

**Тикун а Нефеш, или еврейская психология**  
**Введение.**  
**Психология: возвращение к корням**

Психология родилась в конце XIX века из практического опыта и теоретических озарений нескольких врачей в процессе их лечебной практики. Дух первооткрывательства плюс мода на атеизм породили те условия, при которых идеи построения психологических моделей черпались, в основном, из мыслей философов разных времен (от Эпикура до Шопенгауэра и Ницше) и образов древнегреческой мифологии (Эдип, Сизиф, Ахилес и т.д.). За последние сто с лишним лет ресурсы новых идей из философии заметно исчерпались. С другой стороны, за указанное время, при всей своей популярности, психологии так и не удалось стать полноценной наукой. Любая область знаний становится наукой при сочетании двух факторов: повторяющегося эксперимента и наличия теоретической базы в действующей философской парадигме. У психологии первое есть, второго – нет. Психологические модели раскрывают нам отдельные закономерности работы психики и психотерапия дает устойчивые результаты, но с теорией большие проблемы. Материализм, ставший философской основой для всех современных наук, так и не смог объяснить, как материя обретает способность мыслить и чувствовать. Исследования физиологии мозга, начавшиеся с многообещающих работ проф. Павлова и проф. Бехтерева не показали, какими участками мозга вызваны те или иные психические реакции, чем физиологически обусловлена разница в характерах людей и многое другое.

Объективности ради, надо вспомнить психофармакологию, открывшую для нас гормон счастья, гормон страха и т.п., но я думаю, вы со мной согласитесь, что преданность и предательство, надежда или отчаяние вряд ли могут быть отрегулированы при помощи гормонов. И неужели дружба и любовь не выходят за рамки простой игры гормонов? Очевидно, что психофармакология лишь мостик между психологией и материализмом, находящимися все же по разные стороны реки.

Не обретя твердой аксиоматики ни в философии, ни в мифологии, психология вынуждена каждую свою модель выдвигать как самостоятельную аксиому без возможности проверки ее точности теоретически (как если бы она была теоремой, вытекающей из аксиом философской парадигмы) и утверждает её (т.е. модели) право на жизнь лишь за счет практики.

Вышесказанное дает мне право предложить мировоззрение Торы как философскую парадигму, предоставляющую психологии необходимую ей теоретическую базу и огромный источник идей для новых психологических моделей.

Попытаюсь подкрепить данное предположение следующими аргументами.

1. Само название «психология» означает «наука о душе» (от греч. *psychē* – букв. дыхание -> дух, душа, а по латыни *psychomantium* – место, где вызывали души умерших), а Тора (Бр. 2:7) начинается с рассказа о том, как Б-г при сотворении человека вдохнул в него душу.

2. В отличие от абстрактных представлений о вере, мировоззрение Торы строится лишь на трех аксиомах (согласно Сефер *ha-Икарим* (Книга Основ), р. Йосеф Альбо):

*הַשָּׁמַיִם מְצִיאוֹת* (*Мци'ут ha-Шем*) – существование Б-га;

*תּוֹרַת מִן הַשָּׁמַיִם* (*Тора мин ha-шамаим*) – Б-жественное происхождение Торы (букв. Тора с Небес);

*כָּר וְנוֹשׁ* (*Сахар ва-онеш*) – есть справедливость (букв. награда и наказание).

Все остальное – теоремы и задачи. Таким образом, Тора является более точной системой знаний, чем, например, алгебра и геометрия, где количество аксиом

(подчеркну: утверждений, которые следует принять без доказательств, т.е. на веру) значительно больше.

**3.** Согласно каббалистической теории о Рассыпанных Искрах (можно воспринимать ее как теорему), все Б-жественные идеи, рассыпанные по миру, в сжатом виде собраны в Торе (Письменной и Устной). Из этого следует, что в еврейских священных текстах можно найти корни всех популярных моделей современной психологии. Не ставя перед собой задачи проработать весь список, приведу для иллюстрации отдельные примеры:

- 1) Narrative может быть выведен из *שני חן שרה* (*шней хайей Сара*) (Бр. 23:1) и комментария Раши на это место;
- 2) теория смысла В. Франкла – из того, что Б-г не посылает человеку испытание больше, чем тот в силах вынести (а вера в существование Б-га дает смысл существованию мира в целом, и смысл страданию в частности);
- 3) на «Здесь и сейчас» можно найти множество намеков от Мидраша про ожог Моше и до законов о бодливом быке (Шмот 21:28-32, 35-36);
- 4) экзистенциальная психология (конфронтация с собственным существованием) берет свое начало в Мидраше *אוי לי מיוצרי ואוי לי מיוצרי* (*Ой мне от Сотворившего меня, ой мне от тварности моей*);
- 5) наследование детьми супружеских программ родителей видно из женитьбы Ицхака на Ривке (Бр. 24:67);
- 6) умение разделять между личностью оппонента и предметом спора (не переходить на личности) – из предсмертного благословения Якова главам колен;
- 7) модель *אירו-פירו-וש-רגש-תגובה* (*Ируа-Пируш-Регеш-Тгува ЭФРАТ*) – Событие – Комментарий – Эмоция – Реакция встречается много раз даже в тексте Пятикнижия. Вот несколько примеров:
  - Иосиф и братья (Бр. 37:3-4)
  - евреи перед морем (Шмот 14:9-10)
  - возвращение разведчиков (Бамидбар 13:25, 32-33; 14:1-4);
- 8) преодоленный комплекс теории объективных отношений и теории травмирующих воспоминаний слышен в словах Давида: «*Ведь отец и мать оставили меня, а Г-сподь приблизил к Себе*» (Пс. 27:10);
- 9) примером использования на практике процессуально-ориентированной психологии может служить тот факт, что во время изгнания евреев из Гуш Катифа любимой песней выселенцев была *העם הנצח לא מפחד מדרך ארוכה* – *вечный народ не боится длинной дороги*.

Перечень можно продолжать (и частично это будет сделано далее в книге), по поводу приведенных выше примеров можно спорить (и это является у евреев признаком хорошего тона), но вряд ли вы решитесь отрицать тенденцию.

**4.** За последние свыше трех тысяч лет Устная Тора разработала большое количество моделей еврейской психологии и еврейской психотерапии, не пользуясь данными терминами. Приведу 12 примеров (просто символическое число):

- 1) *יצר טוב ויצר הרע* (*Йецер тов ве-Йецер ха-ра*) – доброе начало и дурное начало [борьба двух устремлений души человека];
- 2) конфликт души и тела [конфликт духовного и животного в человеке];
- 3) *הנך נער לפי דרכו* – *воспитывай отрока согласно пути его...* [воспитание должно не ломать врожденные качества, а очищать и развивать их] (Мишлей, 22:6);
- 4) *דערו* *Сфирот* [модель, описывающая взаимодействие сил души человека];
- 5) *שכל-רגש-גוף* (*Сехель-Регеш-Гуф*) – разум-чувство-тело [модель, описывающая единство и противоречия трех уровней в человеке];
- 6) *נפש-רוח-נשמה-יחידה* (*Нефеш-Руах-Нешама-Ехида*) [Модель четырех уровней души, проявление в человеке четырех уровней мироздания и взаимодействие с ними];
- 7) *דן את כל האדם לפי זכותו* (*дан эт коль ха-адам ле-каф зхут*) – суди каждого человека в благоприятную сторону (Пиркей Авот, 1:6) [дорисовывать в своем

воображении неизвестное о мотивах или поступке человека в лучшую сторону];  
8) גַּמְזוֹ לֵטוּבָה (Гам зо ле-това) – И это к лучшему. Высказывание Нахума Иш-Гамзо, мудреца Мишны, который повторял эти слова, попадая в неприятности. Человеку видна лишь часть картины: может быть, произошедшее убергло его от трагедии;

9) אַהַבָּה וְיִרְאָה (ахава ве-йир'а) – любовь и страх [модель отношений (или два канала связи) с Б-гом и человеком];

10) золотая середина [стремление к равновесию в качествах души];

11) 248 органов в человеческом теле соответствуют количеству повелительных заповедей Торы, а 365 жил – числу запретительных. Поведение человека отражается на его здоровье: болезнь является следствием нарушения или невыполнения определенной заповеди;

12) полезно человеку носить в кармане одежды две записки: «Я прах и пепел» и «Ради меня создан мир», по мере необходимости доставая то одну, то другую. Эта хасидская мудрость – практическая модель для поддержания в равновесии собственного ощущения жизни.

**5.** Каждая новая идея в еврейской традиции выдерживает жестокие споры, высвечивающие степень ее чистоты и соответствия Б-жественному Источнику. Этот веками отлаженный механизм может помочь психологии очистить свои модели от примеси неточностей и выявлять алгоритм развития ошибки. Приведу пример.

В процессе разработки З. Фрейдом теории инстинктивных побуждений, движимый стремлением к минимизации, он приходит к мысли о сексуальном побуждении как главном внутреннем мотиве всех поступков человека. Откуда он это взял? «Из воздуха», из общепринятых истин. Но откуда это попало в «воздух» Европы конца XIX – начала XX века? Из Христианства, провозгласившего интимную близость Первородным грехом. И, несмотря на то, что ко времени Фрейда христианство стало немодным в глазах европейских интеллектуалов, идея о половом инстинкте как о главном искушении человека за предшествовавшие века четко впечаталось в сознание людей. Главным фактором ухода в монастырь было стремление обуздать в себе эту страсть, а принятие обета безбрачия стало символом достижения определенной духовной высоты. И Фрейд, и его коллеги, и его пациенты выросли в этой культуре, и потому вывод, к которому он пришел, был вполне закономерен. Он лишь снял с сексуальности ярлык греха, предложив осознать и использовать силу этого побуждения. Но откуда эта идея попадает в Христианство? В тексте Нового Завета эта идея явно не прослеживается. Наиболее вероятным источником является Мидраш о Дереве Познания. Формально Мидраш пытается выяснить, к какому сорту деревьев оно относится, и выдвигает четыре версии: пшеница, виноград, инжир и этрог. Мидраш не смущает такая мелочь, что пшеница не дерево, ведь Мидраш на языке образов решает следующую философскую задачу: что делает человека взрослым? (После того, как Адам и Ева съели от Древа Познания, у них «открылись глаза», т.е. увидели мир таким, какой он есть или, другими словами, они повзрослели) Пшеница символизирует труд, виноград (вино) – удовольствия, инжир – интимные отношения, этрог – цель и средства (каббалистическая модель יָרַי יוּ (дерево и плод)). Итак, по Мидрашу, половая жизнь одна из важных составляющих жизни взрослого человека. Христианские идеологи связали инжир из Драша с грехом из Пшата и объявили секс Первородным грехом.

Я думаю, излишне говорить, что у человека, выросшего в еврейской, мусульманской или любой другой внехристианской культуре эта мысль Фрейда вызывает ироническую усмешку, тогда как в целом концепция инстинктивных побуждений гениальна.

В завершение хочу сказать, что психологии пора вернуться к своим корням и стать полноценной наукой о душе.

## **Маасе авот - симан ле-баним, или избранные модели ТаНаХической психологии**

### **Два Адама**

В своей замечательной статье «Одиноким верующий человек» рав Йосеф Дов Соловейчик, сравнивая два рассказа Торы о сотворении человека, подмечает, что первый описывает человека, нацеленного на успех, а второй рисует перед нами человека, погруженного в вопросы своего экзистенциального бытия. Не пытаясь ни пересказать и ни цитировать труд рава Соловейчика (ни то, ни другое невозможно, когда имеешь дело с цельным произведением), я хочу очертить разницу психологических портретов Адама из первого и второго рассказов Торы.

Первый рассказ описывает сотворение человека так:

*«И создал Элоким Адама по образу Своему, по образу Элоким создал его, мужским и женским (букв. самцом и самкой) - создал их. И благословил их Элоким, и сказал им Элоким: плодитесь и размножайтесь, и наполняйте землю, и завоевывайте её, и властвуйте...»*

(Бр. 1:27-28)

Ключом к пониманию сказанного является Имя *Элоким*, которое переводится как Всесильный, Всемогущий и описывает Б-га как Творца природы и её законов. (Согласно еврейской традиции, бесконечный во всём Б-г не может быть ограничен никаким именем собственным. Все «Имена Б-га» это лишь названия отдельных Его проявлений). Каббала поясняет, что гематрия Имени *Элоким* (א - ל - ו - מ - י - ה - ק - ד) равна 86 и эта же гематрия слова Природа при написании с определенным артиклем (אדמה). Именно это Имя присутствует в рассказе о семи Днях Творения. Теперь становится понятным, что описанное здесь творение человека говорит о нас, как о самом совершенном продукте природы. Как все млекопитающие, человеческий вид изначально создан двуполым, а завоевывать землю и властвовать над всем живым звучит как напутствие для всего человеческого рода, а не как личное обращение Б-га к конкретному человеку.

Второй рассказ о сотворении человека, начинающийся словами:

*«И создал Ашем Элоким человека из праха земного, и вдунул в ноздри его дыхание жизни...»*

(Бр. 2:7)

своей сказочной формой снискал много насмешек скептиков. Разговор сразу становится серьезным, когда мы начинаем перечислять темы, поднимаемые во втором рассказе:

- конфликт духовного и материального в человеке (Б-г слепил форму из земли и вдохнул в нее душу) (Бр. 2:7);
- экзистенциальное одиночество человека в мире (Б-г создал одного Адама);
- функция человека в мире (Б-г поместил Адама в сад Эден, чтобы обрабатывать его и охранять) (Бр. 2:15);
- границы разрешённого (что можно есть, а что нельзя) (Бр. 2:16-17);
- страх смерти и смерть как наказание (запрет есть от Дерева Познания);
- место для другого в твоей жизни появляется, когда ты уступаешь для него часть пространства в своём экзистенциальном мире (сотворение Евы из части Адама) (Бр. 2:20-24);
- искушение, грех, добро и зло, чувство стыда (грехопадение) (Бр. 3:1-8);
- каждый человек отвечает перед Б-гом за свои поступки:

*И воззвал Ашем Элоким к Адаму, и сказал ему: где ты?*

(Бр. 3:9).

Как мы видим, во втором рассказе Тора использует Имя *Ашем Элоким*, где *Ашем* указывает на бесконечное проявление Б-га, не ограниченное рамками нашего мира.

Адам из второго рассказа является творением *Ашем Элоким*, т.е. надприродное в нём заложено вместе с природным. Кстати, во втором рассказе, если не считать обещания Змея Еве, уже не говорится о подобии человека Б-гу.

Отдельно хочу остановиться на вопросе о смерти. Разве Адам из первого рассказа не смертен, как всё в природе? Разве он не избегает смерти, движимый инстинктом самосохранения, как все живые существа? Почему же разговор о смерти есть только в тексте второго рассказа?

Ответ понятен: человек задумывается о своей смерти не только в моменты опасности – отношение к смерти формирует его отношение к жизни. И нет человека, который бы не искал для себя ответов на эти вопросы.

В каждом из нас живут эти два Адама. Один активно-социален, второй – экзистенциален. Успех каждого из них оценивается различными критериями. В ком-то сильнее первый, в ком-то – второй, но ни один из них не может навсегда освободиться от другого. Внутреннее ощущение второго зависит от внешних успехов первого, но счастлив или несчастлив – решает именно второй. И только у второго есть совесть, мораль, человечность и многое другое. И только второй делает нас Человеком.

### ***Семейные программы***

Термин *Маасе авот – симан ле-баним* я услышал от психиатра, д-ра Вадима Вигасина. Его смысл интуитивно и так понятен каждому: модели поведения человека внутри семьи, унаследованы им от родителей.

Затем, в процессе работы с людьми, у меня появилась потребность в уточнении, и я стал разделять семейные программы на супружеские и родительские. Супружеские программы – это повторение в собственной семейной жизни увиденных в детстве отношений между родителями. Родительские программы – это повторение отношения, полученного в детстве от родителей, к своим детям.

Понятно, что унаследование семейных программ происходит неосознанно, иногда вступая в моральный конфликт с ценностями самого человека. Приведу пример. Как-то раз ко мне обратился молодой человек, поймавший себя на том, что ведет себя по отношению к жене так, как папа вел себя по отношению к маме. Его папа многие годы морально угнетал маму, а потом ушел к другой женщине, бросив ее с детьми без средств к существованию. «Я ненавижу его, – кричал мне молодой человек, – и ненавижу себя за то, что похож на него». В тот момент, когда человек осознает свои семейные программы, у него появляется возможность очищать и исправлять их, как в случае с моим подопечным.

Конечно, супружеская жизнь складывается легче, если супруги являются носителями схожих семейных программ. В противном случае неизбежны нарушения прогноза, а за ним обиды и т.д. Я уже многие годы наблюдаю одну супружескую пару, поженившуюся почти 25 лет назад, и каждые 2-3 года стоящую на грани развода. Супруги любят друг друга, у них трое замечательных детей, но каждый упорно держится своей супружеской программы и каждый по-своему несчастен. Ее родители: каждый был успешен в своей сфере, но все интересное проговаривалось дома и всеми домашними заботами они занимались вместе. Они вместе распределяли бюджет, вместе готовили кушать, вместе смотрели телевизор и убирали квартиру. Его родители тоже любили друг друга: отец во имя этой любви тяжело работал, мама сняла с мужа все домашние и бытовые заботы, а также полный контроль за семейным бюджетом, давая ему возможность отдохнуть после работы. Какая модель правильная? Да та, что устраивает обоих! В случае моих подопечных, он не понимает, чего от него хотят, требуя оплатить счет или купить продукты и надеется заработать любовь, если будет больше работать и зарабатывать. Она жалуется на то, что он не может поддержать разговор и ничего не делает по дому. За это она наказывает его, каждый раз переставая то готовить,

то убирать, то покупать продукты, то следить за счетом в банке. А еще она посещает дорогостоящие психологические тренинги на деньги семьи, чтобы лучше понять себя и почему он ей не подходит, и каждый раз соглашается дать ему шанс.

Да, опыт складывается не только из успехов. Я могу помочь людям разобраться в причинах происходящего, но не могу делать исправления вместо них.

Практика однозначно доказала мне факт существования и эффективности семейных программ, но как для человека верующего, мне было важно найти источник в Торе. И я нашел! В женитьбе Ицхака на Ривке в тексте подчеркивается приоритетное место супружеской программы. Давайте посмотрим:

*«И ввел ее Ицхак в шатер Сары, матери своей; и взял Ривку, и она стала ему женой, и он полюбил ее; и утешился Ицхак после матери своей.»*

(Бр. 24:67)

Что означает, что Ицхак взял Ривку в шатер Сары? Почему Ицхак наследует шатер мамы еще при живом отце? Почему не Авраам вводит Ктуру, которая родит ему еще шестерых сыновей, в шатер Сары, а Ицхак Ривку? На что нам намекает удвоение «Сары, матери своей»? И как жена может принести утешение после потери мамы? А теперь давайте обратим внимание на саму последовательность: сначала Ицхак ввел ее, т.е. поставил ее на роль «Сары, матери своей», себя при этом примерив на роль отца, - и это было успешно, т.к. Сара и Ривка из одной семьи, а значит у них одинаковые семейные программы. У Ицхака нет нарушений прогноза. И это текст ставит перед «и взял Ривку, и она стала ему женой», хотя событийно, скорее всего, было наоборот, ведь брак начинается с интимной близости, а для раскрытия супружеских программ требуется некоторый период совместной жизни. (Другое объяснение: если следовать мнению комментаторов, говорящих о малом возрасте Ривки, то тогда действительно сопоставление супружеских программ могло предшествовать интимной близости). И лишь после всего сказано «и он полюбил ее». Мне могут возразить, что этот комментарий имеет право на жизнь только как намек \*(מלך), что простое понимание \*(())ושפ в нем не нуждается: сначала ввел в шатер, потом взял ее, а потом полюбил. Но тогда остается непонятным, зачем вообще сказано, что ввел ее в шатер? Ведь и так ни у кого не возникает мысли, что он взял ее на улице. И в массе других мест в ТаНаХе такая подробность отсутствует, как даже в следующем предложении «и взял Авраам еще жену, именем Ктура».

\*Согласно еврейской традиции из одного и того же отрывка Торы может быть получено множество различных и отличных друг от друга идей. Они могут быть систематизированы по 4-м уровням понимания текста:

ושפ *Пшат* - простое понимание написанного;

מלך *Ремез* - намек, скрытый в анализируемом отрывке;

דרש *Драш* - внешне кажущееся простым образное построение, несущее в себе глубокий смысл. (*Мидраш* - разработанный мудрецами метод передачи информации через язык образа. Как сказка, он запоминается очень легко, но требует от мыслящего человека выявить главную идею и перевести ее на язык логики).

תּוֹסֵף *Сод* - тайный смысл; опирающееся на текст построение моделей, описывающих устройство мироздания.

И опять остается открытым вопрос: почему Ицхак не построил для своей семьи новый шатер, а использовал шатер Сары?

Супружеская программа Ицхака сформировалась на наблюдениях за отношениями Авраама и Сары. Но у других детей Авраама другие матери, а значит, что и семейные программы у них другие, ведь Авраам не ввел Ктуру в шатер Сары...

Далее я посмотрел на описание историй жизни праотцев как на формирование семейных программ, основные черты которых и сейчас различимы в их потомках.

Идея Устной Торы *Маасе авот - симан ле-баним* ожила у меня перед глазами. Ниже предлагаю ознакомиться с результатами моих исследований на эту тему.

### **Супружеские программы евреев, христианских и мусульманских народов**

Согласно еврейской традиции Ишмаэль является прародителем исламской цивилизации, а Эсав - христианско-европейской. Евреи называются потомками Якова, а Ицхак, будучи отцом Эсава и Якова, послужил причиной схожести идеалов семьи у европейцев и евреев.

Рассмотрим персонажей Торы в порядке их рождения. Первый ребенок у Авраама был Ишмаэль, которого родила Агарь. Какие отношения между родителями видел маленький Ишмаэль и в каком виде они дошли до наших дней?

<b>Супружеская программа мусульманских народов</b>	
אב (авот, букв. отцы)	בנים (баним, букв. сыновья)
1. Авраам – хозяин, Агарь – наложница.	1. Муж – хозяин. Отношения по типу Бааль и Иша.
2. Сара дала ее Аврааму.	2. Старшая жена – хозяйка.
3. В Торе нет диалогов ни Авраама с Агарью, ни Сары с Агарью. Она воспринимается не как субъект, а как объект. Ее мнение и желание не учитывается. Имя жены Ишмаэля в Торе не приводится ввиду малозначительности.	3. Жена – не личность.
4. Родила сына – поднялась самооценка.	4. Ценность жены измеряется пользой от нее.
5. Муж выгнал, потом общался с сыном, может и ее навещал.	5. Разведенная не имеет больших шансов на семью с другим мужчиной.

Супружеская программа Ицхака, праотца европейцев (на уровне идеи) и евреев (на уровне идеи и генетики):

<b>Общее в супружеских программах христианских народов и евреев</b>	
אבוב	בנים
1. Авраам и Сара, любовь.	1. Отношения по типу Иш и Иша.
2. Он занимается мужчинами, она – женщинами.	2. Соратники.
3. Египет и Грар: она не предала его, не воспользовалась случаем стать женой фараона или царя. Он не пытается иметь детей от другой женщины.	3. Преданны друг другу.
4. Она дает ему Агарь для исполнения пророчества о потомстве Авраама, он дает ей власть над возгордившейся служанкой.	4. Каждый чувствителен к личной боли другого.
5. Вместе захоронены в пещере Махпела.	5. Навеки вместе.

Как идеал семьи это сохраняется в воображении европейцев, но, как мы сейчас увидим, Эсав вносит свои изменения в семейную программу.

<b>Отличительные черты супружеской программы христианских народов</b>	
אבות	בנים
1. Когда Эсау исполнилось 40 лет, он женился на Йеудит и Босмат.	1. Женятся обычно в том же возрасте, что и родители, но на ком хотят. Не учитывается мнение родителей. Не важна национальность жены.
2. У Ицхака была одна жена, у Эсава - три.	2. Поиск различного опыта в отношениях, но не поиск чистоты.
3. Ицхак ввел Ривку в шатер Сары...и полюбил. Про Эсава не сказано «полюбил».	3. О любви много говорят, но обычно удается построить более грубые отношения.
4. Увидел, что кнаанейки расстраивают отца. Взял Махалат, дочь Ишмаэля.	4. Жены с разными семейными программами, но не с такой, как у родителей.

Яков стремится сохранить супружескую программу родителей, но реальность вносит свои коррективы.

