних подсистем материального, социального и духовного Эго в единое целостное пространство, наступает время переоценки всех ценностей и в этом процессе личность начинает переосмысливать свое место в жизни и основные экзистенции.

Еще в начале 90-х годов мы рассматривали психическое пространство как систему, с одной стороны, ограниченную индивидуальным эго и физическими структурами тела, с другой - открытую опыту всего человечества и духовным реалиям бытия. Во время психодуховного кризиса начинается процесс трансценденции индивидуальных ограничений и перехода на более целостный уровень существования.

Анализировать духовный кризис мы будем на малой модели – на уровне личности, иногда используя примеры и сравнения социально-психологических духовных кризисов.

Термин "духовность" мы применяли в предыдущих статьях для обозначения ситуаций, когда человек вовлекается в переживания, имеющие отчетливый надличностный и сакральный ("нуминозный") характер и находящиеся за пределами повседневного, "профанического" состояния сознания. В этой работе мы хотим несколько «приземлить» сами духовные состояния, имеющие интерперсональное и трансперсональное содержание.

Современным понятием для обозначения непосредственного переживания духовного опыта является термин "трансперсональный", обозначающий выход за пределы обычного способа восприятия и интерпретации мира с позиций ограничений социального и материального эго.

Автор статьи за последние 10 лет провел более 300 тренингов с участием 12000 человек. Опыт этих тренингов показывает, что законы и тенденции функционирования духовного эго не отличаются от законов и тенденций других структур Эго. В связи с этим мы не хотим придавать духовному эго особый приоритет. Приоритеты духовных измерений существуют в тех кругах, где удовлетворение духовных потребностей человека является способом расширения своего материального и социального эго, реализации финансовых и карьерных амбиций.

В трансперсональной психологии делается акцент на уникальность духовного кризиса. Мы считаем, что феномен духовного кризиса универсален для любой личности и если человек имеет сознание, то непременно перед ним возникают проблемы духовного

самоопределения и он, так или иначе, вовлекается в переживание духовного кризиса.

Полноценное становление личности предполагает преодоление той стадии развития на протяжении жизни, которая ставит человека в уникальные условия и предлагает проблемы духовного содержания, которые человек должен решить, чтобы развиваться дальше.

Даже не вовлекаясь в процесс духовного поиска и самосовершенствования, мы, так или иначе, задумываемся о таких вещах, как смысл человеческого существования, смерть и возможность посмертного существования, обращаемся к категориям фундаментальных законов бытия и трансцендентным измерениям.

Духовные кризисы часто являются неотъемлемыми спутниками возрастных кризисов - пубертатного, экзистенциального юношеского, середины жизни и инволюционного. Однако, зачастую, кризисные проявления начинаются спонтанно и не связаны с тем или иным выше обозначенным периодом.

Чтобы более четко разобраться с содержанием духовного кризиса, на наш взгляд, имеет смысл проанализировать структуру духовного Эго и основные его механизмы реализации.

Структура Духовного Эго.

Нам хочется отметить, что духовное Я является наиболее интегрированным образованием в человеческой личности. Как известно, Уильям Джемс первым из психологов начал разрабатывать проблематику Я-концепции. Глобальное, личностное Я (Self) он рассматривал как двойственное образование, в котором соединяются Я-сознающее (I) и Я-как-объект (Me). Это - две стороны одной целостности, всегда существующие одновременно. Одна из них являет собой чистый опыт (Я-сознающее), а другая - содержание этого опыта (Я-как-объект).

Именно в духовном Эго сознание (Я-сознающее в терминологии Джеймса) и осознание содержания (Я - как объект) являются одним тем же или почти одним и тем же. Вне сомнения - всякий рефлексивный акт предполагает идентификацию Я-как-объекта, но в духовном Эго устанавливается нерасторжимая связь познаваемого и познающего. Одно сводится к другому или, может быть это еще точнее – одно является другим. Духовное Я - это всегда одновременно и Я-сознающее, и Я-как-объект. Более того, на мой взгляд, именно в духовном Эго содержание сознания приобретает глобальную регулятивную функцию всей активностью личности.

Бытует мнение, что у основной массы людей Я-духовное не занимает большого пространства. На мой взгляд, основное качество, которое отличает человека от других биологических единиц и является огромная система общечеловеческих ценностей, которую мы обозначаем Я-духовное.

Любая личность, которая имеет сознание, как истинно человеческий регулятивный

механизм имеет Я-духовное.

Ядро Я-духовного - это интимные, сакральные смыслы, которые касаются стержневых проблем человеческого бытия. Мы обозначаем эту структуру экзистенциальным ядром с той целью, чтобы предельно выразить сущностную значимость его для человеческого существования.

Наиболее важной экзистенцией в этом ядре является семантическое пространство, которое, как правило, требует предельных усилий человеческого сознания для разрешения – смысл существования – ответы на вопрос – «Зачем я живу на земле», «В чем мое предназначение», «Зачем люди рождаются и проживают жизнь». Смысл жизни - это то, что делает человека личностью и индивидуальностью.

На уровне материального и социального Эго смысл жизни состоит в самом процессе физического и социального существования.

В духовном Эго смысл жизни находится за пределами самого факта человеческого существования и формируется воля к жизни как сознательная реализация того или иного смысла жизни, которая неизбежно приводит к созданию индивидуального образа жизни и модели мира.

Кардинальная важность духовного кризиса заключается в том, что в нем происходит переосмысление содержания смысла жизни, пересмотр ответа на вопрос «зачем жить?». Воля к жизни рождается в горниле психодуховного кризиса и является психологическим механизмом выживания в экстремальной ситуации, когда базовые экзистенции приходится менять или наоборот, отстаивать вопреки давлению неблагоприятных обстоятельств (в том числе трагических - смерть близкого человека, тяжелая болезнь, инвалидность).

Ближние ассоциированные проблемы к смыслу жизни касаются наиболее важных социальных чувств человека - одиночество, экзистенциальная грусть, тоска, духовная любовь, сострадание и сопереживание, радость бытия, служение, чувства счастья и гармонии.

В структуре духовного Эго мы можем также вычленить морально –нравственные индивидуальные ценности, которые преобразуются в систему требований, норм и моделей поведения. Мы настаиваем на уникальности и индивидуальности этой морали в силу того, что уверены в уникальном содержании интерпретации тех нравственных ценностей, которые декларируются обществом.

Как мы неоднократно указывали, идентификация включает три основных компонента:

1. когнитивный - осознание структуры и содержания со всей совокупностью признаков объекта идентификации,
2. эмоционально-оценочный - эмоционально переживаемое отношение,

3. поведенческий - соответствующая реакция, которая выражается в поведении

Особенность духовных идентификаций в их глобализме и онтологическом характере. Это характер отражается как на когнитивном, так и на эмоционально-оценочном и поведенческом аспектах.

Наиболее ярко всеобъемлющий характер духовных идентификаций проявляется в нравственных принципах (представления о добре и зле, правильности или неправильности отношения и поведения, мысли и чувства). На мой взгляд, именно в духовном Эго находятся соотносимые с реальной активностью личности высшие эталоны человеческой жизни и проявления, духовные идеалы. Несоответствие с этим эталонами реальной мысли, чувства, действия приводят самым значимым и базовым личностным чувствам – угрызениям совести и чувству вины, греховности.

В качестве высших эталонов могут выступать различные реальные и вымышленные персоны, которые на различных стадиях личностной эволюции могут меняться.

Не так важно, кто является эталоном - отец, мать, их отношения, бабушка, дедушка, известный певец, Заратустра в интерпретации Фридриха Ницше или Будда Шакьямуни. Важна их регулятивная роль. Важно сравнительное соотнесение интроецированного гештальта с потенциальной или реальной поведенческой реакцией, отношением, оценкой, мыслью, или чувством.

Человек ценит себя в той мере, в какой существует тождество с эталонной персоной и утрачивает свое достоинство в той мере, в какой испытывает отрицательное и пренебрежительное отношение к себе в сравнении с этими высшими эталонами.