<b>Отличительные черты супружеской программы евреев</b>	
1. Ицхак и Ривка любили друг друга. У Ицхака не было другой женщины. Яков думал только о Рахели, получил еще троих.	1. Мечты о чистой любви сталкиваются с реальностью, но любовь в жизни все же присутствует.
2. Отец - голова, мать - шея (в смысле, что голова видит, куда шея поворачивает). Яков наследует поведение Ривки (Бр., 27:41-28:3 ; Бр., 31:1-16), он помогает женам прийти к тому решению, которое у него уже есть.	2. Неконфликтность, но целеустремленность еврейского мужа.
3. Стеснительность: Авраам только перед Египтом обращает внимание на красоту Сары, Ицхак стесняется спросить отца напрямую по дороге на Акеду, Яков стесняется проверить невесту.	3. Стеснительность - характерная еврейская черта.

Как мы видим, есть некоторые черты, которые дошли до наших дней. Есть еще один важный момент: Ицхак не только проговаривает Якову возможность поддержания



супружеской программы родителей, но и ставит наследование благословения Авраама и земли Израиля в зависимость от нее:

*«И призвал Ицхак Якова, и благословил его, и заповедал ему, сказав ему: не бери жены из дочерей Кнаанских. Встань, пойдя в Падан-Арам, в дом Бетуэля, отца матери своей, и возьми себе оттуда жену из дочерей Лавана, брата матери твоей; и Б-г Всемогущий да благословит тебя и да размножит тебя, и да будет от тебя множество народов; И да даст тебе благословение Авраама, тебе и потомству твоему с тобой, чтобы тебе наследовать землю пребывания твоего, которую Б-г дал Аврааму.»*

(Бр. 28:1-4)

### **Родительские программы евреев, христианских и мусульманских народов**

Как мы уже говорили выше, родительская программа – это повторение на воспитываемых тобой детях отношения, полученного в детстве от воспитавших тебя родителей. Очевидно, что «воспитавших» не всегда совпадает с «родивших», т.к. наследование семейных программ относится к приобретенным навыкам, а не к врожденным. Правильность этого легко заметить, наблюдая и за конкретными семьями, и за целыми народами, принявшими христианство и ислам, и унаследовавшими родительские программы от Эсава и Ишмаэля соответственно. Как и раньше, начнем с Ишмаэля.

<b>Родительская программа мусульманских народов</b>	
אבות	בנים
1. Аврааму Б-г сказал, – и он без объяснений отправляет из дому Агарь с Ишмаэлем (Бр. 21:11-14), полагаясь на слово Б-га, что этот сын тоже станет прародителем народа.	1. Мужчина идет за духовным авторитетом. Вера выше ответственности отца за судьбу ребенка.
2. Мать не оставила умирать (Бр. 21:15-16), не умерла от горя, не бегала по пустыне в поисках спасения, не вскрыла себе вены, чтобы напоить сына своей кровью.	2. Женщины плачут на расстоянии, принимают судьбу ребенка как должное, не предпринимают героических усилий ради его спасения.
3. Агарь взяла ему жену из Египта.	3. Мама научит жену знать свое место.
4. Ишмаэль сопровождает Авраама и Ицхака на Акеду (РаШИ на Бр. 22:3), хоронили Авраама Ицхак и Ишмаэль (Бр. 25:9).	4. Сын наложницы, повзрослев, знает свое место.

Родительская программа Ицхака складывалась из следующего:

<b>Общее в родительских программах христианских народов и евреев</b>	
אבות	בנים
Сара умирает от мысли об Акеде (Языком мидраша это	1. Ребенок – самое ценное, что есть в жизни родителей.

звучит так: Сатан показал Саре лежащего на жертвеннике связанного Ицхака и Авраама с занесенным над ним ножом); Авраам подписывает мирный договор с Авимелехом, отказываясь от части земли, обещанной Б-гом, только ради спокойной жизни Ицхака (см. ком. РаШБА). Этим Авраам показывает, что жизнь Ицхака ему дороже всего и потому Б-г его испытывает именно на готовность принести Ицхака в жертву.	
2. Ицхак осознанно идет на Акеду с Авраамом (Бр. 22:7-8).	2. Полное доверие родителям. Родители никогда не предадут.
3. После смерти Сары Авраам навещает Агарь (Брешит Раба, 60; РаШИ на Бр. 24:62).	3. Чувство родства.
4. Авраам посылает взять Ривку в жены для Ицхака.	4. Жизненная мудрость отца помогает сыну в достижении семейного счастья.

Как мы видим, у современных евреев и христиан можно наблюдать общие черты, характерные для родительской программы Ицхака, и резкое отличие от программы Ишмаэля. А сейчас увидим, как судьба Эсава внесет еще некоторые характерные черты в программу его потомков.

<b>Отличительные черты родительской программы христианских народов</b>	
לבוך	בנים
1. Эсав охотник, драчун и воин, сын Ицхака, добровольно возложенного на жертвенник.	1. Воинственные народы Европы выбрали религию поклонения жертвенности и непорочности.
2. Когда Ицхак с семьей спускается в Грар во время голода (Бр. 26), Эсава не меньше 15 лет. Он видит слабость отца перед царем и жителями Грара.	2. Сознательный выбор быть сильным. Силе придается большое значение.
3. Ицхак любил есть добычу Эсава и благоволил ему. Эсав надевал лучшие одежды, обслуживая отца.	3. Отец гордится достижениями сына. Сын чувствует поддержку отца. Важность почитания родителей.

4. Ривка помогает Якову и лишает Эсава отцовского благословения.	4. Отношение к женщине, как к источнику греха и интриг.
--	---

Да, с ослаблением позиций христианства в среде европейских народов некоторые характерные черты родительской программы Эсава ослабли (что-то к лучшему, а что-то – нет), но все еще хорошо просматриваются. Даже если отношение к женщине в XX веке значительно улучшилось, в сокровищницу мирового (а точнее европейского) искусства навсегда вошли из всех сюжетов ТаНаХа именно сцены Самсона и Далилы, Яэль и Сисры, Йосефа и жены Потифара. Теперь рассмотрим родительскую программу Якова.

<b>Отличительные черты родительской программы евреев</b>	
אבוב	בנים
1. Дедушка (Авраам умирает, когда Эсаву и Якову по 15 лет) – патриарх, отец – святой, мать – деловая женщина.	1. <i>Зхут авот</i> – важный элемент самооощущения.
2. Ривка проявляла больше любви и заботы к Якову, чем к Эсаву.	2. Эмоциональная близость с мамой, особенно в детстве. «Маменькин сыночек».
3. Яков видит, что отец любит добычу Эсава, но пытается завоевать любовь Ицхака праведностью.	3. Дети – ангелочки, родители боятся за их неспособность выжить в жестоком мире.
4. Ицхак и Ривка посылают Якова в Падан-Арам жениться (Бр. 27:46-28:5).	4. Родители говорят, что пора жениться и надеются на продолжение рода.

Как мы видим, на уровне Эсава и Якова родительские программы начинают сильно различаться.

Я понимаю, что, затронув семейные программы евреев, христиан и мусульман, провоцирую обвинения в предвзятости, а может быть даже во враждебности к другим религиям. Б-г свидетель тому, что мною двигал лишь поиск Истины, а Истина не всегда выглядит политкорректно. Семейные программы работают, и рассмотрение их на праотцах трех религий помогает увидеть, насколько они актуальны. Эти модели помогают лучше понять себя и более осознанно строить свое счастье.

### ***Каинова печать или взгляд Торы на ненависть***

Ненависть является одной из наидревнейших болезней человечества. Ключ к пониманию этого феномена был открыт не в академических условиях, а в нечеловеческих условиях сталинских лагерей. Автор открытия – Юлий Марголин (1900 – 1971), польский еврей, философ, приехавший в Эрец Исраэль в 1936 году. Война застала его в Польше, куда в 1939 году он поехал по делам. Человек свободного мира (тоже относительно) был обращен в рабство в советском трудовом лагере, где царил атмосфера всеобщей ненависти. Честный, непредвзятый анализ собственного «расчеловечивания» и философско-психологического осмысления окружающей реальности спасли его психику, а Б-г помог ему выжить и вернуться на

родную землю. Великие Б-жественные истины не всегда открываются в радости пророчества, иногда это приходит при погружении на дно человеческого горя:

*«Человек ненавидит. Значит какая-то слабость в нем выравнивается ненавистью, есть в нем органическое неблагополучие. Наличие неполноты, дефекта, несчастья может остаться в пределах его личного самоощущения, но может и распространиться на всю окружающую социальную среду и передаться другим людям. Существуют раненые народы, уязвленные классы, готовые превратиться в рассадники коллективной ненависти.*

*Существуют жизненные ситуации, когда люди, группы, общества не умеют и не хотят смотреть в лицо правде.*

*Молодой Гитлер сделал в Вене открытие, что евреи виноваты в том, что он и весь немецкий народ не имеют того места под солнцем, которое им принадлежит. Это нелепо, но неоспоримо то, что этот человек исходил из какого-то чувства боли, он был глубоко уязвлен. Если бы он хотел правды, он бы нашел действительные причины, но правда для него была слишком нелестна, не по плечу. Поэтому он стал искать виновных вне себя. Тут начинает действовать механизм ненависти. Действительная боль превращается в воображаемую обиду.»*

(Ю. Марголин «Путешествие в страну ЗЭКа»<sup>1</sup> т. 2, стр. 125)

*«В каждой ненависти, перетолковывающей боль в обиду, создается «перенесение» / «Übertragung» /, говоря языком современного психоанализа. Очаг болезни – внутри, но мы переносим его вовне. Другие виноваты в том, что нам плохо, что не удаются наши планы и терпят крушение наши надежды. Этим создается выход, облегчение, но только – мнимое. Ненависть получает адрес – фальшивый.»*

(Там же, стр. 126)

Тора описывает Каина как изобретателя ненависти. Давайте посмотрим в текст:

*«И стал Эвель пастухом овец, а Каин обрабатывал землю. И было в конце дней, и принес Каин из плода земли приношение Б-гу. И Эвель принес тоже из первенцев овец своих и из жирных. И принял с желанием Б-г Эвеля и приношение его. А Каина и приношение его не принял; и стало досадно Каину очень и поникло лицо его.»*

(Бр. 4:2-5)

Два брата работали и в конце сезона каждый принес свое приношение Б-гу, и Каин даже принес первым. И вдруг Б-г не принимает не только приношение Каина, но и его самого, как сказано: «А Каина и приношения его не принял». Почему? Что не так? Объяснения Б-га мало что ему объясняют:

*«Ведь если станешь лучше – поднимешься, а если не станешь лучше – у входа грех лежит, и к тебе влечение его, и ты будешь править им.»*

(Бр. 4:7)

Что значит стать лучше? Как стать лучше? Насколько надо стать лучше? Какая гарантия того, что в результате моих усилий будет другой результат? Почему от меня сейчас требуется «пойди туда, не знаю куда; сделай то, не знаю -что», чтобы достичь того, что Эвелю досталось без дополнительных усилий?

Стоп! Здесь легко скатиться на зависть. Да, действительно, зависть и ненависть часто идут вместе. Но зависть рождается со взгляда на другого: я хочу так, как у него (эта зависть, толкающая человека к активным действиям по достижению подобного тому, что есть у другого, стала двигателем прогресса), или я хочу то, что есть у него (запрещенная Торой зависть, приводящая к попыткам завладеть чужим). Ненависть рождается из внутренней боли за свое несовершенство. В такой ситуации легче забыть, продолжать жить, как раньше, и хорошо бы, чтобы ничего не напоминало о необходимости стать лучше. Лучше, чтобы Эвель вообще не попадался

на глаза, потому что одним своим видом он напоминает мне о моей боли. Уже просто спокойно разговаривать с ним невозможно:

*«И сказал Каин Эвелю, брату своему... И было, будучи в поле, и встал Каин на Эвеля, брата своего и убил его.»*

(Бр. 4:8)

Вопрос: что мог сделать Эвель, чтобы Каин перестал его ненавидеть? Этот вопрос также наивен, как и вопрос «Какие лекарства должен принимать доктор, чтобы пациент выздоровел?» Ненависть – эта грязь души ненавидящего, и справиться с ней может только он сам. История вообще и история еврейского народа, в частности, знает много неудачных попыток ненавидимых избавиться от ненависти к себе. Среди них и попытки «быть лучше и чище», и «быть как все», и даже «признание моей исторической вины». Практический результат известен, а вышеприведенная теория объясняет бесперспективность подобных усилий.

Везде, где мы сталкиваемся с ненавистью, нужно искать душевную боль ненавидящего, а логика переноса почти всегда может быть услышана в обвинениях тому, кого ненавидят. В практическом плане можно пользоваться этой цепочкой и в обратном порядке: через логику переноса выйти к причинам душевной боли ненавидящего.

Количество ненависти в мире начнет снижаться лишь тогда, когда всем, включая ненавидящих, будет очевидно, что ненависть – это грязь души ненавидящего и только он сам может и должен с нею справиться, как сказал Б-г Каину: «и ты будешь править им». А пока, единственный способ помочь человеку или обществу исцелиться от ненависти, который я нашел в Торе, – это изоляция: «скитальцем и изгнанником будешь на земле» (Бр. 4:12). И это не только наказание, но, главным образом, карантин для излечения.

### **Фараон и государственный антисемитизм**

В Торе, в самом начале книги Шмот, описывается как новый фараон обращается к народу со своей программной речью, призывая египтян притеснять евреев. Эта политика очень скоро дала свои результаты:

*«И поработили Египтяне сынов Израиля тяжелой работой. И делали их жизнь горькою трудом тяжелым над глиною и кирпичами и всяким трудом в поле, всякою работой, к которой принуждали их с жестокостью.»*

(Шмот 1:13-14)

Но жестокость нельзя проявлять, не испытывая к жертве никаких чувств! Жертву надо ненавидеть. Но за что древним египтянам было ненавидеть евреев? Евреи же были такими же рабами фараона, только еще ниже статусом, чем египтяне. Используя метод, описанный в прошлой главе, попробуем обнаружить логику переноса. Для этого посмотрим внимательно на слова фараона:

*«Вот народ сынов Израиля многочисленнее и сильнее нас. Давай перехитрим его, чтобы он не размножался; иначе, когда случится война, присоединится к врагам нашим, и будет воевать против нас, и выйдет из страны.»*

(Шмот 1:9-10)

Весьма нелогично. Например, если евреи сильнее, да еще во время войны присоединятся к врагам, то опасаться надо скорее того, что они поработят египтян или изгонят их, но никак того, что они сами уйдут из страны! Но проверять логикой эти слова неэффективно. Это речь с трибуны и обращена она не к Разуму, а к Воображению, и затрагивает она некоторые подсознательные коды египтян. И мы видим, что политика фараона сработала. Ему удалось возбудить ненависть египтян к евреям.

Придумал ли фараон все это сам? Вовсе нет. Все, кроме войны с неприятелем, к которому могут присоединиться евреи, взято из пророчеств Б-га Аврааму:

<b>Общие пункты Пророчества Аврааму и обвинений фараона</b>	<b>Фараон</b>	<b>Пророчества Аврааму</b>
1. Увеличение численности евреев	Шмот 1:9	Бр. 15:5; 17:2-6, 16; 22:17
2. Египтяне пострадают от евреев	Шмот 1:9-10	Бр. 15:14; 22:17
3. Евреи выйдут из Египта	Шмот 1:10	Бр. 15:14, 16

Но главное, что было в пророчествах Б-га Аврааму – что евреям потом будет хорошо (Бр. 15:14, 16; 17:6-8; 22:16-18)!

Евреи выйдут из Египта, и их ждет светлое будущее, а вот что ждет египтян? Они-то останутся, и улучшений в их жизни не предвидится. Вот тут мы и вышли через логику переноса к душевной боли египтян, которая сводится к беспросветности их собственной жизни. И действительно, единственное преимущество, которое было у евреев по отношению к своим надзирателям (а по сути таким же рабам), – это обещание Б-га, что тьма над ними имеет конец. Потому и вид евреев вызывает ненависть египтян, силы которых теперь тратятся на жестокость к своим жертвам вместо усилий по улучшению своей жизни.

Итак, фараону удалось за короткое время превратить в антисемитов весь египетский народ. Чтобы понять, как ему это удалось, попробуем по политическим изменениям в Египте воссоздать динамику психологических изменений у египтян.

Начнем с выяснения простого вопроса: когда сами египтяне стали рабами фараона? Напрашивается ответ: при Йосефе:

*«И сказал Йосеф народу: вот, купил я вас сегодня и землю вашу для фараона...»*  
(Бр. 47:23)

*«И сказали: оживил ты нас! Найдем милость в глазах господина моего и будем рабами фараона!»*

(Бр. 47:25)

Но давайте повнимательней посмотрим экономическую политику Йосефа и рабство по Йосефу. В 1-ый год голода Йосеф собирает все денежные средства населения за хлеб, во 2-й год он собирает всю движимость (скот), в 3-ий – всю недвижимость египтян, и собирает народ в городах, чтобы легче было снабжать питанием (Бр. 47:13-21). После окончания 7-летнего голода Йосеф дает людям уже другие дома и поля, чтобы не забыли, чем они обязаны государству, и вводит систему прогрессивного налогообложения (Бр. 47:23-26). Такая система поощряла заинтересованность людей в результатах своего труда, способствовала росту госбюджета и не требовала большого госаппарата. Кроме того, Йосеф не посягнул на независимость жрецов, не скупив их земли, и при этом поддержав госпайком во время голода. А жрецы тогда составляли духовную, научную и культурную элиту нации.

Совсем иначе выглядят реформы «нового царя над Египтом, который не знал Йосефа». Практически свободных граждан, живущих своим трудом и платящих налоги, он призывает на госслужбу для решения проблемы национальной безопасности, исходящей от евреев. Фараон становится работодателем для сотен

тысяч, а может и миллионов своих граждан. Поступив на службу, простой египтянин получал хорошую зарплату и еще ряд привилегий, среди которых и возможность использовать труд евреев на своем личном участке поля, которое у него никто не отобрал. Сама работа, конечно, занимала много времени, а также физических и душевных сил. Как известно из текста, «производственной задачей» являлось изнурять евреев тяжелым трудом, чтобы сократить численность последних (Шмот 1:9-13). Добросовестность поощрялась государством. Чтобы качественно выполнять свою работу, египтянин должен был почувствовать свою безграничную власть над евреем, стать его палачом. И этот результат очень скоро был достигнут: евреев не просто заставляли работать, а *«делали их жизнь горькою трудом тяжелым...к которому принуждали с жестокостью»* (Шмот 1:14). Так, втянувшись в круг палач-жертва, египтяне не заметили, как сами стали жертвами, а точнее, рабами, зависящими от воли начальников повыше рангом.

При этом экономика страны должна была неизбежно пойти на спад. Это вполне логично: дорогостоящий аппарат надзирателей, цель производства состояла не в повышении производительности труда и в эффективном использовании трудовых ресурсов, а в их максимальном истощении и т.п. Где все те кирпичи, которые евреи произвели в Египте? При эффективном ведении экономики их должно было быть столько, что все археологи безошибочно свидетельствовали бы строительный бум в тот период. При той системе управления их не могло быть произведено много. Также и частное хозяйство египтян пришло в упадок, ведь изнуренные тяжелым трудом рабы не были заинтересованы в хорошем урожае своих надзирателей настолько, насколько некогда были заинтересованы свободные египтяне, кормившиеся со своих участков.

Очевидно, что пребывание в ежедневной жестокости и созерцание упадка народного и частного хозяйства должны были пробудить в египтянах чувство беспросветности собственной жизни. И забыть об этой своей боли им не давали евреи, которым Б-гом было обещано из этого вырваться...

Я не знаю, служит ли история древнеегипетского антисемитизма моделью, объясняющей любое проявления антисемитизма на протяжении истории или только государственный антисемитизм. Очевидно лишь то, что ненависть к евреям растет тогда, когда человек или общество перестает надеяться на то, что завтра у него будет лучше, чем сегодня.

### ***Рут-моавитянка и психологическое Айкидо***

Стиль боевых единоборств *Айкидо* основан японским Учителем Морихеем Уешиба (1883-1969).

*«Он особо подчеркивал, что главным источником Айкидо является любовь. Первый иероглиф в названии Ай - гармония, читается точно так же, как иероглиф в японском языке, обозначающий любовь. В зрелые годы Морихей сконцентрировал внимание учеников на сходстве не только звучания, но и смысла этих двух слов (гармонии и любви).»*

(кн. Морихей Уешиба. Будо: учение основателя Айкидо.)

Коротко философия *Айкидо*, как я ее понимаю, выглядит так: посредством *Ки* человек эмоционально-энергетически сливается с Пространством, ощущая себя органичным элементом мировой гармонии. По этой причине в *Айкидо* нет нападения, а защита ставит целью не защитить свою личность от оскорбления и унижения, а нейтрализовать дисгармонию пространства, вызванную агрессией. Главная кинетическая сила, используемая в *Айкидо*, это сила нападающего. Защищающийся не противостоит удару. Сферически отклоняясь (а сфера является символом совершенства в физике), он дает нападающему произвести движение в пустое пространство, более того, он помогает ему это действие продлить, и тогда нападающий сам теряет опору и падает. Гармония пространства восстановлена.

В 1977 году один из учеников Мастера-основателя, Терри Добсон в соавторстве с Виктором Миллером пишут книгу «Айкидо в повседневной жизни», где переводят технику боевого искусства на язык психологического общения.

У них родился термин «Айки-тактика», предложенный редактором. Автором термина «Психологическое Айкидо» является советский психолог Михаил Литвак, написавший в 1990 году книгу с таким названием. Мне неизвестно, появилась ли работа Литвака под влиянием Добсона или независимо от него. В любом случае, логика проста: люди часто наносят нам моральный удар, говоря что-то про нас (например, оскорбления), или даже про себя (например, «хочу умереть»). Этот удар не надо отражать, «отстаивая свое достоинство», или всеми силами стараясь убедить человека в своей правоте. Нужно лишь согласиться и постараться развить эту мысль, доводя ее до абсурда. Нападающий при этом ощущает, что он «выстрелил в воздух», впустую потратил свои силы, а иногда и понимает, что сам выглядит глупо. Родоначальником этой методики общения Литвак считает храброго солдата Швейка, и даже в шутку предлагал назвать этот вид словесной борьбы «психологическое швейкидо». Мы тоже приведем несколько примеров из этого романа Ярослава Гашека:

*«После ухода непрошенных жильцов Швейк пошел на кухню за пани Мюллеровой, чтобы вместе с нею навести порядок, но ее и след простыл. Только на клочке бумаги, на котором карандашом были выведены какие-то каракули, пани Мюллерова необычайно просто выразила свои мысли, касающиеся несчастного случая со сдачей напрокат швейковской постели швейцару из ночного кафе. На клочке было написано:*

*«Простите, сударь, я вас больше не увижу, потому что бросаюсь из окна».*

*- Врет! - сказал Швейк и стал ждать.*

*Через полчаса в кухню вползла несчастная пани Мюллерова, и по удрученному выражению ее лица было видно, что она ждет от Швейка слов утешения.*

*- Если хотите броситься из окна, - сказал Швейк, - так идите в комнату, окно я открыл. Прыгать из кухни я бы вам не советовал, потому что вы упадете в сад прямо на розы, поломаете все кусты, и за это вам же придется платить. А из этого окна вы прекрасно слетите на тротуар, и, если повезет, сломаете себе шею. Если же не повезет, то вы переломаете себе только ребра, руки и ноги и вам придется платить за лечение в больнице.*

*Пани Мюллерова заплакала, тихо пошла в комнату Швейка... закрыла окно и, вернувшись сказала:*

*- Дует, а вам при вашем ревматизме это нехорошо, сударь.»*

*«Само собой разумеется, что принимая Швейка, тюремный смотритель Славик бросил на него взгляд, полный немого укора.*

*-Раз ты сюда попал, значит, за тобой водятся грешки, брат, а? Мы тебе, паренек, жизнь здесь подсластим, как и всем, кто попал в наши руки. А наши руки - это, брат, тебе не дамские ручки.*

*И, чтобы прибавить весу своим словам, он ткнул свой жилистый кулак Швейку под нос и произнес:*

*- Понюхай-ка, подлец, чем пахнет!*

*Швейк понюхал.*

*- Не хотел бы я получить по носу таким кулаком. Пахнет могилой, - заметил он. Спокойная рассудительная речь Швейка понравилась штабному тюремному смотрителю.»*

Другим примером данного метода служит история, получившая распространение в виде анекдота. На выкрик одного антисемита-христианина «Вы нашего бога распяли!» умная еврейская женщина ответила: «Да. Но подумай сам: если мы смогли распять вашего бога, то что я могу сделать с тобой».