Вне сомнения общество обуславливает форму и содержание процесса формирования духовного Эго. Часто оно предоставляет готовые структуры духовного Эго. Таковыми являются все мировые религии, некоторые всеобъемлющие философские системы и почти любая идеологическая машина, которую выстраивает государство для подчинения и эксплуатации личности.

Но мы не должны переставать думать о том, что сознание человека активно и ничего не принимает без своей интерпретации, не факт существования персоны как некоторого идеального образца прельщает, а то содержание, которое вкладывает личность в эту персону. Не объекты идентификации имеют контролирующую и регулятивную силу, а их осмысление, интерпретация, своеобразное переживание личностью.

В современном обществе распространено мнение, что духовные измерения мало интересуют большинство слоев населения.

Обыденное сознание людей почему-то идентифицирует духовные области существования или с религией, или с медитациями или с какими нибудь сектантскими движениями.

Вне сомнения, человек обращается достаточно редко к глобальным проблемам бытия и, может, не каждый день обращается к смыслу своего существования. Не это важно. Важно, что психодуховные ценности ежедневно и ежечасно реализуются через материальное и социальное Эго и человек все время существует, соизмеряясь с духовными измерениями бытия.

Духовное развитие человека предполагает радикальное преобразование "нормальных" черт личности, пробуждение скрытых прежде возможностей, вознесение сознания в новые для него сферы, а также новую внутреннюю направленность деятельности. Не удивительно, что такая великая перемена, такая фундаментальная трансформация проходит несколько критических стадий, которые нередко сопровождаются психодуховными кризисами различной интенсивности, содержания и продолжительности.

Если основные смыслы человеческого существования не разрешаются на каком-то этапе и в каком то приближении, то возникает экзистенциальная пустота и человек вплотную сталкивается с абсурдом существования. В этот момент жизнь становится попыткой превозмочь абсурд человеческого существования. Часто это похоже на шизофреническое стремление построить дом на зыбучих песках.

То, что люди не занимаются духовными областями существования ежедневно является признаком психического здоровья. В конце концов - тысячелетиями существует попытка, а тотального и окончательного разрешения основных проблем жизни человеческой нет. Для разрешения экзистенциальных проблем нужен особый момент, особые обстоятельства жизни и состояния сознания. Они разрешаются во время пиковых, запредельных, сакральных, нуминозных переживаний, имеющих глубоко интимный, непередаваемый характер.

Одновременно духовное Его единственная структура личности, которая может связать и связывает личность с вечностью и вневременным существованием, возможностью обладать всем мыслимым пространством и «Быть как Боги».

Именно поэтому в духовных областях существует огромное количество смыслов, которые в основном касаются духовного самосовершенствования. В Я-духовном находится то, что мы обозначаем как религиозные идентификации (я - буддист, я - православный, я - мусульманин и т.д.). В духовном Я существуют представления о духовном пути, огромное количество психопрактик, которые предоставляют возможность трансцендирования Я-социального и Я-материального и насытить истыми переживаниями и новыми прозрениями Я-духовное.

В психологии достаточно много концепций о том, что является пиковым выражением духовного Эго.

Некоторые психологи обозначает таковым стремление к самоактуализации, другие к самореализации, третьи - служение. В менее прагматичных духовных движениях мы встречаемся с «ахимсой гуру» или священных обязанностях учителя к своим ученикам.

Структуры идентификации отражают жизненные цели, и формы активности, которые люди себе выбирают, указывают не только на их тип, но и на уровень их внутреннего развития.

Цель духовных идентификаций лежит за пределами материального мира: духовный рост, знания, ментальность.

Если цель материального и социального Эго конкретные вещи мира, особенно "физическая четверка": деньги, власть, секс, общественное положение, то высшие ступени духовной активности полностью девальвируют эти ценности и трансцендируют Эго.

Особенно показательна в этом отношении поиск и реализация так называемого просветления.

Основные тенденции в духовном Эго.

После конспективного изложения содержания и структуры духовного Эго мы хотим остановиться на основных тенденциях этой большой подсистемы личности.

Первая тенденция, которая существует в духовном Эго и которая манифестируется на всех уровнях, подструктурах личности - это расширение пространства или экспансивная тенденция.

Пока человек расширяет пространство своего Эго- духовного - это считается позитивным эволюционным и биографическим шагом. Детское стремление «Стать большим» на самом деле является доминирующим в человеке до тех пор, пока он имеет достаточный уровень витальности. Когда мы говорим «Он (она) имеет вес» в духовном движении, то указание на чисто материальную сторону («вес» понятие физическое) показывает, что «Я – духовное» в человеке значимо и его (ее) весомый вклад (в философию, в психологию, направление науки, совершенствование образования...) оценено социальным окружением.

Чем большее интеллектуальное пространство захватывает идея, концепция или теория, порожденная лидером, тем он ценнее не только в социальном плане, но и в плане внутренней самооценки.

В этом смысле интеллектуальная экспансия и популярность являются неким критерием того, каким образом человек расширяет свое пространство, какой у него потенциал Я-духовного.

На уровне социальных установок и личностной самооценки расширение ареала влияния идеи и вообще расширение влияния считается позитивным.

Экспансивная тенденция управляет не только поведением человека, но и реальной активностью больших и малых человеческих групп и этносов. Мы можем четко и

однозначно проследить данную тенденцию в развитии любой мировой религиозной системы, философской или научной школы.

Мы можем обнаружить некоторые аналогии в биологических сообществах.

Мы можем даже предположить, что запускающий механизм мало управляется человеком сознательно, т.к. опирается на бессознательную инстинктивную природу подавления и захватывания все больших ареалов выживания. Чем больше ареал у вида, тем больше у него возможности к воспроизводству, возможности выжить за счет биоценоза. На самом деле, это нормальный эволюционный, биологически оправданный механизм.

Но есть кардинально важное отличие проявления экспансивной тенденции духовного Эго: захватывается пространство социального сознания через каждую рефлексирующую личность. И в силу того, что духовное воспроизводство считается приоритетным для сохранения специфически человеческих качеств, то у Эго появляется возможность не только обусловить мышление, осознание реальности, мораль, модель мира представителей своего поколения, но и иногда влиять на мировосприятие, мировоззрение многих и многих поколений после своей жизни. Образцами в этом отношении являются Лао-Цзы, Будда, Христос, Магомет, которые все еще для огромного количества людей определяют не только стиль мышления и мировоззрение, но и структуру, содержание материального и социального Эго.

Любой вклад в экспансивную тенденцию возвращается сторицей. К великому сожалению, среди людей мало тех, кто может стать учителем жизни. Социум обучает всему, но не решать личностные духовные проблемы.

Но необходим огромный вклад в экспансивную тенденцию для достаточно устойчивого осваивания интеллектуального пространства и сверхусилия – чтобы вклад духовного Эго возвращался учениками, признанием, славой и живым вниманием адептов. Любая остановка в экспансии смерти подобна, а любое сужение ареала влияния смертью и является. Вне сомнения – духовное Эго обладает относительной автономностью, самостоятельностью и самодостаточностью по сравнению с другими подструктурами. Но учение умирает без учеников, без их поддержки, понимания и сопереживания. Без учеников умирает и Духовное Эго учителя.

Трансформационная тенденция – изменение концептуального пространства, нахождение новых признаков, качеств идеи, углубление понимания определенных тем жизни, изменение структуры духовного. Накопительная экспансивная тенденция всегда имеет предел, особенно в условиях информационного бума и специализации знания.

Более того, простота, доступность, внутренняя красота и изящество многих идей иногда является самыми выигрышными сторонами любого продукта сознания, особенно духовного характера.

Достижение уникальной идеи, состояния, переживания, качеств личности именно в

духовном Эго является более перспективным. Любой так называемый личностный рост или духовное самосовершенствование представляют из себя больше трансформационный, нежели конативный, экспансивный шаг.