Но, в отличие от обычного, в *Психологическом Айкидо* есть возможность начать первым. Речь идет о таком типе разговоров, когда нам нужен определенный результат, но результат этот зависит от нашего оппонента, который вовсе не собирается идти нам на встречу, а может и вовсе не питает к нам никакой симпатии. Таких ситуаций в жизни каждого множество, от разговора с чиновником, от которого вы ожидаете решения своего вопроса, с начальником, у которого есть причины для недовольства вами, или просто ежевечерний ритуал по убеждению ребенка идти спать.

Самыми распространенными ошибками в подобном диалоге является упор на логику, жалость или на то, что правда восторжествует. Я несколько не ставлю под сомнение важность этих вещей, но из жизни мы прекрасно знаем, что чаще результат зависит от того, у кого осталось больше психических сил продолжать борьбу. В классическом виде такой разговор выглядит как обмен аргументами, и для победы в споре надо быстро отразить слова оппонента и высказать свои доводы. Это напоминает карате: удар – защита – ответный удар.

В *Айкидо* мы становимся не напротив, а рядом, и все, что человек готовился нам сказать, высказываем раньше его. Образно эффект от подобного действия, как будто на нас направлен пистолет, а мы, схватив напавшего за руку и встав рядом с ним, отстреляли всю его обойму. Высказав сами в свой адрес все аргументы вашего оппонента, вы вызываете в нем ощущение, что из пистолета в его руке уже нечем стрелять. Литвак эту технику назвал *Амортизацией*. В дальнейшем, как правило, разговор уже складывается в вашу пользу. Эмоциональный накал против вас нейтрализован...

Чтобы легче это понять, сравните разницу в поведении родителя в ситуации, когда, разбив что-то, ребенок всеми аргументами отрицает свою причастность к случившемуся, с ситуацией, когда ребенок сам первым пришел и ругает себя за неосторожность.

Конечно, последний пример вряд ли можно приписать к достижениям новейшей психологии, но согласитесь, что данные техники общения достаточно революционны. К моей большой радости я обнаружил в свитке Рут не только то, что Наоми использует *Психологическое Айкидо* в разговоре с невестками, а и то, что и Рут демонстрирует такой вид *Амортизации*, какой психологами еще не описан.

Начнем с Наоми. Свиток Рут описывает, как овдовев, лишившись двух сыновей и всего материального достатка, Наоми решает вернуться к своему народу. Две невестки-вдовы идут за ней. Зачастую слово «вдова» вызывает в воображении образ зрелой женщины, но и Орпе и Рут могло быть тогда 13-14 лет, и тогда понятно, почему они так цепляются за Наоми, – она единственная их опора в жизни на данный момент. Наоми, возвращаясь на родину, надеется на милосердие к себе соплеменников. Привести с собой двух моавитянок делу вовсе не поможет. Она дважды пытается избавиться от них. Первый раз она использует классический метод уговора:

*«И сказала Наоми обеим невесткам своим: ступайте, возвратитесь каждая в дом матери своей! Да окажет вам милость Г-сподь, как оказывали вы ее умершим и мне! Пусть даст вам Г-сподь, чтобы обрели вы покой, каждая в доме мужа своего! И поцеловала она их, но они подняли вопль и зарыдали»*

(Рут 1:8-9)

Этот вариант не сработал:

*«И сказали они ей: нет, мы с тобой возвратимся к народу твоему!»*

(Рут 1:10)

И тогда она прибегает к психологическому Айкидо, доводя до абсурда их надежды на счастливую семейную жизнь:

*«Но сказала Наоми: вернитесь, дочери мои, зачем вам идти со мной? Разве есть еще сыновья во чреве моем, что стали бы вам мужьями? Вернитесь, дочери мои, ступайте! Вед и стара я уже, чтобы быть замужем. Даже если бы сказала я себе:*

*«Есть у меня еще надежда», - и еще нынче же ночью была бы я с мужем, и родила бы сыновей. Разве станете вы дожидаться, пока они вырастут? Разве ради них станете вы (медлить) и оставаться безмужними? Нет, дочери мои, очень мне горько за вас, ибо постигла меня рука Г-сподня!»*

(Рут 1:11-13)

На одной метод сработал, на второй – нет, и Наоми продолжает оказывать давление:  
*«И сказала Наоми: вот, невестка твоя вернулась к народу своему и к богам своим. Возвращайся и ты за невесткой своей!»*

(Рут 1:15)

Из всего сказанного Наоми у Рут есть возможность понять, что та о ней думает:

*«Вернитесь каждая в дом матери своей»* – я тебе не мать.

*«Вот, невестка твоя вернулась к народу своему...»* – ты не еврейка.

*«...и к богам своим»* – ты идолопоклонница.

Слова Наоми звучат как забота о Рут: *«Возвращайся и ты за невесткой своей».*

Но помыслы Рут более возвышенны, чем у Орпы, и она на каждое из невысказанных обвинений Наоми *Амортизацией* проговаривает ответы:

- на «я тебе не мать» – *«куда ты пойдешь, пойду и я, и где ты заночуешь, там заночую и я»* (Рут 1:16), другими словами, «я тебе преданна, как дочь»;

- на «ты нееврейка» – *«Твой народ мой народ»* (Рут 1:16);

- на «ты идолопоклонница» – *«твой Б-г – мой Б-г»* (Рут 1:16);

- и даже добавляет Рут: *«Где ты умрешь, там и я умру, и там похоронена буду. Пусть воздаст мне Г-сподь и еще усугубит, если не разлучит меня с тобой (лишь) смерть!»* (Рут 1:17), отвечая на возможный страх Наоми, что Рут ее бросит, как только устроит свою жизнь.

Результат этой *Амортизации*:

*«И увидела та, что она настаивает на том, чтобы идти с ней, и перестала уговаривать ее.»*

(Рут 1:18).

Для меня лично Рут является не только примером истинного гиюра, но и мудрости общения. Ведь не случайно в царе Давиде текла кровь Рут-моавитянки, и не кровь ее свекрови Наоми, как и не кровь матери Эра и Онана, первой жены Иехуды.

Ещё один пример психологического Айкидо в ТаНаХе

Авигаиль, жена Наваля, одним разговором разряжает очень опасную ситуацию (Шмуэль I, гл. 25). Целый сезон люди Давида охраняли стада её мужа, а Наваля не только не дал им еды, но ещё и оскорбительно высказывался о Давиде. И вот, Давид с отрядом в 400 человек движется, чтобы уничтожить Наваля и всех мужчин в его доме. Вот основные эмоции, переполняющие сердце Давида:

1) Он меня унизил, сравнив с беглым рабом (Шмуэль I, 25:10).

2) Отплатил злом за сделанное ему добро (Шмуэль I, 25:11, 21).

3) Убью его и всех мужчин в его доме (Шмуэль I, 25:22).

А вот *Амортизация*, с которой выступила Авигаиль (я лишь пересказываю её слова, иногда подчёркивая их психологический эффект).

1) Прости мою вину (Шмуэль I, 25:24, 25:28).

- Отводит удар от Наваля в свою сторону.

2) Сама унижает Наваля (Шмуэль I, 25:25).

- Сама как бы становится на сторону Давида и смотрит на Наваля с его стороны.

3) Он неблагодарный, а я не видела твоих людей. (Шмуэль I, 25:25).

- Произошла ошибка, твои люди не к тому обратились. – Отводит удар от себя.

- 4) Слава Б-гу, Который не допустил тебя до кровопролития (Шмуэль I, 25:26).  
– Гнев ненадолго затуманил твой разум, хорошо, что ты не успел ничего сделать плохого. – Перенаправляет взгляд Давида на себя.
- 5) Пусть тебе будет также легко расправиться со всеми твоими врагами, как сейчас с Навалем (Шмуэль I, 25:26; 25:29).  
– Я тебе желаю добра, я твой друг.
- 6) Прими дар (Шмуэль I, 25:27).  
– Ситуация исправлена, гармония восстановлена.
- 7) Ты ведешь войны Г-сподни и нет в тебе зла (Шмуэль I, 25:28).  
– Меняет фокус: от эпизода в жизни Давида переносит взгляд на всю его жизнь в целом.
- 8) Шауль преследует тебя, но ты выживешь (Шмуэль I, 25:29).  
– Говорит ему то, на что он в душе надеется.
- 9) Ты же должен стать царем (Шмуэль I, 25:30).  
– Тебя ждет великое будущее.
- 10) Чтобы потом тебя не мучила совесть за напрасное кровопролитие (Шмуэль I, 25:31).  
– Ради этого будущего тебе не стоит пачкаться. – Этим она закрепляет результат.

Теперь кратко суммирую достигнутые этой встречей результаты.

Результаты для Давида:

1. Наваль унижен (собственной же женой).
2. Давид и его люди получили заслуженную плату за охрану стад Наваля.
3. Порыв гнева не закончился нарушением Закона Б-га.
4. Получил чувство поддержки от местного населения.

Результаты для Авигаиль:

1. Спасла свой дом и свою семью от нависшей беды.
2. Завоевала уважение будущего царя.

Возможно, что именно мудрость прабабки Рут, вживую увиденная Давидом в поступке Авигаиль, побудили его жениться на ней, как только та овдовела.

P.S. Прошло несколько месяцев после написания этой статьи, и в недельной главе Шлах неожиданно для себя я обнаружил яркий, простой и гениальный пример применения *Психологического Айкидо*:

*«И сказал Г-сподь Моше: До каких пор будет гневить Меня этот народ! И до каких пор не будут верить Мне при всех знамениях, которые сотворил Я среди него! Поражу его мором и истреблю его, и сделаю тебя народом, многочисленнее и могучее его. И сказал Моше Г-споду: И услышат (жители) Египта...»*

(Бамидбар 14:11-13)

Дальше речь Моше-рабейну вы можете проанализировать сами. А достигнутый результат известен:

*«И сказал Г-сподь: Я простил по слову твоему.»*

(Бамидбар 14:20)

Действительно, в Торе можно найти всё.

### ***Лот и шизофрения***

В Торе есть заповедь, запрещающая еврейской девушке выйти замуж за юношу, если известно, что по мужской линии его род идет от моавитянина или амонитянина, прошедшего гиюр:

*«Амонитянин и моавитянин не может войти в Б-жье собрание (закрывающих браки). Никогда они не смогут войти в Б-жье собрание (закрывающих браки), даже после десятого поколения.»*

(Дварим 23:4)

И это очень странно, ведь если его мама (до беременности им) прошла гиюр, то он еврей по всем мнениям и его родная сестра может выйти замуж за коэна. Тем более странно, что речь идёт о потомках Лота, человека и по крови, и по вере очень близкого праотцу Аврааму и праматери Саре, преданного им человека. Объяснение, которое далее приведено в тексте, тоже мало удовлетворяет:

*«За то, что не приветствовали они тебя хлебом и водой, когда ты был в пути из Египта, и за то, что наняли Билама... проклясть тебя.»*

(Дварим 23:5)

Во-первых, попытка с проклятием провалилась, и Моше напоминает об этом здесь же (Дварим 23:6).

Во-вторых, египтяне и эдомитяне в том поколении проявили не больше любви к евреям, а на них такие санкции не наложены.

Можно предположить, что причина запрета в инцесте, от которого произошли эти народы (Бр. 19:31-38). Но тогда не понятно, почему разрешены женщины Амона и Моава, ведь именно дочерям Лота принадлежит инициатива этой запрещенной связи.

Попробую предложить свою версию. На мой взгляд, у Лота развилась шизофрения. Этот диагноз помогает нам ответить на целый ряд вопросов, и среди них:

- 1) Как они дошли в пещере до такой жизни?
- 2) Почему не пошли к Аврааму?
- 3) Почему Авраам ради спасения Лота ранее пустился в очень рискованное предприятие (Бр. 14:14-17), а тут не послал забрать их из пещеры?

Давайте рассмотрим динамику развития болезни. Первым симптомом, на мой взгляд, являются слова Лота, в которых он предлагает на растерзание толпе двух своих дочерей вместо двух неизвестных ему чужих людей (Бр. 19:8). Возможно, эта ситуация и стала началом болезни. Чтобы понять дальнейшее, ответим на вопрос: где находился Лот во время уничтожения Б-гом Сдома и Аморы? В Цоаре, как сказано:

*«Солнце взошло над землей, и Лот пришел в Цоар. И Б-г обрушил на Сдом и Амору дождь из серы и огня с неба. И перевернул города эти и всю долину, и всех жителей городов, и растение земли.»*

(Бр. 19:23-25)

Где находился Цоар? Точно вне долины, как видно из «и перевернул... всю долину». Были ли в Цоаре еще люди? Конечно. Откуда взяться тогда обезлюдившему городу в столь благодатном месте? А со всех ли сторон вокруг Цоара шёл дождь из серы и огня, или только со стороны долины? Ответ тоже очевиден.

*«И было, при уничтожении Б-гом городов долины, и вспомнил Б-г Авраама, и выслав Лота из среды переворота, при переворачивании городов, в которых жил Лот.»*

(Бр. 19:29)

Итак, физически он находится вне зоны трагедии, среди людей, и где-то ещё находится Авраам, куда более заслуживающий спасения, чем сам Лот. Но это он почему-то не учитывает:

*«И поднялся Лот из Цоара, и поселился в горе, и две дочери его с ним, потому что боялся жить в Цоаре. И поселился в пещере, он и две дочери его.»*

(Бр. 19:30)

Скорее всего, от жителей Цоара Аврааму становится известна судьба его племянника, но Авраам не поспешил их оттуда забрать. Причиной тому является то, что психически Лот навсегда остался внутри событий гибели Сдома и Аморы. Пещера стала его психбольницей, а дочери – как бы её персоналом.

Человеку, никогда не сталкивавшемуся с психическими больными, вряд ли понять, как дочери Лота пришли к следующему выводу:

*«И сказала старшая младшей: отец наш стар, и мужчины нет в стране, чтобы прийти на нас по обычаю всей земли.»*

(Бр. 19:31)

В душевном мире каждого нормального человека почти никогда не бывает единогласия: различные мысли, эмоции, желания сталкиваются друг с другом. Насколько мне известно, этот постоянный внутренний конфликт способны преодолеть лишь праведники, гении, очень целеустремленные люди и сумасшедшие. Ощущение внутреннего единства настолько передается окружающим, что хочется поверить этому человеку, доверять ему и избавиться от собственных сомнений.

Так, дочери Лота, несмотря на виденное собственными глазами, в пещере заражаются верой в то, что только они втроём спаслись из всего человечества. И возможно, что к людям они смогли вернуться только лишь после смерти отца...

Из того, что нам известно про Лота и его потомков, можно сделать следующие выводы:

- 1) Из принципа «моавитянин – не моавитянка, амонитянин – не амонитянка», сформулированного в Устной Торе, возможно, следует, что, если первый случай шизофрении в роду был у мужчины, то слабость к этой болезни будет передаваться по мужской линии и прерываться в случае рождения девочки.
- 2) Запрет Торы на браки с потомками моавитян и амонитян по мужской линии ставил целью снизить у потомства риск развития шизофрении как реакции на переживаемую трагедию.

#### Баран Авраама и психическая устойчивость евреев

*«Десять сущностей сотворено было накануне субботы в сумерки... и ещё говорят... баран праотца Авраама.»*

(Пиркей Авот, гл. 5, мишна 6)

Как я понимаю эту мишну, еще при Сотворении мира был предопределен небольшой список точечных событий, которые направят развитие истории по изначально спланированному Б-гом плану. И одно из этих событий – Акедат Ицхак. Но почему мудрецы выбрали именно барана как символ того события?

Мы можем лишь предполагать, что происходило внутри Авраама за эти три ночи (после обращения Б-га, Бр. 22:1-3) и три дня (Бр. 22:4). Так, например, мидраш (см. Танхума и Ялкуп Шимони) облачают внутреннюю борьбу в образ спора с Сатаном. При этом ему удаётся полностью контролировать себя и ситуацию. Авраам разговаривает с людьми, он реагирует на знаки свыше («увидел то место издали»), потрясающе подбирает слова для ответа Ицхаку... Всё это говорит о том, что праотец Авраам не находился в состоянии аффекта. И даже то, что ангелу пришлось дважды назвать его имя, скорее свидетельствует о максимальной концентрации внимания на действии в данную секунду.

Но, что после? Что случилось бы с психикой любого человека после того, как такое тяжелейшее испытание оборвалось бы в одно мгновение? Рискну ответить за всех: должен был бы быть если не нервный срыв, то как минимум истерика, хотя бы тихая – сесть, обхватив голову руками. А теперь вспомните, как повёл себя Авраам:

*«И поднял Авраам глаза свои и увидел: и вот, баран сзади застрял в чаще рогами своими...»*

(Бр. 22:13)

А какие мысли должен был вызвать этот баран? Может, Б-г хочет отметить окончание испытания вкусным застольем (ведь в пути они точно мяса не ели)? Или, вот чем накормить любимого сына, которого чуть было не лишился?

*«И пошёл Авраам, и взял барана, и вознёс его в (жертву) ола вместо сына своего.»*

(Бр. 22:13)

Даже после Акеды первая мысль Авраама о Б-ге! Он готов продолжать служить Б-гу. И он готов был продолжать, даже если бы Ицхак с ним с горы не спустился.

Так Б-г получил нужный «генетический» материал для новой нации. Баран Авраама символизирует способность человека оставаться человеком, да ещё и человеком верующим, даже после пережитой трагедии. Эта способность помогла сохраниться еврейскому народу в тяжёлые времена Галута. После очередной резни вновь создавать семьи, растить детей, искать заработок и обращаться к Б-гу с молитвами – вот одно из главных богатств наследия Авраама. И, возможно, потому благословение потомкам звучит именно после принесения в жертву барана во втором обращении ангела к Аврааму:

*«Благословляя благословлю тебя, и умножая умножу потомство твоё, как звёзды небесные, и как песок, который на берегу моря, и овладеет потомство твоё вратами врагов твоих. И благословятся в потомстве твоём все народы земли, так как послушал ты голоса Моего.»*

(Бр. 22:17-18)

### ***Narrative жизни Сары***

*«И была жизнь Сары: сто лет, и двадцать лет, и семь лет – годы жизни Сары.»*

(Бр. 23:1).

Мой учитель рав Ицхак Зильбер, 7"т говорил, что последнюю фразу\* можно прочесть как «две жизни Сары», то есть на жизнь праматери Сары можно посмотреть с двух разных сторон. Рав Ицхак любил приводить пример про двух женщин, которые работали вместе с его женой. Одна из них каждый день выражала всяческое недовольство своим местом работы и жаловалась на судьбу, вынудившую ее здесь работать. Вторая каждый день благословляла Б-га за то, что она сыта, окружена замечательными людьми и чувствует себя нужной им. Обе эти женщины выполняли одну и ту же работу.

Понятно, что на всё, включая жизнь человека в целом, некоторый период его жизни или просто конкретное событие, можно посмотреть с разных сторон. И каждый из взглядов по-своему возбudit *Воображение* и породит соответствующую эмоцию.

\* - годы жизни Сары. Здесь *уможет* значить как «годы», так и «две».

Теперь становится чуть более понятна логика комментария РаШИ:

*«Годы жизни Сары» – все равно хороши.*

Раши не объясняет простой смысл сказанного, а направляет наше *Воображение* в определенном направлении. Ведь жизнь Сары в глазах простого обывателя может выглядеть и так: жена оппозиционера Нимроду, всю жизнь провела в скитаниях, дважды была забрана от мужа «к царю», всю жизнь слышала обещания Б-га Аврааму о многочисленном потомстве, а забеременеть не могла, рождает сына в престарелом возрасте и умирает от горя, навеянного мыслью об Акеде, дойдя в таком состоянии от Беер Шевы до Хеврона.

А вот как выглядит вторая жизнь Сары: прожила всю жизнь с любимым и любящим ее человеком, чувствуя сопричастность его великой миссии, ощущая высший смысл своей жизни, стала матерью в возрасте, когда никакой надежды забеременеть уже не было, стала праматерью народа, легендой, чьим именем называют своих девочек

люди разных народов даже спустя 3700 лет. Теперь становится понятна логика РаШИ.

Два – это минимальное множественное число, т.е. указывает на множественность. «Две жизни Сары» открывает перед нами возможность по-разному посмотреть и на её жизнь, и на жизнь свою собственную.

Но от чего зависит содержание рассказа о своей жизни? От эмоционального состояния рассказчика в данный момент. Из своей судьбы в процессе рассказа вспоминаются лишь те события, которые или соответствуют настроению здесь и сейчас, или события, которые могут быть окрашены в соответствующие эмоциональные тона. Это означает, что объективная картина жизни человека доступна лишь Творцу, людям же остается довольствоваться лишь множеством субъективных. Но и субъективное описание тоже может для чего-нибудь пригодиться.

Так в современной психологии появилась простая и эффективная модель *Narrative*. Рассказ человека служит для специалиста не источником биографических данных, а передаёт в виде намека его душевное состояние на данный момент, и если это состояние требует терапевтического вмешательства, то при помощи наводящих вопросов нужно помочь пациенту изменить свой *Narrative*. А это в свою очередь облегчает душевное состояние. У человека вновь появляются надежда, душевные силы, радость жизни и прочее, чего он был лишён при старом *Narrative*.

Я думаю, что напоследок нелишним будет напомнить, что мемуары знаменитых людей или воспоминания близких о великих людях являются таким *Narrative*. И еще один интересный момент: история страны или история народа так же является *Narrative*, а значит зависит от мироощущения общества или его элиты на данный момент. К этой мысли в ходе самостоятельных наблюдений пришёл известный современный российский юморист Михаил Жванецкий. Во времена Перестройки в СССР, когда начало пересматриваться отношение к прошлому, он заметил: «Страна с непредсказуемым прошлым».

### **Преодоленный кризис Моше-рабейну**

В современной психологии существует теория кризиса. Основная идея её в том, что именно преодоленный кризис способен поднять личность на новую ступень. Особенно отчетливо это видно в период взросления. Новая ситуация разрушает ранее сложившуюся у ребёнка картину мира. Свобода выбора предполагает возможность не принять изменений, например, травмы, приковавшей к инвалидной коляске, или развод родителей. Такой выбор оставляет психику ребенка в состоянии продолжающегося нерешенного кризиса, что обычно заканчивается душевными болезнями. Правильным поведением при кризисе является поиск конструктивных ответов на вопросы: «Почему?», «Для чего?», «Как жить дальше?». При таком подходе выстраивается новая картина мира, куда менее наивная, чем старая – кризис преодолен, ребенок душевно повзрослел.

В кабале этот процесс описывается при помощи модели *אור וכלי* (*Ор ве-Кли*) – Свет и Сосуд. Мы все рассматриваемся как *Сосуды*, принимающие *Б-жественный Свет*. Иногда *Сосуд* не может вместить в себя новый поток *Света*, и это разрушает *Сосуд*. Задачей человека в таком случае является построить в своей душе большой *Сосуд*, способный вместить в себя больше *Б-жественного Света*. Без преодоленного кризиса нет роста личности.

Тора показывает нам эту истину на истории жизни величайшего из пророков Моше-рабейну. Рожденный еврейскими родителями, он получает образование и воспитание в доме фараона. Если вспомнить о достижениях древнего Египта в науке, культуре, государственности, то можно с уверенностью сказать, что Моше получил лучшее на то время образование в мире. Игрушка дочери фараона выросла, но фараоном или министром ему не стать из-за своего происхождения (Возможно,

Моше был первым, кому его еврейство подпортило карьеру). Несколько раз он вмешивается в происходящую вокруг несправедливость, из-за чего ему приходится бежать из страны. В Мидьяне, куда он попадает, еще нет ни науки, ни культуры, ни государственности. Его образование там никому не нужно. Но он как-то устраивается пастухом овец. Может не то, о чём мечтал в Египте, но есть жена, двое детей, свежий воздух и свежее мясо. И вдруг Б-г обращается к нему у горящего куста. Идти сейчас в Египет и спасти евреев совсем не входило в его планы, и он использует все аргументы, чтобы отказаться от столь высокой миссии (Шмот 3:1-4:13), но это ему не удается (Шмот 4:14-17). Моше идет. Итро снаряжает с ним в дорогу Ципору с детьми, но Аарон уговаривает отправить их обратно. Моше остаётся без семьи. Аарон приводит его к старейшинам, а затем они выступают перед народом – начало хорошее. Но очень скоро наступает кризис: фараон увеличивает для евреев дневную норму труда, евреи стонут от непосильного труда, еврейские надсмотрщики идут делегацией к фараону, тот отказывает. Выходя от фараона и встретив Моше и Аарона, еврейские надсмотрщики во всём обвиняют их, да ещё именем Б-га:

*«Пусть посмотрит на вас Б-г и будет вашим судьёй. Подорвали вы нашу репутацию у фараона и его советников. Вы вложили в их руки меч, чтобы нас убить.»*

(Шмот 5:20-21)

Полный провал Моше. Он не может сейчас сказать, что он попытался и у него не получилось, и вернуться в Мидьян пасти овец. Он потерял всё там и ничего не достиг здесь. В этом положении Моше обращается к Б-гу с очень тяжелыми словами:

*«Г-ди, для чего Ты сделал зло этому народу, для чего Ты послал меня? И с того времени, как я пришел к фараону говорить именем Твоим, он начал хуже поступать с народом этим, а спасти – Ты не спас народ Твой.»*

(Шмот 5:22-23)

И вот тогда Б-г ему отвечает, что с этого момента всё пойдёт по-другому. И это был не моментальный взлёт, а медленный процесс. Моше, ободренный словами Б-га, вновь пытается обратиться к евреям, но его уже никто не слушает. Доверие к нему будет расти по мере продвижения в процессе освобождения евреев из-под власти египтян. Медленно, по чуть-чуть, преодолевая сопротивление народа и собственное отчаяние (См. Шмот 14:15; 15:24-25; Бамидбар 11:11-15; 16:15), он становится Моше-рабейну. И он заслужил себе имя во всех поколениях, став самым великим из пророков, руками которого Б-г сделал великие дела в мире.