Все, что более или менее значимо в духовном Эго – продукт трансформации, изменения, а часто разотождествления с определенными аспектами Эго. А высшие состояния сознания, каковыми являются любовь, сострадание, радость и равенность, просветление, являются переживаниями самого уникального качества.

Третья тенденция Его на духовном уровне - консервативная, которая проявляется в гомеостатической реализации личности, в стремлении удерживать равновесие и сохранить свою структуру смыслов и идентификаций. Если выражаться более точнее – консервативная тенденция личности проявляется в ригидности осознания структуры и содержания объекта идентификации, жесткости в эмоционально переживаемых отношениях и неготовности к изменениям программы поведения. Консервативная тенденция в личности показывает степень идентифицированности с объектом, насколько жестко мы привязаны к своим идеям, эмоциональным оценкам и поведенческим актам.

Консервативная тенденция выполняет важную функцию – обеспечивает структурность, целостность, индивидуальность личности, стабильность существования человека. Более того – за счет этой тенденции обеспечивается устойчивость микро и макро социальных сообществ.

Одновременно эта тенденция имеет и негативные последствия:

- часто при высоком динамизме жизни личность не может действовать в соответствии с новыми ситуационными требованиями, проявляет неготовность к отказу от уже сформированных потребностей и от привычных способов их удовлетворения или к принятию новых мотивов деятельности.

- в духовном Эго консервативная тенденция часто проявляется в излишней фиксированности на идеях и переживаниях, жесткости, ограниченности эмоциональной оценки тех или иных событий, также в образовании сверхценных смыслов.

- даже при полном изменении базовых основ модели мира среди основного населения личность может проявить когнитивную ригидность - неготовность к построению новой концептуальной картины окружающего мира при получении дополнительной информации, которая противоречит старой картине мира.

Из-за консервативной тенденции у личности возникают огромные проблемы. Многие психодуховные, личностные и т.д. кризисы, психологические проблемы и стрессы связаны со степенью жесткости идентификации.

Как мы указывали выше, в Его-структуру духовного входит очень много смыслов и духовных ценностей. Многие ценности важны в силу эмоционального отношения к ним и

особенно потому, что они обрастают личной историей, жизненностью. Любая ценность важна постольку, поскольку она вплетена в личностную биографию, а иногда и в историю рода или большей социо-культурной общности. Жесткость идентифицированности зависит от того, с какими эмоциональными состояниями она отождествляется.

Духовное Эго является основой личности. Любое разрушение структурной целостности, нарушения в функционировании основных тенденций переживаются личностью или как угрозу или как кризис, как притязание на ее особо интимное пространство и вызывает какую-то адекватную или неадекватную реакцию.

Дело не в содержании реакции: защитной, агрессивной, восторженной... Важно, что реакция всегда возникает.

Интегральная характеристика – уровень витальности.

Все эти три базовые тенденции зависят от одной переменной, которая мало зависит от личности. Эту переменную я называю уровнем витальности. Уровень витальности - это та жизненная энергия, с которой человек рождается и в основном имеет чисто биологический характер. Любое живое существо рождается с определенным уровнем энергии. Есть аналогичное понятие “личностной силы” у Карлоса Кастанеды. Она считается стержневой, основной, самой важной структурой. Кто имеет личностную силу, считается самоактуализированной, свободной личностью.

По отношению к витальности все тенденции являются зависимыми переменными. Степень реализации витальности в основных тенденциях зависит от следующих причин:

1. Насколько велик потенциал жизненной энергии человека;
2. Умения каналирования и утилизации энергии.
3. Навыков конструктивного восстановления, реанимации, соблюдения гигиены использования энергии.

Важно не только количество жизненной энергии, но и ее направление. При социопатической направленности, например, личность может самоутверждаться через насилие. Энергия одна и та же, но направления энергии могут быть очень разные: творчество, социальная деструктивность, аутоагрессия...