Да, безусловно, это всё был план Вс-вышнего: Он избрал эту душу и Он спланировал её судьбу на земле. Но идеализация души Моше-рабейну нам позволяет лишь изучать его наследие. Подход, рассматривающий его личность в динамике, дает дополнительную возможность учиться на примере его жизненного пути.

Так, есть такие баалей-тшува, которые считают, что если и до веры в Б-га у них дела шли хорошо, то с привнесением в жизнь шабата, кашрута и ещё нескольких заповедей их жизнь должна идти только в гору под прямым покровительством Б-га. История Моше-рабейну показывает всю наивность таких ожиданий. В реальности, чаще всего, их ожидает кризис или в семье, или на работе, или в ближайшем окружении. В такой момент человека неизбежно одолевают мысли о возможной ошибочности избранного пути, или даже что «Б-г этого не хочет». Сделать правильные выводы поможет лишь осознание того, что «кто не падал, тот не поднимался».

Примером правильного отношения к жизни, на мой взгляд, служит знаменитая фраза бреславских хасидов:

*יְיָ אֱלֹהֵינוּ יְיָ אֱלֹהֵינוּ יְיָ אֱלֹהֵינוּ (на нах нахма нахман меуман)*

Признаюсь честно, что у меня эта фраза многие годы вызывала лишь раздражение, напоминая собой неумелый еврейский аналог буддийских мантр, пока один мудрый



человек ни объяснил мне ее глубокий смысл. Он сказал, что в этой фразе описан путь человека к Б-гу. Сначала человек предпринимает первое усилие на пути к совершенству - « ז » , но весь груз прошлого (лень, плохие привычки, страхи, недостаточное доверие к Б-гу и к себе и т.п.) тянет его назад, - и он срывается. Когда/если решится на новую попытку, он уже продвинется дальше - « נז » , но потом его опять ждет срыв... Раби Нахман рассказывал про себя, что бывало он до ста раз в день начинал жизнь сначала. Не с начала недели и не с начала месяца. И так было до тех пор, пока он не стал נחמן מןמני ( *нахман меуман* - Нахман из Умани) - последние слова фразы.

В заключение стоит вспомнить известное высказывание из Мишлей (24:16):

דָּרִי קָרַח לִפְּנֵי עַבְשׁ כִּי (ибо семь раз упадет праведник, да поднимется).

Он потому и праведник, что умеет подниматься.

### ***Голос Тонкой Тишины на дне отчаяния***

Традиционно книга пророков воспринимается как более детальная проработка идей Торы. На мой взгляд видение в пещере пророка Элиягу (Млахим I, гл.19) как бы под увеличительным стеклом рассматривает чувства человека в процессе кризиса. Эта глава может рассматриваться как комментарий к преодолению кризиса, описанному в предыдущей статье, но и сама она нуждается в правильном понимании.

Итак, после своей великой победы над жрецами Бааля на горе Кармель, когда народ в едином порыве кричал: «Б-г - Он Вс-могущий!», пророк Элиягу остается опять один. Народ после таких потрясений все же расходится по домам есть и спать, а Изавель отправляет посланника к Элиягу сообщить, что объявлена охота на его жизнь. Конечно, у Элиягу острое *нарушение прогноза*. Совсем не таких результатов он ожидал. Им овладевает отчаяние. На первом этапе в нем ещё сильны механизмы самосохранения - он ещё бежит (из района Хайфы) в Беер Шеву, но там он уже оставляет слугу и идёт умирать в пустыню. Он уже ничего кроме смерти не хочет, но Б-г зачем-то гонит его ещё глубже в пустыню и там даёт ему одно из самых трагических и самых поэтических видений ТаНаХа. Это видение на первый взгляд описывает этапы мировой истории на пути к эре благоденствия. Не споря с этим, я пытаюсь увидеть в этом внутреннее состояние человека в процессе кризиса.

Итак, сначала «פִּרְוָה\*(ветер) большой и сильный, раздирающий горы и сокрушающий скалы» (Мл. I, 19:11) - ураган событий разрушает то, в чём человек ощущал опору в своей жизни. Потом это перерастает в רוּחַ *Ра'аш* (Мл. I, 19:11). Это слово в Конкорданции Эвен Шошана имеет три значения:

- 1) Шум
- 2) Сильная дрожь
- 3) Злость\*\*

В нашем случае подходят все три. На данном этапе человека всего начинает трясти.

\* *Руах* - движение воздуха; (в расширенном понимании) душа всего живого, эмоции; пустота, ничто; сторона (Конкорданция Эвен-Шошан, стр. 1063).

\*\* Конкорданция Эвен-Шошан, стр. 1088.

А затем *אש* (*Эш*) – огонь (Мл. I, 19:12). Это такое состояние, когда человек чувствует в области сердца жар и пустоту, ощущение, будто у него внутри всё выгорело. Ощущение безнадежности, бесполезности усилий что-либо изменить, отчаяние. Ощущение конца, но это ещё не конец.

За ним наступает *קול דממה דקה* (*Коль Дмама Дака*) – Голос Тонкой Тишины (Мл. I, 19:12), когда в состоянии полного душевного безмолвия появляется какая-то внутренняя уверенность, что всё будет хорошо. Эта надежда пока ещё не имеет никакого внешнего подтверждения и её очень легко можно погасить «голосом разума».

Человек уже смирился со своей несчастной долей. Где гарантия, что эта надежда не самообман?

Поверить этому Голосу Тонкой Тишины очень нелегко, но именно в нём Б-г! Пророк Элиягу не смог это принять:

*«И было, когда услышал Элиягу, покрыл он лицо своё плащом своим, и вышел, и стал у входа в пещеру.»*

(Мл. I, 19:13)

Он вышел – из видения, из пещеры, из игры. Сначала из видения, как сказано *«покрыл он лицо своё плащом своим»*, а потом из пещеры – *«и вышел, и стал у входа в пещеру»*. Но главное – он вышел из игры, он больше не готов выполнять функцию пророка. Он больше не видит надежды, не видит хорошего. После видения он отвечает Б-гу теми же словами, с которыми и пришёл.

Элиягу остался в нашей памяти одним из величайших пророков, но мудрецы, составляя молитву Амида, намекают на правильность другого выбора. Во втором благословении, провозглашающем Б-жественное могущество, символом которого является Его способность вернуть умерших к жизни, часть текста посвящена живым:

*סומך נופלים ורופא חולים ומתיר אסורים ומקים אמונתו לישי עפר*  
*«Поддерживающий падающих и исцеляющий больных, и освобождающий узников, и утверждающий веру в Него в остатке праха.»*

Последними названы люди в состоянии, когда всё внутри выгорело и Б-г вселяет надежду в этот остаток пепла. И это является примером того, как Б-г проявляет себя в нашей жизни:

*מלך ממית ומחיה ומצמיח ישועה*  
*«Царь умертвляющий и оживляющий и возвращающий спасение.»*

И лишь после этого мы готовы поверить, что Он способен оживить и тех мертвых, которые лежат в земле.

Я думаю, что некоторым из читателей известно высказывание Жан Поль Сартра: *«Настоящая человеческая жизнь находится по ту сторону отчаяния»*. Мысль действительно сильная, но в своём графическом выражении мне кажется более правильной идея Моше-рабейну:

*שכל אנוש תו אכזר ותאמר שובו בני אדא*  
*«Доводишь человека до отчаяния и говоришь: вернитесь, сыны человеческие.»*  
(Пс. 90:3)

В современном иврите корень *אכזר* породил слово *דכדכ* (*депрессия*).

Б-г не ввергает человека в отчаяние, а лишь доводит до границы и дает надежду. Пересечь эту границу или нет – выбор самого человека. Но лучше поверить Голосу Тонкой Тишины.

## **42 перехода**

С радостью хочу показать вам жемчужину хасидской мудрости:

*«Вот переходы сынов Израиля...» (Бам. 33:1). – всех переходов было 42. И это в жизни каждого человека от дня его рождения до возвращения в мир иной. И понять это можно так: что от дня рождения и выхода из утробы матери, что подобно исходу из Египта, и после этого переходит от перехода к переходу до вхождения в высшую страну жизни.»*

(кн. Баль Шем Тов, том 2, стр. 232)

В пустыне были переходы и стоянки, но Тора делает акцент на переходах. Переходы символизируют перемены в жизни, стоянки – отсутствие движения. Как сказал Анатолий Франс: *«Не следует предаваться сожалениям о прошлом, жаловаться на перемены, которые нам в тягость, ибо перемена есть условие жизни».* Как мы видим из цитаты, приведенной выше, Баль Шем Тов говорит, что эти переходы-перемены не просто неизбежная часть жизни, а то, что они меняют человека.

Это подобно тому, как евреи, выйдя из Египта и пройдя свои 42 перехода, не вернулись потом в Египет. Они стали другими и заслуживают теперь другого. Также и душа человека, сойдя в этот мир и пройдя 42 перехода своего жизненного пути, становится другой и уже заслуживает другого места по возвращении на тот свет. Вначале она как бы исходит из Египта, но потом восходит в высшую страну жизни.

Мы уже сказали, что переходы, которые меняют человека, это перемены, происходящие в его жизни. Понятно, что такие вехи в жизни человека, как переход в садик, потом в школу, в армию, в университет, свадьба, рождение ребенка, вхождение в трудовой коллектив – требуют от человека не просто мобилизации всех внутренних ресурсов, а ещё и раскрытия тех качеств и способностей, которые не были востребованы на прошлом этапе жизни. А случаются ещё такие события как смерть близкого, развод, авария, война. На любом из них жизнь может остановиться. Чтобы жить дальше, нужно совершить переход. Значит, переход – это преодоленный кризис. Даже позитивная перемена в жизни – это преодоленный кризис.

Вспомните, как вы впервые стали родителем. Сравните, если сможете вспомнить, свое ощущение жизни до и после.

Из речи Джона Кеннеди:

*«Слово «кризис», написанное по-китайски, состоит из двух иероглифов: один означает «опасность», другой – «благоприятная возможность».*

В жизни каждого неизбежны кризисы. Только преодолевая их, человек становится человеком.

Каббала объясняет это с помощью модели *Свет и Сосуд*. Большой поток Божественного Света (в виде травмирующего события в жизни человека) разрушает Сосуд, который не смог вместить в себя весь этот поток Света. Душа потрясена переменами; решения, известные по предыдущему опыту, не работают. Для личностного роста необходимо расширить свою картину мира, найдя для себя смысл произошедшего, чтобы стать *Большим Сосудом*.

Эта же идея звучит во втором благословении молитвы Амида, которое мы анализировали в прошлой статье.

В завершение напомним, что, лишь совершив свой переход, праотец Авраам получил прозвище *יֵצֵא (иври)* – перешедший. А значит, народ Авраама – народ, умеющий преодолевать.

### **Йосеф и проработка застарелой травмы**

Йосеф, сын праотца Якова, запомнился в народе как Йосеф-наЦадик и в заслугу спасения всего дома отца во время голода, и благодаря личной моральной стойкости, проявленной им в истории с женой Потифара. Фантазии, порожденные образом праведника, подталкивают многих к предвзятому отношению к истории Йосефа и братьев. Мне кажется, что заранее выбранная позиция на оправдание

Йосефа (например, как у РаМБаНа, что поведение Йосефа обусловлено стремлением к осуществлению пророческих снов) мешает более глубокому пониманию этой личности, которая, безусловно, выше потребности в оправдании. Воспитательный аспект (желание побудить братьев к раскаянию) в поведении Йосефа несомненно присутствует, но он не даёт ясного понимания его слов и действий во время первой встречи с братьями. Потому, мне кажется, уместным применение психоанализа к данной ситуации.

Начнем с попытки представить себе чувства 17-летнего Йосефа во время расставания с братьями. Не берусь говорить за всех, но лично я испытал бы ужас. Если бы Йосеф испытывал нечто другое, то вряд ли бы братья потом говорили друг другу: *«Виноваты мы за брата нашего, беду души которого видели мы, когда он умолял нас, и не послушали мы»* (Бр. 42:21). Продажа каравану торговцев стала для него спасением от смерти. О каком доверии к людям может идти речь, когда родные братья чуть не убили? А не подыграл ли им отец, отправляя к ним Йосефа? О каком желании «вернуться домой» или послать весточку родным может идти речь?

Как известно, чтобы полученная травма не мешала жить дальше, её надо или проработать, или вытеснить из сознания (по-простому - забыть). Часто ли Йосеф вспоминал ту сцену и что в своём воображении говорил своим братьям, мы уже не узнаем, но их первая встреча после многолетней разлуки явно не вызвала в нём большой радости:

*«И пришли сыны Исраэля купить хлеб, потому что был голод в стране Кнаан. А Йосеф – он властитель над страной, он продаёт хлеб всему народу страны. И пришли братья Йосефа, и распластались перед ним лицом до земли. И увидел Йосеф братьев своих, и узнал их, и притворился чужим перед ними, и говорил с ними жёстко. И сказал им: откуда пришли вы? И сказали: из страны Кнаан, купить продовольствие. И узнал Йосеф братьев своих, а они не узнали его. И вспомнил Йосеф сны, которые видел для них, и сказал им: шпионы вы! Увидеть наготу земли пришли вы! И сказали ему: нет, господин мой! А рабы твои пришли купить продовольствие. Все мы сыновья человека одного, честные мы, не были рабы твои шпионами. И сказал им: нет! Потому что наготу земли пришли вы высмотреть. И сказали: нас двенадцать братьев, сыновья одного человека в стране Кнаан. И вот, младший с отцом нашим сегодня, а один – нет его. И сказал им Йосеф: это то, что говорил я вам, сказав: шпионы вы!»*

(Бр. 42:5-14)

Первый сон Йосефа (Бр. 37:5-7), и сбывшееся пророчество – это ещё не проработка чувств. Почему он ведёт себя по отношению к ним как чужой? А как бы вы вели себя с тем, кто когда-то нанес вам большую обиду, а сейчас вас не узнает? Почему Йосеф возводит на братьев абсолютно необоснованные обвинения в шпионаже? Может, потому, что он вспомнил не только сон, но и сцену расставания с ними? Может этим объяснимо то, что он глух к их оправданиям? Поведение Йосефа в этот момент иррационально, но оно становится понятным, если представить себе то, что варилось тогда в его душе. Мидраши в заслугу братьям пытаются приписать им поиски Йосефа. На мой взгляд, у Йосефа это должно было возбудить лишь дополнительный страх перед ними: *«Вы опять пришли разрушить мою жизнь! Я здесь стал человеком, а вы хотите забрать меня отсюда?»* в порыве эмоций Йосеф выдвигает им неразумные требования:

*«Этим будете проверены – клянусь жизнью Паро! – только так выйдете из этого, если приведёте брата вашего младшего! Пошлите из вас одного, и возьмёт брата вашего, а вы будете арестованы. И проверятся слова ваши, правда ли с вами. А если нет – клянусь жизнью Паро! – что шпионы вы! И посадил их под стражу на три дня.»*

(Бр. 42:15-17)

В этих словах может быть услышан и внутренний крик Йосефа: «Я вам уже не тот мальчик, которого вы когда-то чуть не убили», и можно также разглядеть некоторое наслаждение властью над ними. Потом, очевидно, оставшись наедине с Б-гом и осмыслив происшедшее, ему становится очевидна неразумность своего первоначального требования. Действительно, насколько небезопасно во время голода послать одного с грузом еды, да ещё так далеко? Он вновь обретает контроль над собой и над ситуацией:

*«И сказал им Йосеф в день третий: так сделайте и живите. Перед Элоким я трепещу! Если честные вы, брат ваш один будет арестован в доме стражи вашем, а вы идите, отвезите хлеб голодным домам вашим. Брата вашего младшего приведите ко мне и подтвердятся слова ваши, и не умрёт. И сделали так.»*

(Бр. 42:18-20)

Результат последовал моментально:

*«И сказали друг другу: виноваты мы за брата нашего, беду души которого видели мы, когда он умолял нас, и не послушали мы, поэтому пришла к нам беда эта! И ответил Рувен им, сказав: ведь говорил я вам, сказав: не грешите против мальчика! И не послушали вы. И также кровь его, вот, взыскивается! А они не знали, что слышит Йосеф, потому что переводчик между ними. И отошёл от них, и заплакал. И вернулся к ним, и говорил с ними, и взял от них Шимона, и арестовал его на глазах у них.»*

(Бр. 42:21-24)

Мера за меру вызывает раскаяние братьев и сам Йосеф заплакал.

Психоаналитик во мне говорит, что здесь нужно поставить точку. Действительно, застарелая травма, нанесенная когда-то братьями, проработана. Продолжение спектакля нужно Йосефу лишь чтобы понять меру ответственности сыновей Якова друг за друга: вернутся ли они за Шимоном, не отвернутся ли от «вора» Биньямина. Помогая им очиститься от «греха молодости» (через смоделированный им игровой повтор той ситуации), Йосеф уже смотрит на них как на родных людей. Он проявляет заботу о них, в нём возрождается любовь к ним. Это возвращается добром самому Йосефу – он поднимается на немыслимую ранее высоту осознания, что всё это было частью плана Б-га:

*«И сказал Йосеф братьям своим: подойдите, пожалуйста, ко мне! И подошли. И сказал: я – Йосеф, брат ваш, которого продали вы в Египет. А сейчас, не печальтесь, и не будет досадно в глазах ваших, что продали вы меня сюда, потому что для выживания послал меня Элоким перед вами. Потому что уже два года голод на земле, и ещё пять лет не будет пахоты и жатвы. И послал меня Элоким перед вами, чтобы дать вам выжить, для спасения великого. А сейчас, не вы послали меня сюда, а Элоким! И поставил меня отцом для Паро, и господином для всего дома его, и правителем во всей стране Египет.»*

(Бр. 45:4-8)

Еще одну вещь важно проговорить: а что было бы с Йосефом, если бы после продажи он никогда больше не встретился с братьями? Ответ, кажется, очевиден: не смотря на всё достигнутое величие, подойдя к старости, он страдал бы бессонницей, и, скорее всего, уже не помнил бы её причин.

Для нас же эта история полезна тем, что указывает на необходимость проработки жизненных травм, сколько бы воды с тех пор ни утекло.

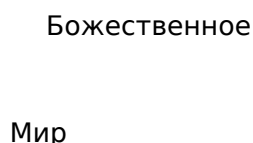
### **Учение о Кодеш и Холь (Из уроков р.Рахмани по учению р.Кука)**

В силу того, что каббала относится к Сод, одному из уровней понимания Торы, мне кажется легитимным рассмотреть в этом разделе одну из центральных моделей каббалы – учение о Кодеш и Холь. Эта модель незаменима для понимания отдельных

аспектов психики человека. Читая следующий раздел, вы убедитесь в этом сами. Здесь же я хочу коротко изложить саму модель.

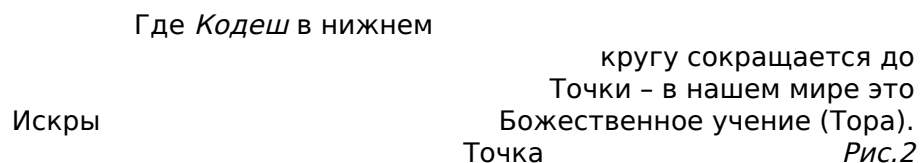
До греха Первого человека весь мир в его сознании представлялся как *Кодеш* (Святое): он воспринимал весь мир целостным, он видел органичную взаимосвязь каждого Частного со всеми остальными внутри Общего, и весь мир для человека был одним единым проявлением Б-га.

Схематически это может выглядеть так:



*Рис.1*

Где верхний круг – это Божественное, доступное человеческому познанию; нижний круг – весь мир, а вертикальные лучи – это каналы, связывающие с Божественным. После греха сознание Первого Человека можно изобразить так:



Весь нижний круг пустеет, становится *Холь* – будничное, обыденное, то, в чем отсутствует *Кодеш*. Но в мире *Холь* остаются *Искры Кодеш*. Искры – это *автономный Б-жественный свет*, главные светлые идеи нашего мира. Но после Греха они скрыты от людского взора, потому и названы *Захороненный Свет* (תורה חסויה – *Ор гануз*).

Где они «захоронены»? И в Мироздании, и в подсознании человека. Когда Искра вызревает и раскрывается в мире *Холь*, она вызывает *симпатию* большого количества людей. Она им кажется понятной и знакомой, как будто они знали её всегда. Например, Закон всемирного тяготения, понятный всем с детства, но сформулированный только Исааком Ньютоном. *Раскрытые Искры* заполняют собой *Холь*, проявляясь в науке, культуре, общественной жизни, философских и религиозных течениях, часто никак не связанных между собой. Так же неочевидна их связь с Б-жественным, ведь раскрытие Искр происходит вне Точки, а только у неё сохраняется связь с Высшим миром *Кодеш*.

Планом раскрытия Искр Б-г направляет изменение сознания человечества. Как понимаете, яблоки падали на головы людей и до Ньютона. Чем больше Искр раскрывается, тем больше общее мировоззрение человечества приближается к изначально задуманному Творцом.

Но это в глобальном масштабе. А в каждом частном случае происходит следующее. Некая идея притягивает большое число сторонников, различающихся между собой и душевной чистотой и степенью осознания самой идеи. Кто-то ей служит всей душой, а кто-то неплохо зарабатывает на «служении». В шуточной форме это хорошо сформулировал знаменитый физик Лев Ландау: «Кто такие жрецы науки? Это те, кто жрут за счёт науки». Такое «служение» способно извратить первоначальную идею и вызвать отвращение к ней у большого количества людей. Языком каббалы это описывается так: на Искру налипла *Скорлупа* (הפליטה *Клипа*), которая способна повторно захоронить Искру.

В XX веке подобное случилось с *Идеей приближения Светлого будущего своими руками*, которая вызвала симпатию к коммунистической идеологии у широких народных масс. Скорлупой этой Искры стали сталинский террор и партийная номенклатура, которые для многих похоронили саму Идею.

Пока есть люди, искренне преданные Идее, она не исчезает, т.е. не уходит из сознания человечества. При этом она сохраняется как *Автономный Свет*, отделена от других Искр.

Так, для многих не очевидна связь между наукой и искусством или общественной жизнью. Также далёкой может казаться Искра от Торы, особенно если человек судит по словам и поведению отдельных религиозных людей.

На практике, особенно в процессе выбора жизненного пути, это может поставить человека формально перед выбором типа: Тора или наука, Тора или искусство и т.п. На самом деле в Торе (Точка на рис. 2) скрыта информация о всех Искрах Святости, но там они находятся как бы *в сжатом виде*. Для полного раскрытия Искры ей необходимо пространство, а это возможно только *за счёт пространства Холь*. Пока Искры раскрываются в пространстве Холь, как было описано выше, сознание разделено на ячейки, что лишает человека цельной картины мира. Также не очевидно Б-жественное происхождение этих Идей.

Исправление мира и возвращение человечества к сознанию Первого человека (אָדָם הַפְּרִיטוֹן-адам *фришон*) возможно или путём *присоединения Искры к Точке* или путём раскрытия и *развития Искры внутри Точки*. При втором варианте раскрытая Идея в сознании светских (חילוניות - *хилоним*, однокоренное с *Холь*) будет изначально связываться с Торой, как, например, запрет гаданий или список запрещённых половых связей.

Сейчас я хочу подробнее остановиться на алгоритме присоединения Искры к Точке.

I – *Распознавание Искры* в мире Холь. Это происходит интуитивно. Просто какая-то Идея привлекает повышенное внимание человека.

II – *Очищение* её от Скорлупы. Когда речь идёт об очищении от всякого рода корысти, то это может быть сделано любым честным человеком. Но есть такие виды Скорлупы, очищение от которых требует от человека специальной подготовки. Эта подготовка позволяет выделить Искру с максимальной точностью (как выше приведенное описание центральной Идеи коммунистической идеологии), найти эту идею в Торе (продолжая тот же пример, учение о Машиахе) и проверить на непротиворечие с другими Искрами (коммунисты пытались отрицать существование Б-га и стереть национальные границы).

III – *Присоединение Искры к Точке*. С этого времени Идея становится неотъемлемой частью Б-жественного учения, что не позволяет ей ни быть повторно захороненной, ни обрасти новой Скорлупой.

Схематически это выглядит так:

I

II

III

*Рис.3*

На рис.3 мы видим, что с возвращением к *Кодеш* каждой последующей Искры мир стремится вернуться в состояние, изображенное на рис.1. Именно об этом сказано, что вся история человечества – это исправление греха Первого человека.

**P.S.** Может ли верующий в Б-га человек заниматься наукой, которая, раскрывая законы устройства этого мира, стремится нам доказать отсутствие в нем Б-га? Если

такой человек не пытается в науке отделить *Искру* от *Скорлупы*, то он живет одновременно «в двух мирах». Когда ему так жить надоест, ему придется выбирать одно из двух. Эту проблему Ф. Бэкон решил еще в XVII веке, указав нам место науки в мире под управлением Б-га:

*«И для того, чтобы мы не впадали в заблуждение, Он /Бог/ дал нам две книги: книгу Писания, в которой раскрывается воля Божья, а затем – книгу Природы, раскрывающую Его могущество. Из этих двух книг вторая является ключом к первой, не только подготавливая наш разум к восприятию на основе общих законов мышления и речи, истинного смысла Св. Писания; но главным образом развивая дальше нашу веру, заставляя нас обратиться к серьезному размышлению о Божественном всемогуществе, знаки которого четко запечатлены на камне Его творений.»*

### **Захороненный Свет Логотерапии**

У любого грамотного читателя словосочетание «*смысл жизни*» тут же ассоциируется с именем Виктора Франкла. Действительно великая личность, вызывающая уважение и к своему вкладу в науку и к своему жизненному подвигу. Теория смысла была им и сформулирована, и прожита. Рукопись первой книги у него отобрали при первой дезинфекции в концлагере. В книге, написанной после войны, его тон ультимативен:

*«Надо выучить самим и объяснить сомневающимся, что дело не в том, чего мы ждём от жизни, а в том, чего она ждёт от нас... Мы должны не спрашивать о смысле жизни, а понять, что этот вопрос обращён к нам – ежедневно и ежечасно жизнь ставит вопросы, и мы должны на них отвечать – не разговорами или размышлениями, а действием, правильным поведением.»*

(В.Франкл. «Сказать жизни: «Да!»)

И он имеет право на такой тон:

*«Для нас, в концлагере, всё это отнюдь не было отвлеченными рассуждениями. Наоборот, такие мысли были единственным, что ещё помогало держаться. Держаться и не впадать в отчаяние даже тогда, когда уже не оставалось почти никаких шансов выжить.»*

(Там же)

Пройдут годы, Виктор Франкл будет признан основателем Третьей венской школы психологии и будет выступать с лекциями в лучших университетах Америки и Европы. Необходимость проговаривания с пациентом *Смысла Жизни* он уже обосновывает логически, анализируя достижения и недостатки других школ:

*«Чего в конечном счете хочет психоанализ добиться от невротика? Заявленная цель заключается в том, чтобы установить компромисс между притязаниями бессознательного, с одной стороны, и требованиями реальности – с другой. Психоанализ пытается адаптировать индивидуума и его побуждения к внешнему миру, примирить его с реальностью, которая зачастую... вынуждает к беспощадному отречению от тех или иных побуждений. Индивидуальная психология ставит себе более высокие цели сверхадаптации: она призывает пациента заняться отважным переустройством реальности: необходимости «Оно» противопоставляется воле «Я». Но теперь зададимся вопросом, полон ли ряд этих целей и не возможен ли, более того, не требуется ли прорыв в ещё одно измерение, то есть, другими словами, не нужно ли добавить третью категорию к понятиям адаптации и образования гештальта, чтобы получить полномасштабный образ цельного человека, состоящего из тела, души и духа, ведь только тогда мы сумеем помочь страдающему, доверившемуся нам человеку воссоединиться с его реальностью.»*



(В. Франкл. «Доктор и душа. Логотерапия и экзистенциальный анализ»)

Франкл дает психотерапевту дополнительные инструменты помощи пациенту:

*«Психотерапевт ежедневно, ежечасно в своей повседневной практике, в конкретной ситуации общения с пациентом сталкивается с мировоззренческими вопросами. И перед лицом этих вопросов всё то снаряжение, которым оснастила его «обычная» психотерапия, оказывается бессильным.»*

(Там же)

Всё, что в силах человека сделать для вступающего в жизнь ребёнка, Франкл сделал для своей логотерапии. Остаётся только надеяться на дальнейшее развитие:

*«Итак, исходным пунктом превращения психотерапии в логотерапию станет экзистенциальный анализ, то есть анализ бытия человека с точки зрения ответственности.»*

(Там же)

...Прошло уже более 20-ти лет после смерти Виктора Франкла. Вопрос о *Смысле Жизни*, на мой взгляд, стал лишь более актуальным, особенно благодаря достижениям современной гериатрии. Люди стали жить дольше, но не жизнь продлилась, а старость. Фаза активной жизни практически не удлинилась, а в сфере высоких технологий она вообще заметно короче, чем в других областях. Человек может провести в Доме престарелых 10-15 лет. Поддержание жизни такого человека является смыслом и источником существования системы, в которой он находится. Но какой *Смысл Жизни* его как личности, как субъекта? Где человеку искать ответ, как не в книгах Франкла? Логотерапия должна была бы звучать уже на каждом углу, но этого не произошло. Психологи на призыв Франкла отреагировали весьма холодно. Приведу два примера.

Ирвин Ялом в книге «Дар психотерапии» суммирует весь свой профессиональный опыт и систематизирует наиболее эффективные техники работы психотерапевта. Из 85 глав лишь одна посвящена смыслу жизни (для сравнения «здесь-и-сейчас» упоминается в названии 10 глав). Но даже в этой главе под названием «Беседуйте о смысле жизни» Ялом заключает:

*«В отличие от моего подхода к другим экзистенциальным первичным тревогам (смерти, изоляции, свободе), я нахожу, что лучше всего не подходить к смыслу жизни напрямую... Вопрос о смысле жизни, как учил Будда, решается не наставлением. Нужно погрузиться в пучину жизни и позволить вопросу уплыть.»*

(И. Ялом. «Дар психотерапии»)

Очень странно. Я не встречал, чтобы в решении других проблем пациента Ялом прибегал к «наставлениям».

Аналогично к вопросу о смысле жизни подходит Михай Чиксентмихайи. В книге «Поток. Психология оптимального переживания» в главе «Создание смысла» он пишет:

*«Намерение, решительность и внутренняя гармония придают нашей жизни смысл и целостность. Человек, достигший такого состояния, вряд ли когда-нибудь будет испытывать неудовлетворенность.»*

Если я правильно понимаю автора «Потока», намерение и решительность, заимствованные из индивидуальной психологии, а также внутренняя гармония, достигнутая опять же при помощи намерения и решительности, избавляют от неудобных мыслей о *Смысле Жизни*. Какой слабой выглядит эта мысль в сравнении с учением Виктора Франкла! (Да простят меня поклонники книги «Поток»!)

Такое ощущение, что, по негласному правилу, претендующий на серьёзность текст по психологии не может обойти вниманием тему о *Смысле*, но многим сказать просто нечего. Но почему тогда не развивать идеи Франкла? Мне кажется, в «Потоке» я нашёл ответ. Автор, вспоминая своё общение с мусульманами, замечает:

*«Подобная глубина веры была когда-то характерна и для нашей культуры, но в наши дни обрести её нелегко. Поэтому многим из нас нужно учиться находить цели, которые придали бы жизни смысл без помощи традиционной веры.»*

Франкл отпугивает своей близостью к вере. Ведь *Смысл Жизни* одного человека не может быть раскрыт без размышлений о *Смысле* всего человечества, а там уже недалеко до идеи о Б-ге. Действительно, нелепо обсуждать *Смысл Жизни* отдельной клетки без разговора о *Смысле* существования всего организма. Психологии, чтобы отойти на безопасное расстояние от веры, приходится пожертвовать учением Франкла. Искра Святости *Логотерапии*, осветившая мир во второй половине XX века, постепенно захоранивается. Единственная надежда – присоединение к Источнику. Ниже мы рассмотрим несколько граней *Смысла* сквозь призму Торы.

### ***Дети и Смысл Жизни***

Родить и вырастить детей – самый известный и естественный смысл жизни у людей. Что-то здесь напоминает поведение животных, что-то – сугубо человеческое. Так, у животных родственные связи рвутся, когда детеныш становится самостоятельным. Я ни разу не слышал, чтобы птичка прилетала в гнездо своих родителей, а те искали, чем бы вкусненьким её угостить. Для человека родители – на всю жизнь его родители, дети – на всю жизнь дети. Мудрецы учили, что человек не питает зависти к своим детям и ученикам.

В.Франкл говорит о трёх категориях ценностей, дающих жизни смысл: творческие достижения, богатые переживания и то, как человек держится перед ограничениями своей жизни («Доктор и душа»).

Любой родитель с лёгкостью найдет все три эти ценности в истории своего отцовства / материнства. И даже тот факт, что большинство молодых людей в последние несколько поколений, увлечённые карьерой (достижениями) и поиском удовольствий (переживаниями), а также немного напуганные ограничениями, которые вносят дети в жизнь родителей, решаются родить детей лишь к 30 – 40 годам, говорит о том, что этот шаг лишь отодвигается на второй план, но никогда не теряется из виду. Даже те, кому судьба не дала иметь своих детей, часто принимают участие в воспитании чужих.

Приведу несколько фрагментов Торы, говорящих о детях как о смысле жизни.

Любовь Якова к Рахели уже воспета во множестве художественных произведений. Единственный конфликт между ними описан в следующем отрывке:

*«И увидела Рахель, что она не родила Якову, и позавидовала Рахель сестре своей, и сказала Якову: дай мне детей, а если нет – я умираю. И возгорелся гнев Якова на Рахель, и он сказал: разве я вместо Элоким, лишившего тебя плода чрева?»*

(Бр. 30:1-2)

Не зная, что ей самой в будущем удастся родить, Рахель видит выход в воспитании ребёнка, рождённого другой женщиной:

*«И она сказала: вот служанка моя, Билһа, войди к ней, пусть она родит на колени мои, чтобы я имела детей через неё. И она дала ему Билһу, рабыню свою, в жёны, и вошёл к ней Яков. И зачала Билһа, и родила Якову сына. И сказала Рахель: судил меня Элоким, и услышал голос мой, и дал мне сына.»*

(Бр. 30:3-6)

Другая прама­терь, Ривка, обра­щается к пророку за смыслом страданий, принесенных беременностью:

*«И толкались сыновья в утробе её, и она сказала: если так, то почему же это со мной? И пошла спросить Б-га. И сказал Б-г ей: два народа в чреве твоём...»*  
(Бр. 25:22-23)

Как сказала Мирьям Китроски, в наше время она бы просто сделала УЗИ, чтобы узнать, что причина столь беспокойной беременности в том, что она вынашивает двойню. Ривка учит нас ещё и тому, что ответственность родителей не проходит со взрослением детей:

*«И сказала Ривка Ицхаку: надоела мне жизнь из-за дочерей Хетийских. Если Яков возьмет жену из дочерей Хетийских, как эти (жены Эсава), из дочерей этой земли, то к чему мне жизнь?»*  
(Бр. 27:46)

Самую трагическую грань смысла жизни в детях освещает смерть пра­матери Сары. Известно, что умерла и похоронена Сара в Хевроне. Авраам о её смерти узнает по возвращении с Акеды. Но как она там оказалась, если жили они в то время в Беэр Шеве? Ответ становится очевиден от сопоставления Мидраша с картой Изра­иля. Мидраш говорит о том, что Сатан показал Саре связанного на жертвеннике Ицхака и стоящего над ним с ножом Авраама. По карте мы видим, что Хеврон находится примерно на полпути из Беэр Шевы в Иерусалим (место Акеды). Мидраш указывает на связь смерти Сары с жертвоприношением её сына. Да, Мидраш нельзя понимать буквально, но, убрав художественность, понимаем, что Сара своим женским чутьём догадалась о цели «экскурсии» мужчин, от горя пошла вслед за ними и умерла на полпути. Мне приходилось встречать людей (даже людей, чья жизнь была наполнена служением науке или служением людям), утративших смысл жизни с потерей ребёнка.

Приведенные выше примеры взяты из жизни женщин, но неправильно думать, что мужчинам дети менее важны. Вот история праотца Авраама. В 75 лет он слышит от Б-га:

*«И сделаю тебя народом великим и благословлю тебя...»*  
(Бр. 12:2)

Спустя время Б-г повторяет обещание Авраму:

*«Ибо всю землю, которую ты видишь, тебе дам Я, и потомству твоему навеки. И сделаю потомство твоё как песок земной; так что, если кто может сосчитать песок земной, то и потомство твоё сочтено будет.»*  
(Бр. 13:15-16)

Ещё спустя время состоялся следующий диалог:

*«После этих событий пришло к Авраму в видении слово Б-га такое: Не бойся, Аврам, Я – щит твой. Награда твоя велика. И сказал Аврам: Господи Б-же, что Ты дашь мне, если я хожу бездетным, а управляющий в доме моём – Элиэзер из Дамаска? И Аврам сказал: Ты не дал мне детей, и домочадец наследует всё моё.»*  
(Бр. 15:1-3)

Слова Аврама можно понять так: в чём смысл иметь то, что не передашь своим потомкам? Обещанный сын родится у него в 100-летнем возрасте, а когда ребёнку будет уже 37 лет, Б-г проверит преданность Авраама именно готовностью пожертвовать жизнью сына. На мой взгляд именно этой историей Б-г научил Авраама тому, что у его жизни есть собственный смысл, не зависящий от биологического продолжения рода. Более того, тем, что Ицхак остался жив и его род не прервался до наших дней, мы обязаны тому уроку. К этому же парадоксальному выводу пришел в своих рассуждениях Виктор Франкл:

*«Так мы приходим к парадоксу: жизнь, чей единственный смысл сводится к продолжению рода, тем самым становится сама столь же бессмысленна, как её продолжение. И наоборот: продолжение жизни лишь тогда обретает смысл, когда жизнь уже представляет собой нечто ценное.»*

(«Доктор и душа»)

Смысл жизни в детях и смысл жизни сверх того хорошо слышен во фразе, вызывающей смех всех феминисток мира:

*«Авраам родил Ицхака.»*

(Бр. 25:19)

### **Смысл жизни человечества**

Люди склонны, в соответствии со своими фантазиями о жизни, придумывать разные ответы на вопрос о её смысле. Я предлагаю открыть Тору и понять, зачем Б-г создал человека. Во втором рассказе о сотворении Адама сказано следующее:

*«И взял Ашем Элоким Адама и поместил его в саду Эден, чтобы обрабатывать и охранять его.»*

(Бр. 2:15)

Как мы видим, даже в идеальное место человек помещён с определённой задачей, и само место нуждается в труде человека. Что стало с Эденским садом после изгнания из него человека? Пришёл ли он в запустение, а звери разбежались? Или пребывает в законсервированном виде? Так или иначе, вернуться туда человек не может, но может построить Эден на Земле. В еврейской традиции это обозначается термином *Тикун Олам* (תְּקוּן הָעוֹלָם, букв. исправление мира). Мудрецы учили, что мир был создан с потенциалом прийти к совершенству, и работа эта возложена на Адама и его потомков. Исправлением этот процесс назван, чтобы подчеркнуть, что идеальное состояние мира и является его нормой.

Но говорит ли нам это об идеальности самого человека? Сам Б-г сказал:

*«Не хорошо человеку быть одному.»* (Бр. 2:18)

До сотворения Евы Адам был одинок, после – вообще преступил границы дозволенного. Изгнание из Эдена открывает перед человеком новый фронт работы – работу по исправлению себя, или *Тикун Ацми* (תְּקוּן הָאִצְמִי).

Итак, согласно Торе, *Тикун Олам* и *Тикун Ацми* являются смыслом жизни Первого человека, и по мере умножения его потомков эта работа распределена на всё человечество.

*Тикун Олам* и *Тикун Ацми* тесно связаны друг с другом: делая мир лучше, человек становится лучше сам. В обратном порядке это утверждение тоже верно, но при условии, что он не оставляет усилий по Исправлению Мира. Те, кто утверждают, что сначала надо исправить себя, обычно умирают, так и не доведя себя до совершенства и не принеся существенной пользы для мира. Исключение составляют люди, чья судьба резко ограничила в возможностях исправления мира (например, тяжёлая жизненная травма), и тогда смысл жизни сводится в основном к работе над собой.

Как знать, какие усилия способствуют *Тикун Олам* и *Тикун Ацми*, а какие нет? В Торе для этого есть заповеди. Заповеди есть инструменты *Тикун*. Такие, как помощь нуждающимся, делают мир лучше. Другие, к примеру законы кашерности еды, поддерживают внутреннюю чистоту человека. Как пишет рав Саадия Гаон, к осознанию правильности того, что называется заповедями Б-га, человечество придёт, пройдя длинным путём проб и ошибок. Но эта тема заслуживает отдельной книги.

Стоит также напомнить, что с окончательным исправлением праздная жизнь не начнётся, ведь надо же будет этот мир *«обрабатывать его и охранять его»*.

P.S. Возвращаясь к вопросу о детях и смысле жизни. Есть спор между Письменной Торой (ПТ) и устной Торой (УТ) в вопросе, когда у Адама и Евы родились дети: согласно УТ ещё в саду Эден, а по ПТ – после изгнания из Рая. Выводы делайте самостоятельно.

### **Модель Разум - Сознание - Воображение**

Когда я, уже будучи знаком с основными моделями классической психологии, начал сталкиваться с моделями из Письменной и Устной Торы, задумался над следующим вопросом: как в одном человеке уживаются все эти модели? Когда мы применяем на практике каждую из них, видим, как она работает. Но как на базе одного организма все эти модели взаимодействуют между собой? Возможно ли построение одной общей модели взгляда на человека, способной дать внутри себя место для всех действующих моделей, обеспечивая их взаимодействие, и при этом - способствуя совершенствованию каждой? Я верю, что такое возможно. То, что я хочу предложить читателю, надеюсь, подобно тому, что сделала в 1981 году фирма IBM в мире персональных компьютеров, выпустив свой IBM 5150.

*«Через один - два года компьютер IBM PC стал стандартом персонального компьютера. Сейчас такие компьютеры («совместимые с IBM PC») составляют значительную часть всех производимых в мире персональных компьютеров. Успех IBM PC проистекает из удивительного отказа IBM лицензировать любые компоненты новой машины в сочетании с открытой архитектурой, расширяемостью и приемлемой ценой».* (Википедия, «История персональных компьютеров»)

Приемлемой ценой в нашем случае, наверное, нужно считать обретение психологией платформы для себя в Торе. На каком-то этапе это все равно неизбежно, ведь именно Тора провозглашает единство Источника знаний о мире и о человеке.

В основу нижепредставленной модели легли:

1) учение З. Фрейда о Сознании и Подсознании

(«Я и Оно»);

2) учение РаМБаМа о трех силах: *כח הדיבור* – *כח השכל* – *כח הדמיון* (Сила разума – Сила воображения – Сила речи) («Море невухим», ч.2, гл. 36-37);

3) лекции проф. Шалома Розенберга в Институте «Герцог» (Алон Швут, Израиль) по «Море Невухим», где он подставляет Сознание в модель РаМБаМа, тем самым намекая на то, что Подсознание соответствует Воображению и предлагает терминологию *Сехель* (Разум), *Акара* (Сознание), *Димьён* (Воображение);

4) лекции рава Гилеля Рахмани в Институте «Герцог» («Алон Швут») о ключах из Каббалы к пониманию учения рава Кука.

Предлагая вашему вниманию свою попытку, я испытываю чувства, высказанные Исааком Ньютоном: *«Если я сам видел дальше других, то потому, что стоял на плечах гигантов».*

### **Основные понятия**

#### *Четыре функции Сознания*

*«Быть сознательным – это прежде всего чисто описательный термин, который опирается на самое непосредственное и надежное восприятие.»*

(Фрейд «Я и Оно»)

Итак, Сознание связано с восприятием.

*«Само собой разумеется, что сознательны все восприятия, приходящие извне (чувственные восприятия), а также изнутри, которые мы называем ощущениями и чувствами.»*

(Фрейд, там же)

Органы чувств всегда восприимчивы к внешним раздражителям, также и наш организм всегда с нами, но не все время *Сознание* восприимчиво к этой, со всех сторон стекающейся к нему информации. Иногда человек, как говорят, уходит в себя; иногда, чем-то увлеченный, не сразу осознает сигналы, идущие от тела, как, например, чувство голода или даже боль. А иногда человек может не заметить знакомого, попавшего в поле его зрения. Не вся информация, воспринимаемая органами чувств, доходит до *Сознания*, а лишь та, к которой оно открыто. Позднее мы вернемся к вопросу о том, как *Сознание* выбирает нужную ему информацию.

*«Опыт показывает нам далее, что психический элемент, например, представление, обыкновенно не бывает длительно сознательным. Наоборот, характерным для него является то, что состояние осознанности быстро проходит; представление, в данный момент сознательное, в следующее мгновение перестает быть таковым, однако может вновь стать сознательным при известных, легко достижимых условиях.»*

(Фрейд, там же)

Это состояние как бы потери осознанности Фрейд назвал бессознательным. Что происходит с нами в такие моменты? У нас включается *Воображение*, которое показывает нам художественный фильм по мотивам информации или только что поступившей, или давно хранящейся в сознании, или вытесненной из него.

Но мы этот фильм никогда бы не увидели, если бы он не попал в сознание. Если выразиться более точно, *Сознание* задействует *Силу Воображения*, - и это естественный для *Сознания* способ обработки информации. В то время, что *Сознание* отвлекается от восприятия, оно занято обработкой информации, и первый главный способ её - образная обработка. Что позволяет нам вернуться к реальности и понять, что фантазия зашла слишком далеко?

*Переключение Сознания с Воображения на Разум.*

И то и другое одновременно включенным быть не может. Мы не способны одновременно и жить переживаниями, и логически мыслить. Коротко и ясно эту мысль выразил Бернард Шоу: «В цирке я смеялся как дурак, а дома думал: «Над чем же я, дурак, смеялся?» Переключения на разум у детей очень кратковременны, но по мере развития способности логически мыслить эти периоды удлиняются (к старости есть тенденция снова к их сокращению).

Обработанная *Воображением* или *Разумом* (или и *Воображением*, и *Разумом*) информация сохраняется в *Сознании*. Для нее как бы выделяется *ячейка памяти*. В любой момент она может быть заново открыта и ее обработка, художественная или логическая, продолжена. Необработанная информация не запоминается. То, что зазубрено, не сохраняется в памяти, если мы себе это не представили или не попытались понять. Та ячейка памяти, которая причиняет человеку страдания, может быть вытеснена из *Сознания* в *Воображение*, что соответствует Фрейдовскому термину *Подсознание*.

*«Все наше знание постоянно связано с сознанием. Даже бессознательное мы можем узнать только путем превращения его в сознательное.»*

(Фрейд, там же)

До этого мы говорили о восприятии, обработке и хранении информации извне. У *Сознания* есть еще одна функция - наше «Я», или набор представлений о себе.

*«Мы создали себе представление о связанной организации душевных процессов в одной личности и обозначаем его как «Я» этой личности. Это «Я» связано с сознанием, оно господствует над побуждениями к движению, т.е. к разрядке возбуждений во внешний мир.»*

(Фрейд, там же)

Позволю себе короткое отступление: даже при описании «Я» Фрейд не смог обойтись без понятия души:

*«Это та душевная инстанция, которая контролирует все частные процессы...»*  
(Фрейд, там же)

«Я» реагирует на всё, что с нами происходит, всё, что касается лично нас. Все наши действия и наши слова (даже поведение во сне) выходит наружу через *Сознание*. Итак, можно выделить четыре функции *Сознания*:

- 1) восприятие информации;
- 2) обработка информации;
- 3) хранение информации;
- 4) «Я» человека, контролирующее вывод информации наружу.