В личности важно не столько то, сколько в ней витальности, а сколько умение использовать ее структурированно и целенаправленно. Можно, с одной стороны, иметь огромную энергию, но расплывать ее вне цели и вне структуры, и человек может прожить свою жизнь впустую, вне позитивного творчества. При минимальном уровне витальности, но при навыках более структурированного достижения целей человек может реализоваться сильнее, чем человек с огромной энергией.

В духовном Эго витальность может принять некое уникальное качество, которое уже никак не соотносится с природно-генетическими или другими предпосылками. Мне хотелось бы особо остановиться на роли психодуховного кризиса в трансформации витальности в силу духа, как катализатора трансформации природной энергии в качество той стойкости, устойчивости духовной силы личности, которая не сравнима по эффективности даже с самой мощной жизненной энергией.

Мы можем предложить следующую классификацию причин возникновения духовных кризисов:

- 1) Кризисы, связанные со структурой Эго
- 2) Кризисы, связанные с невозможностью реализовать основные тенденции личности.
- 3) Кризисы витальности.

В предыдущих статьях и монографиях мы выделяли 3 базовые подструктуры личности: Я-материальное, Я-социальное и Я-духовное. Мы писали, что каждая подструктура имеет ядро как центральный смыслообразующий компонент идентификации. Для Я-материального это тело – «Я-образ». Для Я-социального – интегративный статус, а для духовного Эго – экзистенциальное ядро.

На наш взгляд, именно деформация или угроза деформации как фрустрирующий фактор для ядерных компонентов Эго и близких к ним по ценностной значимости компонентов является основной причиной психодуховного кризиса.

В материальном Эго духовный кризис могут вызвать следующие факторы:

- физический фактор - болезнь, несчастный случай, операция, рождение ребенка, выкидыш, аборт, чрезвычайное физическое напряжение, длительное лишение пищи, чрезмерный сексуальный опыт, сенсорная депривация, депривация сна, длительная сексуальная неудовлетворенность или травматичный сексуальный опыт, возрастное изменение образа физического, катастрофически быстрое похудение или ожирение;
- потеря значимых предметов и ценностей вследствие пожара, стихийного бедствия, банкротства, грабежа, обмана, разорения и т.д.

В социальном Эго духовный кризис могут вызвать следующие факторы:

- потеря интегративного социального статуса вследствие увольнения, сокращения штатов, пенсии, банкротства предприятия или десквалификации

- деформация значимых социальных связей, которые провоцируют сильные эмоциональные переживания и обозначаются личностью как крупные неудачи: потеря важных родственных связей, смерть ребенка, родственника, конец значимых любовных отношений, чрезмерное пребывание в агрессивной среде, развод, потеря лидерских позиций, изгнание из значимой социальной общности, вынужденная социальная депривация, длительное насильственное пребывание в несвойственной роли.

В духовном Эго духовный кризис могут вызвать следующие факторы:

- потеря смысла жизни вследствие личностной дезинтеграции. Стремление к поиску и реализации человеком смысла своей жизни мы рассматриваем как мотивационную тенденцию, присущую всем людям и являющуюся основным двигателем поведения и развития личности. На начальных стадиях потери смысла у человека возникает ощущение, что ему чего-то "недостает", но он не может сказать, чего именно. К этому постепенно добавляется ощущение ненормальности и пустоты повседневной жизни. Индивид начинает искать истоки и назначение жизни. Состояние тревоги и беспокойства становится все более мучительным, а ощущение внутренней пустоты - невыносимым. Человек чувствует, что сходит с ума: то, что составляло его жизнь, теперь большей частью исчезло для него как сон, тогда как новый свет еще не явился. Человек стремится обрести смысл и ощущает фрустрацию или вакуум, если это стремление остается нереализованным;
- нравственный кризис, который заключается в том, что у личности просыпается или обостряется совесть; возникает новое чувство ответственности, а вместе с ним тяжкое чувство вины и муки, раскаяние. Человек судит себя по всей строгости и впадает в глубокую депрессию. На этой острой стадии нередко приходят мысли о самоубийстве. Человеку кажется, что единственным логическим завершением его внутреннего кризиса и распада может быть физическое уничтожение. Человек не может ни принять повседневную жизнь, ни удовлетвориться ею как прежде. Это состояние очень напоминает психотическую депрессию или "меланхолию", для которой характерны острое чувство собственной недостойности, постоянное самоуничижение и самообвинение;
- углубленное участие в различных формах медитации и духовной практики, предназначенные для активизации духовных переживаний: методики дзэн, буддийские медитации Випассаны, упражнения Кундалини-йоги, суфийские упражнения, чтение христианских молитв, различные аскетические депривационные практики (пещерная, пустынная, лесная, замуровывание в каменные мешки и др.), монашеские размышления, статические медитации на янтры, мандалы и т.д.
- групповые и индивидуальные эксперименты с использованием психоделических веществ;
- участие в различных интенсивных формах групповой психологической работы с

личностью;

- неподготовленное включение в различные этнические ритуалы и экстатические практики.
- участие в жизни тоталитарных сект.

Кризисы, связанные с невозможностью реализовать основные тенденции личности.

Кризисы, которые мы хотим раскрыть в этом параграфе, связаны с динамическими характеристиками личности. Рассмотрим их подробнее.

Реализация экспансивной, трансформационной и консервативной тенденций может встретиться с трудностями, которые могут способствовать возникновению психодуховных кризисов:

- быстрое преуспевание личности в материальной сфере, когда в течение короткого срока накапливается не соотносимое с притязаниями личности экономические богатства;
- раздирающая нищета, в ситуации которой экспансивная функция сведена до минимума и часто средств не хватает даже на физическое существование человека. Особенную опасность представляет для личности в тех случаях, когда не позволяет реализовать значимую социальную функцию (накормить семью, купить медикаменты для близкого при болезни и др.)
- «из грязи в князи», когда вследствие удачного стечения обстоятельств личность попадает в социальную страту, с представителями которого не имеет коммуникативных навыков и, что не менее важно, не имеет готовности выполнять властные, управленческие ролевые функции. Фрустрация данного вида, возникающая вследствие быстрой реализации экспансивной функции, может привести к экзистенциальной пустоте.
- «я достоин большего» - большой разрыв между личностными притязаниями на социальный рост и достигнутым статусом вследствие невозможности реализации экспансивной функции социального Эго;
- слишком быстрое протекание процесса духовного самораскрытия; скорость этого процесса превышает интегративные возможности человека, и он принимает драматические формы. Люди, оказавшиеся в таком кризисе, подвергаются натиску переживаний, которые внезапно бросают вызов всем их прежним убеждениям и самому образу жизни.
- слишком медленное протекание духовного самораскрытия, когда поиск основных

смыслов существования превращается в мучительное ожидание и трагическую безысходность. Часто активация психики, характерная для таких кризисов, включает в себя проявление различных старых травматических воспоминаний и впечатлений; в силу этого происходит нарушение повседневного существования человека и обесценивание доминирующих аспектов жизни.

- когнитивная интоксикация – слишком быстрое накопление знаний в определенной науке, виде деятельности или столкновение с большим массивом информации и переживаний в жизни.
- качественные быстрые личностные изменения при возрастных и ситуативных кризисах, к которым не готова как сама личность, так и социальное окружение;
- «тоска стабильности», когда развитость консервативной тенденции приводит к материальной, социальной стабильности такого порядка, что вызывает ощущение пресности и бесцветности жизни. С личностью в такой ситуации «ничего не происходит» и это вызывает экзистенциальную тоску существования.
- «тоска по стабильности» – при невозможности реализации консервативной тенденции и динамичности жизненных обстоятельств у человека возникает ощущение зыбкости и ненадежности жизни, которые и являются причиной экзистенциальной тоски по порядку и устроенности.

Кризисы витальности.

У многих специалистов выделение данного типа причин психодуховного кризиса может вызвать естественный протест, т.к. упадок сил и буйство энергии, как правило, являются уже следствием неправильного взаимодействия с жизненной энергией.