### *Воображение*

*«Воображение представляет собой возможность сохранять впечатления...после того, как они стерлись из органов восприятия. Посредством своего воображения человек может также соединять эти впечатления или разделять их. При этом он в состоянии создавать новые представления из образов, хранящихся в его памяти, и составлять визуальные конструкции, которые он никогда не видел, и даже такие, которые в реальной жизни невозможны.»*

(РаМБаМ, «Восемь глав», гл. 1)

Похожие вещи РаМБаМ пишет в «Море Невухим» (Ч. 2, гл. 36) уточняя там, что речь идет о *Силе Воображения* (המחנה הכה - haKoach haMedame).

Эту тему развивает Фрейд:

*«Однако следствия из нашего понимания бессознательного еще более значительны. Знакомство с динамикой внесло первую поправку (в описательном смысле существуют два вида бессознательного, в динамическом же только один), структурная теория вносит вторую. Мы приходим к выводу, что Ubw (Unbewußt, бессознательное) не совпадает с вытесненным; остается верным, что все вытесненное бессознательно, но не все бессознательное есть вытесненное.»*

(Фрейд «Я и Оно», гл. Сознание и Бессознательное)

Вышесказанное дает возможность предположить, что *Воображение* представляет собой кроме *Силы* еще и некое *пространство*, в которое может быть перенесена (вытеснена) неудобная для *Сознания* ячейка памяти, но и не только, ведь *«не все бессознательное есть вытесненное»*.

Попробую подойти к пониманию этого с другой стороны. Мы сказали уже, что сознание открывает для каждой новой информации ячейку. Значит, *Сознание* расширилось на объем этой ячейки. Так с рождения в процессе жизни расширяется наше *Сознание*. Может ли оно расширяться до бесконечности? Конечно, нет. Это все равно как компьютерный диск с бесконечным объемом памяти. РаМБаМ напомнил известную Мишну (Нида, 16 б) о том, что ангел, отвечающий за зачатие, задает Вс-вышнему о будущем ребенке три вопроса, один из которых: будет он *дсп* (*хахам* – мудрым) или *дл* (*там* – простаком)? Понять ее можно так: с рождения известно, до какого уровня разовьется сознание человека, или по-простому, какой объем памяти отпущен тебе на жизнь (внешние носители для сознания пока не изобрели).

А чем заполнен свободный от *Сознания* объем потенциальной памяти человека? *Воображением*, или бессознательным. Это *пространство* - еще не использованной памяти – пустое ли оно? Скорее всего, что нет. Иначе, как бы оно могло влиять на нас и как могло быть обнаружено Фрейдом? Интересно, что часть новой информации нами воспринимается как нечто знакомое, давно нам известное. Так, например, Закон всемирного тяготения или Теория относительности воспринимаются всеми как

нечто очень простое и понятное, тогда как входят в список величайших открытий человечества. Чем можно объяснить этот феномен? Тора учит, что Б-г вложил в каждого человека все знания о мире: «Также мироздание вложил в их сердца» (Коэлет 3:11) .

Рав Кук писал:

«Человек может достигнуть такого состояния, при котором он откроет в себе самом все мировое бытие.»

(р. Кук «Орот Кдуша»)

Другими словами, человек может раскрыть в себе все знания о мире, которые хранились в нем на бессознательном уровне. И так каждый человек. Подробно эта идея изложена в каббалистической модели об *Искрах Святости*, захороненных не только в пространстве Холь, но и в *Воображении* человека (см. статью «Учение о Кодеш и Холь»). Память об *Искрах Святости*, заполняющая наше бессознательное пространство, влияет на нас через ощущения, через готовность к восприятию этой информации, как только она попадет в поле зрения органов чувств. Так нам легко её воспринять, и так эта ячейка памяти переходит из пассивного состояния в активное, из *Воображения* в *Сознание*.

«Даже бессознательное мы можем узнать только путем превращения его в сознательное.»

(Фрейд «Я и Оно»)

Но ведь из этого может следовать, что у всех людей равные возможности для развития своего *Сознания*?

И да и нет. Да - потому что пространство *Воображения* у всех и во все времена одинаково и состоит на момент рождения из одинакового количества ячеек с памятью об *Искрах*. Нет- потому что у каждого человека свои возможности для их раскрытия.

Поясню на примере все того же Закона всемирного тяготения и Теории относительности. Тысячу лет назад люди тоже интуитивно ощущали эти вещи, и яблоки у них тоже падали на землю. Но до Ньютона эта ячейка в *Сознании* содержала как *Искру*, так и большое множество различных *Клипот*. А вот до Эйнштейна у большинства людей *Искра* Теории относительности в течение жизни вообще могла не покинуть пространства *Воображения*. Кроме того, в процессе жизни человек обычно бывает сконцентрирован на каком-то ограниченном количестве тем, не стремясь к раскрытию в себе остальных *Искр*. Каббала учит, что всему еврейскому народу под горой Синай были открыты все *Искры*, но потом говорится, что у каждого «своя буква в Торе» - главная волнующая его идея. Этим объясняется то, что не все люди становятся специалистами во всем, а каждый в своей области. Потому можно встретить выдающегося ученого, ничего не понимающего ни в бытовых вопросах, ни в семейных отношениях, или продавца на рынке, считающего в уме деньги быстрее, чем доктор наук. Кто-то выбирает для себя ботанику, кто-то - механику, кто-то - медицину.

То, что *Сознание* у каждого человека разное, частично зависит не от него: например, может, еще просто не пришло время какой-нибудь *Искре* раскрыться в мире *Холь*. Частично - от него: от выбранных им *Искр*, от чистоты его *Силы Воображения*, от способности очистить *Искру Разумом*. Потому и *Сознание* каждого из нас похоже на жесткий диск домашнего компьютера до запуска программ дефрагментации и антивируса. Максимально возможным для человека *Сознание* было развито у Моше-рабейну. По мнению РаМБаМа, у него не было воображения - *Сознание* заполнило все пространство, а очищенная *Сила Воображения* помогала в получении пророчеств.

*Разум*



*«Человек обладает способностью к интеллектуальной деятельности, что позволяет ему мыслить, постигать, изучать науки, а также различать добро и зло. Мышление может носить как абстрактный, так и практический характер. В свою очередь, практическое мышление может быть теоретическим или направленным на чисто прикладные цели. Благодаря способности к абстрактному мышлению, человек приобретает знания о фундаментальных законах природы. Под прикладной сферой мышления мы подразумеваем способность овладеть искусством или ремеслом, таким как плотническое дело, земледелие, врачевание или мореплавание. Теоретический аспект прикладного мышления – это возможность оценивать и планировать свои действия. Он проявляется, когда человек, придя к выводу о целесообразности того или иного действия, размышляет о путях его практического осуществления.»*

(РаМБаМ, «Восемь глав», гл. 1)

Всё, что здесь перечисляет РаМБаМ, невозможно вне контакта *Разума* с *Сознанием*: познание устройства мира и овладение специальностью невозможно без информации, поступающей извне в *Сознание*, а разработка плана действий – это выполнение заказа «Я» человека.

РаМБаМ считал, что *דעה ליה* (*Целем Элоким*) в человеке – это способность *Разумом* познавать различные вещи, но высшей способностью *Разума* он считал познание Б-га, а это невозможно при помощи органы чувств. Это может быть описано как непосредственное подключение *Разума* человека ко *Вселенскому Разуму* (*לויפה כלש* – *Сехель ha-Поэль*).

И РаМБаМ и Фрейд связывают мыслительные процессы со способностью формулировать (мысль или ощущение) словами. Фрейд приходит к этому следующим путем:

*«Как, однако, обстоит дело с теми внутренними процессами, которые мы – несколько грубо и недостаточно – можем назвать мыслительными процессами? Доходят ли эти процессы, совершающиеся где-то внутри аппарата, как движения душевной энергии на пути к действию, до поверхности, на которой возникает сознание? Или, наоборот, сознание доходит до них?»*

(Фрейд. «Я и Оно»)

Далее Фрейд отказывается (а зря) от этого пути: *«Обе возможности одинаково невысказаны, и нам следует искать третьей»* (Там же). И вот тогда он приходит к словесным формулировкам, *«словесным представлениям слов»*.

РаМБаМ тоже связывает эту способность с разумом, но несколько в другом контексте – в связи с пророчеством. Вот его слова:

*דע שאמיתת הנבואה ומהותה היא שפע השופע מן האל יתעלה ויתהלל באמצעות השכל הפועל, תחילה על הכוח המדבר, ואחר-כך על הכוח המדמה*  
*«Знай, что истинность пророчества и его действенность – это нисхождение, нисходящее от Б-га посредством Вселенского Разума вначале на силу речи, и после этого – на силу воображения.»*

(Море Невухим, ч. 2, гл. 36)

Здесь РаМБаМ просто заменяет *Разум* на *силу речи*. При этом надо различать между *Силой Речи* и словарным запасом, который хранится в *Сознании*. Даже, чтобы проговорить свои чувства, нам приходится задействовать *Силу Речи*, которая подберет нужные слова из арсенала *Сознания*. Тем более путь, который проделывает логическая мысль, описывается цепочкой *Разум-Сознание* (и «Я» выводит слова наружу).

*«Каким образом что-либо становится сознательным?.. Посредством соединения с соответствующими словесными представлениями слов.»*

(Фрейд. «Я и Оно»)

Справедливости ради надо сказать, что способность подбирать нужные слова – может быть и главный, но не единственный инструмент *Разума*. В виде других примеров могу привести ассоциативное мышление и ориентацию в пространстве. Итак, *Разум* выполняет две функции:

- 1) логическая обработка информации при подключении к *Сознанию*;
- 2) приём информации от *Вселенского Разума*.

### **Модель в работе**

#### *Забывание*

То, что люди забывают на долгие годы известное им, или в нужный момент что-то «вылетает из головы» – ни для кого не открытие. Но как это объяснить теоретически?

ויתרופף לעתים, ויהיה תקין בפעם אחרת. והנה הכוח המדמה הזהיקהה, ייחלש יודע אתה שכל כוח גופני הוא כוח גופני בלי ספק.

*«Знаешь ты, что всякая сила телесная притупляется, ослабевает и увядает, и будет в норме в другой раз. И вот сила воображения – сила телесная без сомнения.»*

(Море невухим, ч.2, гл.36)

Понимать эти слова РаМБаМа следует так: организм в процессе своей жизнедеятельности вырабатывает силы, часть которых используется на поддержание *Силы Воображения*. А ведь именно эта сила активизирует ячейки нашего *Сознания*. Значит в ситуации, когда человек просто физически устал, его *Сила Воображения* ослаблена и ее может не хватить на то, чтобы быстро оживить какую-то ячейку памяти. Или в старости слабеет весь организм, и уже на постоянной основе *Сила Воображения* тоже недополучает нужных сил. Или человек переволновался по какому-то поводу, т.е. обработка информации другой ячейки съела много *Силы Воображения*, и на нужную сейчас силы не осталось. Так, например, Моше-рабейну забыл галаху про дочерей Цлофхада, переволновавшись во время добывания воды из скалы.

*«Люди считают, что забывчивость – большой недостаток. Только, по-моему, способность забывать – великое счастье... Если помнить все, что было, не появлялась бы возможность поднимать себя на служение Вс-вышнему – никаким образом, к тому же, не давало бы покоя человеку все то, что было с ним прежде.»*

(Сихот haРан, беседа 26).

В забывании иногда есть польза для психики. Например, когда оживление какой-либо ячейки памяти причиняет боль, или на какой-то Образ наложено Табу *Разумом*, тогда срабатывает механизм, названный Фрейдом «*вытеснение*». Используя нашу модель, его можно описать так: проблематичная ячейка памяти из *Сознания* вытесняется в *Воображение*. С этого момента содержимое этой ячейки недоступно к обработке ни с помощью *Силы Воображения*, ни с помощью *Разума*, но когда нечто похожее попадает в поле зрения органов чувств, то эта *ячейка* будет бурно реагировать (сильнее, чем просто *Искра*) и эмоциональная реакция будет сильнее обычной. Работа с такими *вытесненными ячейками* требует участия профессионала. Итак, у забывания есть два механизма:

- 1) у *Силы Воображения* нет достаточно сил быстро оживить нужную ячейку *Сознания*;
- 2) ячейка принудительно закрыта для *Сознания*; это пространство, но уже с поврежденной информацией, возвращено *Воображению*.

*Красота*

Красота объективна или нет? Почему одно и то же вызывает восхищение у одних людей и оставляет равнодушными других? Почему вышедшая из моды вещь перестает нравиться большинству, но кому-то продолжает нравиться?

*«Красота – в глазах смотрящего.»*

(Английское изречение)

Сила Воображения оживляет картинку, попавшую в поле зрения. Красиво для человека то, что его Сила Воображения способна оживлять бесконечно (если бы Разум не мешал).

*«Красота – то, что ты видишь, хотя оно скрыто, узнаешь, хотя оно и неведомо, и слышишь, хотя оно немо. Это сила, которая зарождается в святой святых твоего существа и кончается за пределами твоей фантазии.»*

(Д. Джебран)

Как поэтично и, вместе с тем, точно сказано!

Частным проявлением красоты для нас является искусство. Неправильно считать произведение искусством. Искусство – это фантазия, которую породило в нас произведение.

*«Искусство – это попытка создать рядом с реальным миром другой, более человеческий мир.»*

(А. Моруа)

Степень «человечности» этого мира всецело зависит от степени развитости, чистоты и возвышенности Силы Воображения. Еще одно: величие искусства, на мой взгляд, в постоянном стремлении возбудить Силу Воображения минимальными средствами. Об этом свидетельствует история искусств: со времени овладения техникой максимально реалистического описания искусство развивается в сторону минимализации деталей. Это подобно тому, как гармония в движении достигается задействованием минимального количества мышц.

Каково отношение Разума к Красоте? Разум Красоту не понимает. Потому что Разум умеет понимать, а Красота пониманию недоступна. *«Искусство надо чувствовать, а не понимать»* (Р. Гурмон). Разница между Разумом и Воображением хорошо видна на отношениях науки и искусства. *«Наука – это спектральный анализ, искусство – синтез света».* (Карл Краус)

Когда мы переключаем Сознание на Разум и спрашиваем себя: «А что именно здесь красиво? Сочетание чего с чем породило эту красоту?», – чувство прекрасного исчезает. *«Прекрасно то, что нравится независимо от смысла».* (Иммануил Кант) Даже после анализа Разумом человек может опять переключить Сознание на Воображение. Почему? Потому что именно Воображение доставляет нам удовольствие, как в шутку сказал Н.Г. Домес: *«Воображение – единственное место во вселенной, где можно жить».* А Мухамед Али сказал: *«Человек без воображения – это человек без крыльев».* Красиво сказано? А сейчас уберем эту мысль одним вопросом: «А у кого из людей есть крылья?» Сам Мухамед Али тоже заработал себе славу не крыльями... (Это было практическое упражнение по переключению на Разум.)

Кратковременные переключения на Разум есть даже во время интенсивной работы Воображения. Это позволяет нам сохранять адекватность.

Крайним проявлением связи Сознание - Образ служит наркоман. Все то время, пока он находится под действием наркотика, Сила Воображения настолько интенсивно оживляет все подряд, и это доставляет такое мощное удовольствие, что Сознание отказывается переключаться на Разум.

### Деменция

*«Деменция (лат. dementia – безумие) – приобретенное слабоумие, стойкое снижение познавательной деятельности с утратой в той или иной степени»*

*раннее усвоенных знаний и практических навыков и затруднением или невозможностью приобретения новых.»* (Википедия, статья «Деменция»)

Тяжелая болезнь, возрастные изменения (снижение функциональности и внешние признаки старения), ухудшение отношений с близкими и многое другое вызывают в человеке *нарушение прогноза*. Другими словами, человек не думал, что с ним такое произойдет. Это не острое состояние – о нем мы поговорим в статье «Депрессия», но мысли о своей теперешней жизни человеку неприятны. Ему не хочется анализировать ситуацию, а значит переключения *Сознания* на *Разум* становятся все более кратковременными и редкими. Все больше задействована *Сила Воображения*. А это, как мы уже говорили в предыдущей статье, доставляет удовольствие и все больше отдаляет мир воображаемый от реального. Деменция – это добровольно-приобретенное слабоумие, что составляет главную трудность в противодействии ей. Мне кажется, именно деменцией можно объяснить идолопоклонство царя Шломо в старости (Млахим I, 11:1-13). Правда, причиной его поведения ТаНаХ называет не ухудшение качества жизни, а чрезмерное число жен и наложниц. Именно они названы причиной:

*«... и развратили жены сердце его. И было, в пору старости Шломо жены его склонили сердце его к иным божествам.»*

(Млахим I, 11:3-4)

Жены Шломо не решали вместе с ним ни государственные дела, ни вопросы воспитания детей, не обсуждали с ним семейный бюджет, – их общение с царем не выходило далеко за рамки интимных отношений. Значит, здесь и надо искать корень его болезни.

Давайте на минуту задумаемся, из чего складывается сексуальное удовольствие? *«Секс состоит из фантазий и фрикций»* (Хелен Каплан). Постараюсь быть более осторожен в словах: большая часть удовольствия от секса состоит из фантазий вокруг него. *«Мы слишком много занимаемся сексом в своей черепной коробке и слишком мало где-либо еще»* (Норман Дуглас). Высказывание Дугласа может показаться кому-то несколько вульгарным, но общая идея соответствует реальности: сексуальные фантазии поглощают гораздо больше времени каждого человека, чем время реального общения с объектом его любви. Сексуальные фантазии – это удовольствие, которое человек может испытать, когда только захочет. С другой стороны, секс, совершенно лишенный работы *Воображения*, – должно быть что-то совсем животное.

Но вернемся к царю Шломо. Среди его жен были и те, кто принадлежали к культурам, абсолютно чуждым еврейской, и потому запрещенным Б-гом. Его *Сила Воображения* оживляла сцены близости с идолопоклонницей, и он получал от этого удовольствие. Эти фантазии увлекали все дальше и дальше, – и он перестал уже слышать голос собственного *Разума*, запрещавший идолопоклонство. Сексуальные фантазии послужили мостиком к табуированным до того фантазиям об идолах, а те, в свою очередь, довели до реального идолопоклонства:

*«И последовал Шломо за Ашторет, божеством Цидона, и за Милкомом, мерзостью аммонитян. И делал Шломо злое в очах Г-спода, и не (следовал) полностью за Г-сподом, как Давид, отец его. Тогда построил Шломо (жертвенник) возвышение Кимошу, мерзость Моава, на горе, которая пред Иерушалаимом, и Молоху, мерзости сынов Аммона. То же сделал он для всех чужестранных жен, которые приносили воскурения и жертвы своим божествам.»*

(Мл. I, 11:5-8)

Да, возможно, что царь Шломо лично не участвовал во всех служениях своих жен, но про Ашторет и Милкома ясно сказано *«И последовал»*. Мог ли наимудрейший из живущих на земле, находясь в здравом рассудке, такое делать?

Деменцию сейчас принято считать болезнью, но разве можно наказывать больного за то, что он болен? Тогда как понимать следующие слова:

*«И разгневался Г-сподь на Шломо за то, что отклонилось сердце его от Г-спода, Б-га Израилева...И сказал Г-сподь Шломо: за то, что ты так поступал и не соблюдал завета Моего и уставов Моих, которые Я заповедал тебе, Я отторгну царство от тебя и отдам его рабу твоему.»*

(Мл.1, 11:9-11)

Б-г и наказывает царя Шломо (значит, Б-г считает его виновным в своей болезни) и обращается к нему (значит, способность подключения *Разума к Сознанию* осталось не повреждена). Это подтверждает наше предположение, что деменция не просто «приобретенное слабоумие», а добровольно-приобретенное. Конечно же, это не сознательный выбор человека, но все-же до какого-то этапа ситуация ему подконтрольна.

Так же очевиден и ответ на вопрос: что может затормозить нарастание симптомов деменции? Хороши все способы, напрямую и опосредованно действующие *Разум*. Для иллюстрации приведу следующий факт:

*«Одно из исследований, проведенное в 2013 г. специалистами Института медицинских наук Низама в Индии выявило, что использование двух языков может задержать развитие деменции. Анализ медицинских записей 648 случаев заболевания деменцией показал, что у тех, кто разговаривает на двух языках, деменция развивается, в среднем, на 4.5 года позже, чем у тех, кто разговаривает только на одном языке.»*

(Википедия, статья «Деменция». Исследовательские факты)

Данный факт легко объясним: *Сила Речи* открывает то одну, то другую *Ячейку* памяти с хранящимся там словарным запасом, что отвлекает *Сознание* от того, что *Сила Воображения* оживляет некую третью *Ячейку*.

Еще пару слов в завершение. Не всех сексуальные фантазии доведут до деменции, как царя Шломо, но все-таки у нас куда больше шансов повторить его «достижение» в этом (не дай Б-г!), чем в мудрости достичь его уровня. Сексуальные фантазии, за которые «никому не нужно платить», могут потом оказаться очень дорогостоящими.

### **Методы работы со страхами**

Страхи легко описываются связкой *Сознание -Воображение*. «*Страх есть беспокойство души при мысли о будущем зле, которое, вероятно на нас обрушится.*» (Д. Локк) «*Страх – душевное потрясение, вызванное ожиданием беды*» (Платон, «*Определения*»).

«*Источник страха – в нашем сердце, а не в руках устрашающего*» (Д. Джебран). «*Волнение, вызванное страхом, пропорционально не опасности, а нашему предчувствию беды, которой мы опасаемся, будь она реальна или воображаема*» (Б. Мандевиль).

«*Никакое горе так не велико, как велик страх перед ним*» (Г. Чокке). «*В страхе больше зла, чем в самом предмете, которого боятся*» (Цицерон).

Так как *Сила Воображения* всецело занимается Модной *Ячейкой Сознания*, ее уже не хватает на другие, потому: «*Страх отнимает память*» (Фукидид). Нередко случается, что человек черезчур увлечется этой игрой, и тогда «*живущие в комнате ужасов боятся выйти из нее*» (А. Давидович).

Мы все рождаемся и живем среди страхов и взрослеем, учась преодолевать их. С другой стороны, неправильным будет ставить перед собой цель абсолютно избавиться от страхов; ведь, будучи подконтрольными, они предупреждают нас о надвигающейся опасности. «*Человек, который не боится опасности, называется не героем, а психопатом*» (Д. Майкс). Правильно и вовремя обработанное предупреждение, полученное от страха, помогает человеку быть максимально адекватным ситуации.

Предлагаю вам два метода работы со страхами.

*Метод 1: Переключение на Разум.*

Надо подавить в себе желание поддаться панике, проанализировать ситуацию и выработать план действий. Но переключиться на *Разум* очень сложно, особенно когда паника овладела окружающими людьми. Рабочим инструментом для переключения на *Разум* может служить идея, заложенная нашими мудрецами в благословении на гром, землетрясение и прочие стихийные бедствия. Само благословение звучит так: ברוך אתה ה' אלוקינו מלך העולם שכן וגבורתו .dlyu מלך

*Благословен Ты, Г-сподь, Б-г наш, Царь вселенной, сила и могущество Которого наполняют мир.*

Скажу честно, моей первой реакцией, когда я познакомился с этим благословением была: «Какая чушь! Я не встречал большей глупости, чем требовать от человека в момент, когда земля сотрясается и все вокруг него рушится, не упустить счастливую возможность произнести столь редкое благословение. А если он не помнит его наизусть, то первое, что надо делать в такой ситуации, это искать сидур». Изменить свое отношение помог мне профессиональный курс спасателей, который я прошел в армии Израиля. Курс был очень интенсивным и мне показалось большой тратой времени, когда под конец два дня с нами работали только психологи. С их методами работы я был знаком, потому мог анализировать происходящее как бы со стороны. Интересной была информация о том, что только трое из восьмидесяти человек, попавших в критическую ситуацию, интуитивно ведут себя правильно. Конечно же, обсуждалось, как нам контролировать свое эмоциональное состояние и как относится к человеку, чей близкий остался под завалом. Обычно в таком положении человек ведет себя неадекватно, подвергая риску свою жизнь и наши. Счастливой находкой для нас является тот, кто смог сохранить самообладание – он и обладатель ценнейшей информации (кто где находился в момент взрыва, где какие стены добавлены или убраны, где щиток электричества и т.п.) и даже помощник (может отвести легко раненного в безопасное место). И тут я вспомнил это благословение и понял его логику. Дело в том, что панику вызывает чувство потери контроля, ощущение себя как песчинки в бушующем океане слепой стихии. Произнесение благословения в подобной ситуации нужно не Б-гу, а самому человеку. «*Благословен Ты, Б-г...*» напоминает себе, что есть Б-г, и все, что в данную минуту происходит, не слепая стихия, а исходит от Него. Если по Его воле происходит это бедствие и по Его воле я оказался здесь, то я должен понять, чего Он ожидает от меня сейчас. А это и есть переключение на *Разум*.

Так иногда 10 слов благословения могут заменить многие слова психологов.

*Метод 2. Увидеть в своем страхе частное проявление страха перед Б-гом.*

Процитирую один известный хасидский источник:

*«Б-жественное Присутствие (Шхина) называется Иерусалим (ירושלים - Ирушалаим) – Страх (פחד - ир'а) (перед) Цельностью (דלש - шалем), из которого происходят все страхи, потому как все они упали в разбитости, и потому (человек) не целен (דלש). Но страх (перед) Б-гом – страх совершенный.»*

(Магид дварав ле Яков, 115)

Магид (из Межерич) предлагает поиграть zoom-ом и увидеть за пугающей нас личностью или ситуацией Б-га, что помогает вернуть страх в реальный масштаб в пределах жизни человека. Страх перед Б-гом помогает сохранить человеческий облик, страх перед человеком помогает его потерять. Увидеть за пугающей картинкой Б-га означает увидеть в ней частный эпизод гораздо более длительных (и даже более длительных, чем жизнь человека) отношений с Б-гом. И тогда для человека становится более важным сохранить свое лицо в глазах Б-га, а следствием этого является сохраненное им достоинство и уважение в глазах людей. Страх потерять свое лицо перед Б-гом гораздо ценнее для человека, ведь в конечном итоге его судьба (и том числе то, как разрешится для него пугающая в

данный момент ситуация) в руках Б-га.

### *Страх смерти*

Совсем не зря нас так пугает  
с дыханьем жизни расставанье:  
страх умереть нам помогает  
переживать существованье.

И. Губерман

Кто смерти боится, тот уже не живет.

И. Зейме

Нельзя обойти стороной разговор о самом сильном из страхов – страхе смерти.

Прочитую известного американского психоаналитика Ирвина Ялома:

*«Мой личный опыт и медицинская практика показали мне, что страх смерти цикличен: он то возрастает, то ослабевает на протяжении жизни. Маленькие дети невольно выхватывают проявления человеческой смертности из того, что их окружает, сухие листья, мёртвые насекомые и животные, «исчезнувшие» дедушки и бабушки, горе родителей, нескончаемые ряды могильных камней. Дети наблюдают за всем этим, но, следуя примеру родителей, молчат о том, что видят. Если же они выражают свой страх открыто, родители заметно теряются, и, конечно, спешат успокоить их...»*

(И. Ялом, «Вглядываясь в солнце, или жизнь без страха смерти»)

На мой взгляд, слова известного автора нуждаются в уточнении. Как мы уже говорили, для каждой новой заинтересовавшей информации открывается отдельная ячейка в *Сознании*, а значит опавшие листья, мертвые насекомые и кладбищенские плиты не могут сразу попасть в одну ячейку. Кроме того, я не уверен, что *Воображение* всех без исключения детей связывает опавшие листья со смертью. Мне кажется более подходящим сравнение с состриженными ногтями и волосами – новые вырастут. Так же и впервые увиденное кладбище вызовет у ребенка не больше ассоциаций со смертью, чем заводская труба. Вспомните, с какого момента молоко у детей начинает ассоциироваться с коровой: с первого выпитого стакана или, когда им об этом сказали? Даже смерть бабушки или дедушки вызовет у ребенка больше картин потери, чем фантазий вокруг собственной смерти. Мне кажется более правдоподобным следующий сценарий: ребенок слышит и ему врезаются в память предупреждения взрослых типа «осторожно, а то можно разбиться насмерть», или слова ненависти, услышанные обиженным сверстником, типа «я тебя убью!» или «чтоб ты сох!». Сами по себе эти вещи возбуждают *Воображение* ещё не могут, но запоминаются вместе с общим ощущением от ситуации: смерть связана с чем-то нехорошим. Далее – ребенок поумнее с помощью *Разума* пытается собрать обрывки информации о смерти из всех ячеек своего *Сознания* (а ребёнок попроще – сразу), а потом обращается к своим главным авторитетам – родителям с вопросом типа: «А я тоже умру? А что будет со мной после смерти?» Если вопрос ребёнка испугал родителей, то страх собственной смерти фиксируется в *Сознании* ребёнка. С этого момента страх смерти сопровождает человека всю жизнь и так передается из поколения в поколение.

Мыслители разных времён и народов установили связь между интенсивностью страха смерти и качеством, и смыслом жизни. «*Страх смерти обратно пропорционален хорошей жизни*» (Л. Толстой). «*Смерти меньше всего боятся те люди, чья жизнь имеет наибольшую ценность*» (И. Кант). «*Плохо живущие люди, куда больше боятся смерти, чем люди, живущие полно, радостно, счастливо*» (Ю. Нагибин).

На эту же закономерность нам указывает Тора – процесс от Исхода из Египта и до Дарования Торы одновременно направлен на личностный рост евреев и на

преодоление ими оков страха смерти.

Я бы разбил его на 7 этапов, 6 из которых описаны в главе Бешалах.

1. Первым уроком по преодолению страха смерти был приказ Б-га о пасхальной жертве (Шмот 12:3-11). Евреям было приказано 10 нисана привязать барашка (священное для египтян животное) у себя во дворе и его крик четыре дня будет слышен на всю округу, а 14 нисана жарить мясо (а дым и запах жаренного мяса никуда не спрячешь) и еще мазать кровью жертвы косяки дверей. Для чего была нужна столь странная заповедь? Для преодоления у евреев страха перед египтянами. За несколько поколений рабства он, как говорится, впитался в кровь. Да, объективно, египтяне после девяти предыдущих казней уже не те, но *Воображение* евреев ещё очень живо рисует кадры физической расправы. Евреям нелегко решиться на столь вызывающий шаг на глазах своих бывших надзирателей, – и Б-г им говорит:

*«Я пройду этой ночью по Египту и убью всех первенцев в Египте, человека и животных. Совершу Я суд над всеми богами Египта. Я – Б-г. Будет кровь для вас знаком на домах, где вы находитесь. Я увижу эту кровь и миную вас. И не будет среди вас смертной казни, когда Я поражу Египет.»*

(Шмот 12:12-13)

Еврейский дом, не выполнивший приказ Б-га, рисковал навлечь на себя смерть. Так страх перед Б-гом помог евреям преодолеть в себе страх перед египтянами.

Следующие два урока евреи получают во время событий на Красном море.

2. Они тогда оказались в природном капкане: слева горы, справа горы, впереди вода, а сзади египетская армия.

*«И Паро приблизил себя; и подняли сыны Исраэля свои глаза, и вот Египет движется за ними, и устрашились они очень, и громко воззвали сыны Исраэля к Господу.»*

(Шмот 14:10)

Но ожидаемого ими чуда не произошло, и на них нападает страх смерти:

*«И сказали они Моше: Не потому ли, что нет могил в Египте, ты взял нас умирать в пустыне. Что сделал ты с нами, выведя нас из Египта! Ведь это есть то, что мы говорили тебе в Египте так: Оставь нас, и мы будем служить Египту. Ибо лучше нам служить Египту, чем умереть нам в пустыне.»*

(Шмот 14:11-12)

Надо понимать, что несколько поколений эти люди были рабами, а у раба единственная ценность – это его жизнь, и для него она дороже всего. Первый страх, что они испытали, – быть убитыми от рук египтян.

3. Далее *«... и разверзлись воды. И вошли сыны Исраэля внутрь моря по суше, а воды им стеною справа и слева от них»* (Шмот 14:21-22) – зрелище весьма пугающее, возбуждающее страх умереть от стихии. После осознания чудесного спасения эти эмоции находят выход в песне Б-гу: *«Тогда воспел Моше и сыны Исраэля эту песнь Господу...»* (Шмот 15:1).

После того, как человек остался в живых после, казалось бы, неминуемой гибели, приходит примерно следующее осмысление: *«Смерти можно бояться или не бояться – придет она неизбежно»* (И. Гёте). И страх смерти после этого немного стихает. Люди, хотя бы раз пережившие смерть, на жизнь смотрят уже по-философски: *«Кто научился умирать, тот разучился быть рабом»* (М. Монтень).

Но евреям предстоит пройти ещё несколько этапов.

4. Четвёртый урок они получают примерно через неделю, по приходу в Мару, им грозит смерть от жажды;

5. пятый – ещё через две недели – смерть от голода:



*«И сказали им (Моше и Аарону) сыны Исраэля: О, нам бы умереть от руки Господа на земле Мицраима, когда мы сидели у горшка с мясом, когда мы ели хлеб досыта; ибо вывели вы нас в эту пустыню, чтобы уморить всё это общество голодом.»*

(Шмот 16:3-4)

И опять чудо (перепела и ман).

6. А ещё дней через десять (шестой этап) они приходят в Рефидим:

*«И жаждал там народ воды, и возроптал народ на Моше, и сказал: Для чего ты вывел нас из Мицраима, умертвить меня, и моих детей, и мой скот жаждой?»*

(Шмот 17:3)

7. И последний, седьмой:

*«И пришёл Амалек, и воевал с Исраэлем в Рефидим.»*

(Шмот 17:8)

Каждый раз страх смерти звучит в их словах, но война с Амалеком – качественно новый урок жизни. Амалек пришёл не из корысти, он прекрасно знал судьбу Египта и армии фараона, даже численно вряд ли он привёл с собой армию, равную 600 тыс. еврейских мужчин, но он пришёл. Он понимал, что идёт на смерть, **но он пришёл**. Пришёл, ведомый своей верой. Эта вера нам чужда, но именно Амалек научил евреев, что вера сильнее страха смерти. И евреи Исхода этот урок выучили:

*«...и были руки его (Моше символом) веры до захода солнца. И обессилил Йошуа Амалека и его народ остриём меча.»*

(Шмот, 17:12-13)

Вряд ли наши предки предполагали, через что им суждено пройти, но, пройдя через эти очищающие испытания, они поднялись над страхом смерти, и только после этого подошли к горе Синай, чтобы получить Тору.

Примером обретения смысла жизни отдельно взятой личностью может служить Джордано Бруно, в 1600 году взошедший на костёр за свои убеждения, и, наверно, имевший право сказать: *«Страх смерти хуже, чем сама смерть»*.

### *Три грани Надежды*

1) *Надежда* – продукт *Воображения*.

И философы, и писатели обнаруживают внутреннее подобие между Надеждой и страхом. Приведу три цитаты:

*«Надежда – это стремление души убедить себя в том, что желаемое сбудется... Страх же есть склонность души, убеждающая её в том, что желание не сбудется.»*

(Ренэ Декарт)

*«У Надежды глаза так же велики, как и у страха.»*

(Зинаида Гиппиус)

*«В чём только не убеждают человека страх и Надежда.»*

(Люк де Вовенарг)

Так же, как и страх, *Надежда* является продуктом *Воображения*. И первое, и второе смотрят в будущее. Разница лишь в знаке: страх рисует негативную картину, надежда – позитивную. Каждая из них оживает у нас перед глазами, когда *Сознание* замыкается на *Воображение*.

2) Психосоматика *Надежды*.

Из философии китайской медицины известно, что страх, направляя избыточную энергию в меридиан сердца, приводит к сердечным болезням. Общая схожесть *Надежды* и страха, описанная выше, даёт право предположить, что и *Надежды*,

сбывшиеся и несбывшиеся, влияют на здоровье сердца. Об этом говорит Мальбим в комментарии на стих из псалма Давида

*«Надейся на Б-га! Держись, пусть крепким станет твоё сердце и надейся на Б-га.»*

(Пс. 27:14)

Мальбим пишет: *«(Разве) Надежда на другого (человека) – не ожидание, тянущее (за собой) болезнь сердца? Но посредством Надежды на Б-га крепким станет сердце твое, так как она поддерживает и укрепляет сердце».*

Поэтически эту мысль выразила Маргаретт Фуллер: *«Надежды – это обручи, которые не дают лопнуть сердцу».*

3) *Надежда* – стартер механизма самореализации.

Френсис Бэкон высказал следующую мысль:

*«Отнять у людей пустые предрассудки, ложные мнения, обольстительные призраки и все химерические надежды, питающие их, быть может, значило бы предоставить их скуке, отвращению, тоске и отчаянию.»*

Можно ли «опустить человека на землю», переключив его *Сознание с Воображения на Разум?* Конечно, можно, но в случае, когда речь идёт о надеждах, это равносильно моральному убийству:

*«Жизнь есть вечная надежда. Как только она умирает, человеку уже нечего делать на этой земле».*

(Дмитрий Волкогонов)

*Надежда* запускает программу реализации потенциала человека. Это напоминает стартер, приводящий в действие двигатель машины на горючем топливе. Завести двигатель наиболее энергозатратно для системы электроснабжения машины, но дальше последовательно запускаются узлы и детали, – и машина едет.

В качестве подтверждения этой мысли приведу отрывок из книги Ирвина Ялома «Дар психотерапии». И.Ялом – элитарный американский психоаналитик, стоявший у истоков экзистенциальной психотерапии и групповой терапии больных раком, автор множества книг. Перейдя рубеж 70-ти летия, Ялом составил учебное пособие для психоаналитиков, отобрав для него 85 наиболее ценных советов. И вот идея, отмеченная в этой книге первой:

*«Самой полезной книгой (я прочитал её ещё студентом) для меня стал труд Карен Хорни «Невроз и человеческое развитие». А самая полезная идея, обнаруженная мной в этой книге, состояла в том, что в каждом человеческом существе заложена склонность к самореализации. Если устранить препятствия, убеждена Хорни, личность разовьётся в сформировавшегося, полностью реализовавшего себя взрослого, прямо как жёлудь станет дубом... Это положение навсегда изменило мой подход к психотерапии, дало мне новое видение моей работы: моя задача заключается в устранении препятствий, преграждающих жизненный путь моих пациентов. Мне не нужно было делать всю работу; мне не нужно было воодушевлять пациента желанием расти, внушать ему любопытство, волю, жажду жизни, стремление заботиться, верность или мириады других характерных черт, которые и делают нас действительно живыми. Вовсе нет. Единственное, что я должен делать, так это идентифицировать и устранять препятствия. Всё остальное последовало бы автоматически, стимулированное самореализующими силами внутри пациента.»*

*Депрессия*

Но ничего душа не хочет,  
Когда не может ничего.

М. Щербаков

Прежде чем перейдем к описанию депрессии с позиции нашей модели, глубже проанализируем ее причины и механизм. К сожалению, многие путают причину с описанием состояния. Путаницу эту породил сам термин *depressio*, в котором *pressio* означает «давление», а вот приставка *de* – в латыни очень многозначна. Она может означать и «с», и «из», и «от», и «о (чем)», и «по (причине)» и «во (время)». Картину проясняет использование этого термина в экономике: «фаза экономического цикла, наступающая после кризиса перепроизводства; характеризуется прекращением и упадком производства...» (Словарь иностранных слов и выражений). Значит, сначала рост, надежды на успех, жестокая конкуренция, усилия, которые... в конечном итоге себя не оправдали. И тогда наступает упадок, потеря стимула что-либо делать, нежелание прикладывать даже малейшие усилия: («так не будет обидно, если ничего не достигну, ведь мне очень обидно за то, что не оправдались те ожидания, когда я делала все от меня зависящее»).

Итак, депрессия – это состояние не под давлением, а уже после. Это осознанный процесс отключения в себе желаний после неоправдавшихся надежд. Использую более точный термин «нарушение прогноза», впервые услышанный мною от близкого знакомого, психиатра Вадима Вигасина. Не любое нарушение прогноза приводит к депрессии. Например, «сюрприз» на день рождения не приводит, потому что произошедшее лучше того, что ожидалось.

Депрессию же способна вызвать только ситуация, когда реальность для человека оказалась хуже того, что он ожидал. Я бы в этом нарушении прогноза выделил два уровня:

**1-ый** – нарушение прогноза на нормальную жизнь. Например, девушка, выросшая в хорошей, крепкой семье познакомилась с молодым человеком и думает о создании с ним семьи, а его нехороший поступок нарушил ее прогноз и привел ее к депрессии. Или, другой пример, всем людям свойственен прогноз на нормальное здоровье свое и своих близких. Авария на дороге или неожиданно свалившаяся на человека тяжелая болезнь может не только приковать его к постели, но и вызвать депрессию или у него самого, или у кого-то из членов семьи.

**2-ой уровень** – нарушение прогноза на успех. Это означает, что человек хотел бы достичь большего, чем то, чего достигают большинство окружающих его людей, и не преуспел в этом. Не достигнув успеха, человек теряет смысл прикладывать усилия, метод маленьких шажков его не вдохновляет, он больше не хочет ничего, и даже не хочет жить. Согласно статистике, депрессия больше распространена в тех странах, в которых царит культ успеха. Три сферы-лидера, поставляющие большинство пациентов с депрессией – карьера, отношения, здоровье.

Теперь, как может быть описана депрессия с помощью нашей модели? Где в человеке заложен прогноз на себя и свою жизнь? В «Я», как мы уже описывали, собраны наши представления, надежды, амбиции. Депрессия может быть описана как конфликт «Я» и информации о неудаче или о несчастье, которая в *Сознании*. Точнее, «Я» не может поглотить, усвоить эту информацию. Теперь власть «Я» не распространяется на все ячейки Сознания, оно как бы сжато. Это состояние не позволяет «Я» принимать решения, касающиеся даже других, относительно благополучных ячеек *Сознания*, касающихся других жизненных вопросов. Это дает главную симптоматику депрессии – потерю воли в принятии решений, пассивность, избегание контактов с людьми, отказ от развлечений. *Сознание* не переключается на *Разум*, что выражается в нежелании анализировать произошедшее и вообще в неспособности выполнять умственную работу. Что же касается связки *Сознание* – *Воображение*, активно работавшей сразу после случившегося (состояние пост-травмы), с прогрессированием депрессии *Сила Воображения* слабеет. «Я» все больше погружается в зависание, в котором обломки фантазий встречаются все реже. Новая информация вызывает в *Воображении* лишь пессимистические

фантазии. Снижается также двигательная активность, в основном из-за нерешенного «Я» вопроса «А зачем?»

Депрессия поддается лечению гораздо труднее, чем острая пост-травма, ведь, как пишет РаМБаМ (Шмона прахим, гл. 4), «развить недостаточность гораздо труднее, чем подавить избыточность.» Он считал это правильным и по отношению к болезням тела, и болезням души. Самое время отметить, что «Я» на языке Торы иногда называется Душа (נפש - *Нефеш*), а иногда Дух (רוח - *Руах*). Так, депрессия, которую мы описали как сжатие «Я», Тора называет сжатие Духа (רוח צר - *коцер Руах*) (Шмот 6:9) или сжатие души (נפש צרה - *текацер Нефеш*) (Бамидбар 21:4).

В первом случае причиной депрессии народа стало нарушение прогноза на скорый Исход из Египта, во втором - не быстрый вход в Эрец Исраэль. Первое место (Шмот 6:9), согласно комментарию РаШИ (мы об этом писали в книге «Тикун аГуф»), еще указывает на психосоматическую цепочку, что дает нам основания сказать, что именно «Я» человека является ее началом. Далее мы увидим, как все эти теоретические построения помогают в практической помощи больным депрессией.

Итак, помочь «Я» справиться с нарушением прогноза можно с трех направлений: со стороны *Разума, Воображения и/или Тела* (соматопсихика). Психоанализ, когнитивная терапия и прочие виды психотерапии успешно помогают подключить *Разум* к поиску причин нарушения прогноза. Анализ может помочь душе посмотреть на жизнь шире, принять произошедшее и найти силы жить дальше. Путем расширения «Я» прошли все мудрецы. Невозможно прожить жизнь без нарушений прогноза и невозможно вырасти как личность без их преодоления. Этот путь дает наиболее стойкий эффект, но он же - и наиболее труден. (Пример, диалог перед казнью раби Шимона бен Гамлиэля и раби Ишмаэля-первосвященника. См. Агада. - Москва, Раритет, 1993, стр. 258).

Другой путь переключает *Воображение* на другую информацию, возбуждает фантазии на похожую или связанную с больной тему, что ослабляет эмоции при возвращении к ней, и позволяет «Я» примириться со случившимся. Расширение души происходит через осознание того, что моя трагедия не самая страшная и не единственная в мире. Более конкретно это могут быть истории на тему «у других я видел еще хуже» или вопрос «А что будет с детьми?». Этим методом пользуются и специалисты, и просто умные люди, оказавшиеся рядом. Пример: утешение учениками р. Йоханана бен Заккая, когда у того умер сын (Авот де-раби Натан, гл. 14). Менее продуктивным для роста личности является переключение *Воображения* на темы, не связанные с больной, например, на различные удовольствия, другими словами, попытки отвлечь.

Третий метод - Воздействие на «Я» через организм, точнее, через изменение ощущений в организме, т.е. вызвать потребность в изменении мыслей. Предлагаю различать между воздействием мягким и жестким. В виде мягкого воздействия человечество всегда использовало вкусную еду с алкоголем, сейчас - перешло на антидепрессанты. Результаты известны: кому-то помогает выйти из депрессии, а у большинства вызывает привыкание. Для усиления положительного эффекта мягкое воздействие на организм сочетается с первыми двумя методами.

Сильное соматопсихическое воздействие описано в главе Хукат. Ситуация выглядит так: умерло все поколение пустыни, молодое поколение на 40-й год приближается к границам Земли Обетованной. Эдом не дает евреям коридора, они обходят его земли и тут на них нападают кнаanei (Бамидбар 21:1-3). Одержав победу, евреи надеются сразу пересечь границу Святой Земли, о чем так долго мечтали и сейчас это как никогда реально. Вместо того они получают приказ двигаться обратно в сторону пустыни, обходя земли Эдома. И у народа наступает депрессия. И они выражают недовольство Б-гом, Моше и манном. Единственное, что им сейчас недостает, это залечь в палатку и уставиться в одну точку. Такой возможности им не дают, зато их начинают кусать змеи. И это на них подействовало отрезвляюще - они пришли к Моше и рассказали в своих словах. Укус змеи - это прежде всего боль. В таком

состоянии человек не может лежать и ничего не хотеть. Как минимум, ему хочется, чтобы боль прекратилась. А еще ему очень хочется не умереть от этого укуса. Депрессия излечена.

И это рассказ о людях, которые примерно через полгода перейдут Иордан и 7 лет будут воевать за свою землю. Этим поколением будут гордиться потомки. Но в тот момент лекарством для них стали змеи.

Я, конечно же, не советую напускать на человека в депрессии змею, но хочу поделиться еще двумя находками. Первая – «Полный настоящий простонародный русский лечебник» (Москва, 1866); глава XII «Сумашествие» скорее говорит о депрессии, чем о тяжелых психических расстройствах. Приведу оттуда несколько рекомендаций:

*«По замечаниям оного, тотчас отнять у больного мясную, жирную, молочную, пряную, слишком питательную и горячительную пищу, а давать только хлебное, садовые и огородные овощи, а больше всего кислое...а горячительных напитков отнюдь не давать, и при этом – (стр.175) лить с высоты холодную воду три раза в день; и (стр.176) вместо слабительного давать... (стр. 178) А ежели сумашествие случилось с досады или с гнева (а вот и нарушение прогноза), то надобно непременно дать рвотного...»*

А еще рекомендуется кровопускание, а вдобавок ко всему: *«И советуют сечь жгучею крапивою сумашедшего по нижним частям всякий день».*

Процитированного достаточно, чтобы увидеть логику лечебных мер: не дать покоя, лишиться удовольствий и доставить неприятные физические ощущения. Менее агрессивное, но тоже чувствительное для организма лечение находим в книге Себастьяна Кнейпа «Мое водолечение». В главе «Душевные страдания» он описывает случай из своей клинической практики:

*«Я прихожу к вам, чтобы расспросить об одной душевнобольной. Женщина 38 лет не может и не хочет ничего делать. Она уже более не интересуется ни мужем, ни детьми. Она избегает людей и не выходит совсем из дому. Она сильно исхудала, и все, что ей до сих пор давали, осталось без действия».*  
*Применение воды: 1) каждый вечер, когда больная согрелась в постели, обмыть все тело водой и уксусом...»*

Я не даю никаких клинических советов, а просто обращаю внимание на потребность разработки наиболее безопасного и эффективного метода жесткой сомато-психотерапии депрессии.