Наблюдаемые бинарности психодуховного кризиса часто не имеют явных причин, но имеют затяжные последствия вплоть до суицида. По этой причине мы решили выделить их отдельно:

- потеря витальности сопровождается длительным состоянием упадка сил. Состояние может вызываться как физическими, так и психологическими причинами. Апатия и общее понижение жизненного тонуса приводят к чувству безнадежности и безысходности, часто к ощущению абсурда человеческого существования. Ярким примером этому служит потеря витальности в старости;
- буйство энергии может сопровождаться гиперактивностью во всех сферах существования, неадекватной к жизненным обстоятельствам. Личность в тех или иных отношениях не соответствует требованиям момента и оказывается не в состоянии правильно усвоить нисходящие в нее духовную энергию и силу. При интенсивных практиках это случается, например, когда ум не уравновешен, когда эмоции и

воображение бесконтрольны, когда нервная система чересчур чувствительна, или когда прилив духовной энергии слишком силен и внезапен. При крайних формах человека «сносит» от избытка энергии и возникает состояние на грани психопатологии.

Какое же значение имеет для нас этот время от времени повторяющийся опыт агонии эго, который мы обозначаем как духовный кризис?

Для меня ясно, что духовные кризисы являются эволюционным вызовом. Это последний механизм селекции наиболее мощных и сильных личностей в борьбе социального выживания. Это мощное, извечное переживание, испытание которого приводит к предельной эффективности человека как носителя человеческого. Мы можем вспомнить в связи с этим Лао-Цзы, Будду, Махавиру, Бодхдхарму, Христа и тысячи других имен, для которых кризис стал горнилом нового понимания жизни. Но всех их объединяет то, что благо человека — это критерий оценки всего происходящего в жизни, а сам человек может быть для другого человека только целью, а не средством.

Духовный кризис представляет собой сакральный процесс, скрытый в человеческой психике и таящий в себе эволюционный потенциал.

В кризисном состоянии человек особенно чувствителен к помощи, поскольку привычные защитные механизмы ослаблены, обычные модели поведения представляются неадекватными, т.е. индивид становится более открытым для внешних влияний. Минимальное усилие в этот период может дать максимальный эффект, и, соответствующим образом, направленная небольшая помощь может улучшить ситуацию более, чем интенсивная помощь в периоды меньшей эмоциональной восприимчивости.

Цель психологической и социальной работы в условиях психодуховного кризиса - приведение личности к большей целостности, к меньшей конфликтности, раздробленности сознания, деятельности, поведения.

Перед психологом и социальным работником стоят следующие задачи:

- помочь клиенту пережить конфликты и иные психотравмирующие ситуации;
- помочь клиенту актуализировать творческие, интеллектуальные, личностные, духовные и физические ресурсы для выхода из кризисного состояния;
- способствовать укреплению самоуважения клиентов и их уверенности в себе;
- содействовать расширению у клиентов диапазона социально и личностно приемлемых средств для самостоятельного решения возникающих проблем и преодоления имеющихся трудностей.

В то время, как клиент полностью дезорганизован, не знает что делать, работа с ним должна включать структурирование или реструктурирование жизненных целей.

Материальные и социальные потребности люди могут удовлетворить сами. Вся система современной социализации направлена именно на это. А удовлетворять духовные потребности им могут помочь только профессионалы высокого класса, которые сами прошли через горнило психодуховного кризиса.

Помощь человеку словом и делом во время духовного кризиса нужна для того, чтобы человек в дальнейшем, опираясь на глубокий опыт духовных переживаний, строил свою жизнь по нему, и совершал свои поступки опираясь на основные внутренние этические ценности и сущностные смыслы. Потому что только соблюдая внутренние заповеди духовного Эго, человек может сохранить свою внутреннюю гармонию. Другого пути к целостности не существует.

В Евангелии от Иоанна есть удивительной красоты выражение: “Иисус сказал ему: Я есть путь и истина и жизнь; никто не приходит к Отцу, как только через Меня” (Иоан. 14:6). Духовный кризис является той истиной и жизнью, который приводит человека к глубинным смыслам человеческого существования.