Но вернемся к рассказу из Торы. Народ рассказывая, Моше помолился Б-гу за народ – все, воспитательный эффект достигнут, змеи больше не нужны. Но Вс-вышний не спешит убирать змей, а по его приказу Моше делает медного змея:

*«И сделал Моше медного змея, и посадил его на шест, и было: если укусит змея кого-либо, то посмотрит на медного змея и останется в живых.»*

(Бамидбар 21:9)

Но ведь от депрессии вылечили уже змеи, зачем нужен еще медный змей? Он закреплял эффект. Это напоминает уже ушедший в прошлое процесс получения фотографии: пленку сначала опускали в ванночку с проявителем, а потом в закрепитель. Без последнего изображение на фотографии было недолговечным. Как работал медный змей? Согласно комментаторам, он служил напоминанием. Он мог напоминать человеку о депрессии, или о Б-ге, наславшем змей, или о боли излечения...

Я понимаю, что поднимаю очень большую тему. Медицинская практика занимается лечением болезней и пока не ставит на повестку поиск закрепителя. А ведь это нужно не только после депрессии (не дать опять в нее скатиться), а еще и во всех психосоматических болезнях. Так что же заменит нам медного змея?

*Примечание к гл. «Депрессия»*

Я надеюсь, что эта глава поможет многим людям правильно оценить, есть ли у них депрессия. Еще важно различать между депрессией и сильной усталостью. Симптомы у них похожи: желание лежать и смотреть в одну точку, нежелание чем-либо заниматься и чему-либо радоваться, и даже сложно заснуть. Есть люди с тонкой психикой и повышенной утомляемостью, и в их жизни утомляемость и депрессии могут часто сменять друг друга, а иногда идти вместе. Различать эти два состояния необходимо, ведь при усталости не помогает большая часть методов лечения депрессии.

Прояснить ситуацию могут следующие вопросы:

Ответы Вопросы	депрессия	усталость
Есть ли склонность к повышенному/пониженному давлению?	нет	да
Часто ли испытывали раньше потребность в дневном сне?	нет	да
Явилось ли причиной данного состояния сильное нарушение прогноза в плохую сторону?	да	нет

### **От Файлового Сознания к Сетевому**

Люди давно заметили разницу между грамотным человеком и мудрым. Приведу несколько цитат. *«Можно знать науки и быть дураком»* (Хитопадеша). *«Если можно быть ученым чужой ученостью, то мудрыми мы можем быть только собственной мудростью»* (М. Монтень). *«Мозг, хорошо устроенный, стоит больше, чем мозг, хорошо наполненный»* (он же).

В терминах нашей модели можно понять, что в последней цитате речь идет о *Сознании*. Как мы уже говорили, с детства идет накопление информации в *Сознании*, где она хранится каждая в своей *ячейке*. К какому-то возрасту процесс усваивания новой информации затормаживается – *Сознание* человека приближается к своей максимальной заполненности. Очевидно, что врожденный объем, до которого может развиваться *Сознание*, различен у разных людей. Так РаМбаМ понимал известную Мишну (Нида, 3б). Так, кто-то более грамотен, кто-то – менее. Когда поднимается какая-то конкретная тема, в памяти одного хранится больше информации по этому вопросу, у другого – меньше. Но от этого не зависит чистота этой информации. *«Все в этом мире отчасти истинно, отчасти ложно. Конечная истина не такова: она беспримесно и безусловно истинна»* (Б. Паскаль «Мысли»)

Информация в ячейке памяти состоит из истины и всевозможных примесей и искажений. Эта истина языком Каббалы называется *Искра Святости*, примеси и искажения – *Скорлупой*. Истина одна, *Скорлупа* у каждого может быть своя. *«Всякая примесь пятнает истину и сводит на нет»* (там же). С подключением *Разума* можно частично очистить информацию, убрав внутренние противоречия. Но работой только внутри *ячейки* дойти до чистой истины невозможно. Для этого нужно проверить, нет ли конфликта между содержимым одной ячейки и информацией из других; чем оно подобно им, чем их дополняет. Таким образом, при помощи *Разума*, отвечая на эти и другие подобные вопросы, человек и очищает информацию и главное – соединяет

разрозненные ячейки памяти в одно *единое мыслительное пространство*. Постепенно у человека знание Торы, наук, политики, бытовых ситуаций, морали и многого другого сливается в единую (все равно личную) *картину мира*. Со временем приходит навык каждую новую информацию не запоминать автоматически в изолированную *ячейку*, а сразу проверять на *совместимость со всей сетью*. Это помогает новой информации занять свое место в *Сознании*, пройти очищение от *Скорлупы*, выстроить связи с другими *Искрами*. Иногда приходит новая информация об уже известной *Искре*. Тогда подобный процесс обработки помогает различать между *Скорлупой* и другой, не изученной ранее, гранью *Искры*. Так, например, традиционное изучение Талмуда (особенно в паре) способствует формированию объемного многогранного взгляда на каждый предмет или явление, а культура спора призвана максимально очистить *Искру* от *Скорлупы*.

Возможность сложить у себя абсолютно точную картину мира представляется более гипотетической, чем реальной. Несмотря на это, *Сетевое Сознание* гораздо эффективнее, чем *Файловое*, ведь оно позволяет перенос уже известных человеку закономерностей из одной сферы знаний для решения задачи в другой сфере. Это и есть одно из главных проявлений мудрости. Так можно понимать слова Монтеня про «*мозг, хорошо устроенный*». Также кажутся верными слова Эсхила: «*Мудрый тот, кто знает не многое, а нужное*». Человек с врожденным небольшим объемом памяти, но с *Сетевым Сознанием* гораздо эффективнее, чем интеллектual, забивающий всех своими обширными знаниями в какой-то конкретной области. Чаще всего такой эрудит с *Файловым Сознанием* не способен решать элементарные задачи, лежащие за пределами сферы его познаний (например, бытовые вопросы или вопросы межличностных отношений).

Противоположным примером был, по рассказам Агады, раби Акива, который проявлял мудрость еще будучи неграмотным пастухом. Знания, приобретенные им позднее, обогатили и расширили уже построенную ранее в его Сознании *Сеть*. Именно этот потенциал был распознан Рахелью, его будущей женой.

Таким образом, мудрость никогда не бывает врожденной (исключением здесь является Первый Человек, (см. статью «Учение о Кодеш и Холь»), а является всегда приобретенной, благодаря индивидуальной работе по переходу от *Файлового Сознания* к *Сетевому*.

Наше время характеризуется огромными объемами доступной нам информации. При этом человек остается человеком и его врожденные объемы памяти не могут сильно измениться. Значит, настало время качественно пересмотреть подход к образованию. «*Задача образования – превратить пустой ум в открытый*» (Малколм Форбс). Главное – не забить *Сознание* разного рода информацией, а дать набор базисных законов Мироздания и показать, как они работают в разных областях знаний, и выработать навык сетевого мышления.

Так *Искра Мудрости* связана с *Искрой Образования*.

### *Сны по Фрейду и пророческие сны*

В 1911 году З. Фрейд записывает свою знаменитую идею об анализе сновидений. И с тех пор сны стали служить одним из главных материалов в работе психоаналитика. Какую теоретическую базу может дать для этого наша модель? Как мы уже говорили, получаемая в течение дня информация, накапливается и обрабатывается в *Сознании*. Что происходит с нами, когда мы отходим к сну? Мы как бы закрываем *Сознание* от органов чувств, но при этом в *Силе Воображения* по инерции еще продолжается обработка информации. Это как бы эмоциональные хвосты, которые остались после прожитого дня, как сказал царь Шломо: «*Как сон возникает из множества дел*» (Коэлет 5:2). Но, если бы эти картинки крутились только в *Силе Воображения*, то мы бы их никогда не увидели, если бы они не попали в *Сознание*.

Итак, механизм самого обычного сновидения прост: эмоциональные хвосты собираются и уплотняются в *Силе Воображения*, а потом выстреливают в *Сознание*. Так мы видим сны. Зачем это нужно? Для очищения *Силы Воображения* к следующему дню. Это гигиеническая процедура психики человека. Вам известно, что никакой другой вид отдыха не заменяет сна, и пытка бессонницей, использовавшаяся в разные эпохи в разных странах, сначала вызывала галлюцинации (выброс происходит через неотключенное от внешнего информационного потока *Сознание*), а потом и к умопомешательству. Через *Сознание* идет выброс этого потока наружу или, пользуясь языком Фрейда, «разрядка возбуждений во внешний мир». Но даже это выбрасывание эмоционального мусора оставляет после себя информационный след в *Сознании*, – это и есть те самые сновидения, которые запомнились, и в которых копаются психоаналитики.

А вот как описывает причины сновидений рав Садиа-гаон (РаСаГ):

*«Часть этих видений вызвана событиями прошедшего дня, о которых думает человек, и при этом сказал Он: «Как сон возникает от множества дел» (Коэлет, 5:2), а часть вызвана действием пищи или их природным теплом или холодом, или их многочисленностью или малочисленностью, и об этом сказано в Писании: «И будет так: как снится голодному, что вот ест он.» (Ишаягу, 29:8) А некоторые вызваны нездоровьем, нарушающим равновесие. Теплое и влажное заставляет представлять радость и веселье, а холодное и сухое – грусть и траур, и при этом сказал страдающий больной: «Когда говорю я: утешит меня постель моя, понесет со мной жалобу мою ложе мое, – Ты ужасаешь меня сновидениями и видениями пугаешь меня.» (Иов, 7:13-14) Однако есть в них некоторый горный проблеск, который примешивается к ним в виде иносказания и намека, как сказано: «В сновидении ночном, когда сон падет на людей, во время дремоты на ложе; Тогда открывает Он уху людей...» (там же, 33:15-16)*

(Эмунот ве-Деот, введение)

Как мы видим, РаСаГ говорит о том, что среди большого количества «снов по Фрейду» изредка встречаются пророческие сны. Эта тема настолько важна в еврейской традиции, что раби Йегуда аЛеви начинает свой философский труд «Кузари» с рассказа о том, как «хазарскому царю было открыто во сне, что его намерения угодны Б-гу, но поступки его Ему неуютны.» И только еврейский мудрец смог его по-настоящему понять и поддержать в его ощущениях, объяснив, что история еврейского народа начинается с того, как Б-г открылся во сне Аврааму, потом Ицхаку, Яакову, Йосефу и т.д., и нам знакомо это переживание. Все еврейское учение строится на пророчестве (кроме Моше-рабейну все пророки получали видение во сне) и попытках его логического понимания.

Окружающие могут легко спутать рассказанный им пророческий сон со сном по Фрейду. Наиболее ярко Тора показывает это на истории со снами Йосефа (Бр. 37:1-11). Братья видят во снах, рассказанных Йосефом, выход наружу его тайного желания править ими:

*«И ответили ему братья: «Что, ты хочешь стать нашим царем? Нами править собрался?»*

(Бр. 37:8)

Яаков тоже ругает сына за нескромность его снов, но запоминает сказанное, поскольку сам уже имеет опыт пророческих сновидений (Бр. 28:12-15; 31:3; 35:9-12) и потому сказано:

*«И возревновали братья к нему очень сильно, а отец сохранил эти слова.»*

(Бр. 37:11)

Конечно, главным в пророческих снах является то, что они сбываются. Сбываются без того, чтобы сновидец сознательно стремился к их осуществлению. Так, Йосеф



вспоминает о своих пророческих снах лишь тогда, когда видит склонившихся перед ним братьев, как сказано:

*«И узнал Иосеф братьев своих, а они не узнали его. И вспомнил Иосеф сны, которые снились (ему) для них.»*

(Бр. 42:8-9)

Вряд ли до этого момента Иосеф когда-либо рассматривал свою карьеру в Египте как инструмент для реализации своих снов.

Кому и для чего нужны пророческие сны? Дам три наиболее сильных ответа.

1. Чтобы облегчить жизнь людей. Так, если бы братья прислушались ко снам Иосефа, то им не пришлось бы провести остаток своих дней в страхе перед ним. А сны фараона (Бр. 41:1-7) помогли большому количеству египтян избежать голодной смерти.
2. Чтобы направить ход истории. Примером тому служит упоминавшийся нами выше сон царя Хазарии, приведший к принятию иудаизма всею страной.
3. Чтобы напомнить человеку о Б-ге. Приведу цитату:

*«Б-г общался также с пророками, раскрыв им некоторые черты Б-жественного плана всемирной истории, но не для того, чтобы человек обрел способность предсказывать будущее, но для того, чтобы по исполнению пророчеств люди смогли бы осознать происшедшее не как результат случайного сцепления причин и следствий в тесноте исторического времени, но как исполнение предначертанного Вс-могущим Б-гом хода событий, и тем самым еще и еще раз убедиться в Б-жественном руководстве не только миром природным, но и миром политическим.»*

(И.С. Дмитриев «Неизвестный Ньютон»)

По каким признакам человек может выделить пророческий сон из огромной массы снов обычных? Приведу три критерия, кажущиеся мне главными.

1. Очень сильное переживание, которое не дает отвлечься или подавить его в себе при пробуждении. Так, Иосеф рассказывает свои сны братьям вопреки здравому смыслу, ведь подобными речами трудно не вызвать ненависть к себе.
2. Содержание сна не является художественным пересказом дневных переживаний. Это всегда качественно новая информация, которая в некоторых случаях служит ответом на зашедшие в тупик мысли человека. Так, пророчество о семи тучных и семи голодных годах сваливаются на фараона неожиданно, а Невуходнецер получает свое видение как ответ на раздумья о дальнейшей судьбе его империи:

*«Твои, царь, размышления взошли на ложе твое: «Что будет впоследствии?» И Открывающий тайны поведал тебе грядущее.»*

(Даниэль 2:20-30)

3. У сновидца остается подсознательное знание смысла сновидения. Так, фараон не удовлетворяется теми ответами, которые предлагали ему египетские жрецы до прихода Иосефа. К слову сказать, этим объясняется также синдром Дежа вю, когда человек забывает даже приснившееся, но тут же вспоминает, когда увиденное во сне начинает сбываться, или пророк пересказывает ему сон. Именно так произошло со сном Невуходнецера (Даниэль, гл. 2).

Сейчас самое время описать механизм пророческого сна при помощи нашей модели. *Разумом* (мы уже говорили, что это одно из его функций) улавливается сигнал свыше и отсылается в *Сознание*. *Разум* в данный момент выполняет функцию, схожую с функцией органов чувств во время бодрствования, оттого и пророки пользуются словами «слышал», «видел» и т.п.

Мы уже говорили, что пророческая информация всегда для человека новая, а значит на нее реагирует одна из *Искр*, находящихся в Позсознании. *Сила Воображения* всецело переключается на обработку этой информации. Отличием этой ситуации от информации, пришедшей через органы чувств, является ее гораздо больший объем. Причина в том, что спускается не только содержимое этой ячейки, а и *связь ее со всеми другими ячейками Сознания*. Если человек с помощью *Разума* провел до этого «подготовительную работу», связав отдельные ячейки своего *Сознания* в единое пространство, (т.е. превратив его в *сетевое*), то после пробуждения от сна в *Сознании* останется больше информации. Если его *Сознание* состоит из множества изолированных друг от друга ячеек, то спустившаяся информация, со всей полнотой её связей, мешает пониманию сути информации данной ячейки.

Тогда *Сила Воображения* сжимает информацию и облекает в образную форму. Теперь эта информация имеет небольшой объем и сохраняется в *Сознании* после пробуждения. В таком случае она нуждается в переводе ее с языка образа на язык логики.

По описанному выше механизму спускаются в мир и пророчества, и разного рода открытия, и даже частные вещие сны (о том, что кто-то забеременеет, кто-то придет, кто-то умрет и т.п.). Образы человека подвержены влиянию культуры окружающих его людей, и потому сонники, как списки наиболее типичных образных кодов, у разных народов и в разных странах различны.

### ***Совместимость с другими моделями***

В объективной картине мира слишком много деталей, а ресурсы нашего *Сознания* ограничены. Чтобы анализировать различные явления и процессы, мы вынуждены упрощать реальность до формул и моделей. В результате мы мыслим моделями. Но в этом процессе упрощения теряются из виду связи между моделями, которые были очевидны при общей картине мира. Итак, чтобы понять поведение человека в некоей конкретной ситуации или любой другой аспект мироздания, нам нужно правильно подобрать формулу или модель, объясняющую это.

Психология и каббала говорят моделями. Для меня многие годы было загадкой, как различные модели сосуществуют в одном человеке.

Выстраивая связи между моделями, мы способствуем переходу самой еврейской психологии с *Ячеечной* на *Сетевую*.

Приведу несколько примеров такой работы.

Как связаны модель *Разум-Сознание-Воображение* и *психосоматическая цепочка*, описанная в книге Тикун ha-Гуф? Как мы говорили, цепочка начинается с *Мысли*, а замыкается в состоянии между бодрствованием и сном. Очевидно, что цепочка должна начинаться в *Сознании*. Обработанная *Разумом*, а больше *Воображением*, *Мысль* вызывает соответствующую *Эмоцию*. Вся ли информация, проходящая через *Сознание*, становится материалом для психосоматической цепочки? Думаю, что нет. Скорее, общий поток информации порождает мысли о себе и о своей жизни. Конечно же, эти мысли всегда субъективны, а точнее сказать, они всегда *Narrative*, но именно от него зависит состояние нашего здоровья. И именно эти мысли овладевают нами в то самое время, когда мы хотим расслабиться, между бодрствованием и сном.

Другим примером может служить совместимость с одной из базисных моделей каббалы – *10 сфирот*. Для облегчения своей задачи коротко проговорю проекцию сфирот на внутренний мир человека:

חכמה (*Хохма*) – способность охватить картину целиком

בינה (*Бина*) – умение прорабатывать детали, построение логических цепочек

לוח (*Даат*) – разработка практических шагов

חסד (*Хесед*) – потребность сделать добро другому

גבורה (*Гвур*) – потребность в справедливости

תרפאל (*Тифэрет*) – потребность в красоте  
 נצח (*Нецах*) – потребность в победе, умение достигать  
 תיה (*ход*) – потребность обладать, умение удерживать и сохранить  
 תוע (*Есод*) – потребность в общении  
 תלול (*Малхут*) – принятие окончательного решения, что выйдет наружу  
 קטר (*Кетер*), которая фигурирует в отдельных изображениях *Дерева Сфирот*, в которых отсутствует *Даат*, символизирует собой способность *Разума* к восприятию информации Свыше.

Сейчас нам уже достаточно очевидны следующие соответствия:

<b>Модель Разум-Сознание-Воображение</b>	<b>Сфирот</b>
Сознание	<i>Малхут</i> (вывод информации наружу)
Разум	<i>Хохма, Бина и Даат, Кетер</i> (восприятие информации Свыше)
Воображение	<i>Хесед, Гвура, Тифэрет, Нецах, ход, Есод</i> (шесть качеств души)

Как мы видим, модель *Разум-Сознание-Воображение* не только удобна для описания различных процессов внутреннего мира человека, но и может быть легко совместима с другими моделями.

### **Язык Ливуй Рухани (*Spiritual Care*)**

#### *Общие принципы*

Мы часто повторяем фразу «И возлюби ближнего как самого себя». А как это «возлюби»? Нас никто не учит. Мы не умеем любить себя и не знаем, зачем нужно любить чужих людей. У каждого – свои представления о любви, свои ощущения. Кто бы что ни сказал на эту тему, обязательно найдутся те, кто с ним не согласен. Очень все экзистенциально. Ещё сложнее обсуждать это языком логики. Логика упрощает, обедняет, сдувает дымку ощущений. Вместе с тем логика помогает выкристаллизовать главное.

На мой взгляд, *Ливуй Рухани* (ЛР) есть одно из главных проявлений любви. Так что такое *Ливуй Рухани*?

*Ливуй Рухани* (*Spiritual Care*, букв. *Духовное сопровождение*) – это моральная поддержка другого человека, оказанная в самые тяжелые моменты его жизни. В такие моменты человек теряет почву под ногами – его нужно поддержать.

Человек всегда ощущает себя одиноким в своём горе, – следует обратить его внимание на страдания близких, тоже нуждающихся в поддержке.

*Ливуй Рухани* – это динамический процесс, направленный на возвращение страдающего к полноценной жизни.

Человеку, переполненному страхами и сомнениями, следует помочь проговорить их вслух, без опасности быть высмеянным, непонятым, отвергнутым. Дать возможность выплеснуть наружу страх перед смертью, горечь беспомощности и бессилия, не предъявив при этом в ответ переубеждений и ложного оптимизма. Человека, лишившегося надежды, – подвести к более трезвому осмыслению жизни, поиску новых смыслов в настоящем и будущем...

У *Ливуй Рухани* много граней, но это под силу лишь сильной, сформировавшейся личности, которая имеет собственный опыт преодоления страхов, отчаяния и личных трагедий. Да, врач не обязан сам переболеть раком или перенести инфаркт миокарда, как и математик не должен быть треугольным. Но в мире духовном несколько иначе – мы все испытываем одни и те же чувства. События жизни у каждого свои, но все проходят через своё отчаяние, бессилие, крушение надежд и т.п. Трудно помочь другому преодолеть его страх, если не научился смотреть в глаза своему; или помочь обрести смысл жизни, если никогда не задумывался о собственном.

Хочу предложить на суд читателя свои три главных принципа, которыми я руководствуюсь в *Ливуй Рухани*. Первые два выучены мной из заповеди «И возлюби ближнего как самого себя».

1. Правильно любить себя – желать себе быть здоровым, успешным, самостоятельно преодолевать жизненные трудности. С этого необходимо начинать. Большинство людей или не любят себя, или любят неправильно. Поощрять лень, слабость, ненасытную тягу к удовольствиям, поощрение грубости, дурных привычек и т.п. нельзя назвать любовью. При этом не надо быть жестоким к себе – можно иногда позволить себе и несправедливые чувства. Но всегда это должно быть с настроением, что после этого надо встать. Желать себе, чтобы в самую трудную минуту Б-г послал человека, который найдет нужные слова поддержки. Как правильно сказал Генри Бичер:

*«Поддержать добрым словом человека, попавшего в беду, часто так же важно, как вовремя переключить стрелку на железнодорожном пути: всего один дюйм отделяет катастрофу от плавного и безопасного движения по жизни.»*

2. Правильно любить другого – желать другому быть здоровым, успешным, самостоятельно преодолевать жизненные трудности. Иногда при виде чужой проблемы очень хочется вмешаться и решить её вместо самого человека. Обычно в знак благодарности вы получите то, что со следующей проблемой он обратится сразу же к вам. В его сознании вы зафиксируетесь как наиболее простой и эффективный механизм решения проблем. При этом как был человек слабым и беспомощным, так таким и остался. Так же и в воспитании детей. Правильная родительская любовь заключается не в решении вместо ребенка трудностей, с которыми он сталкивается, а в поддержке и помощи, благодаря которым он приобретет собственный опыт преодоления трудностей. Как сказал Бенджамин Дизраэли:

*«Величайшее добро, которое ты можешь сделать для другого, это не просто поделиться с ним своими богатствами, но и открыть для него его собственные богатства.»*

Следующий принцип выучен из заповеди Торы «Если увидишь ты осла брата твоего или быка его, упавших на дороге, не проходи мимо, подними их вместе с ним.» (Дварим 22:4, в несколько другом варианте: Шмот 23:5). Мой учитель рав Ицхак Зильбер учил, что «вместе с ним» указывает на то, что если человек сам не прикладывает усилий для решения своей проблемы, то другие не обязаны ему помогать. Если же человек старается изо всех сил, но у него не получается, то помочь ему, (это заповедь Деорайта) но решить проблему вместе с ним, а не вместо него. Как говорится в известном американском афоризме: «Не делай другому то, чего он не хочет делать для себя сам» (20 000 Quips & Quotes).

3. Правильно поддерживать другого – поддержать его собственные душевные усилия, при этом признавая за ним право на выбор, отличный от нашего.

Каббалистическое учение говорит, что корень любви – в качестве *Хесед*. Это означает, что в любви главное – это желание дать, а вовсе не получить. Но дать

нужно грамотно, а это труд. Любовь - это труд, труд души. Труд, очищающий дающего.

### *Посещение больных*

*«Болезнь характеризуется нарушением жизнедеятельности организма, взаимосвязи его с окружающей средой, и обычно приводит к временному или постоянному снижению или утрате трудоспособности.»*

(Популярная медицинская энциклопедия)

Все мы оказывались и в роли больного и в роли здорового, смотрящего на больного. Что чувствуют люди, глядя на больного? Интуитивно люди стараются отстраниться от больного, как бы испытывая брезгливость и страх перед болезнью. Вспомните свои школьные впечатления от посещения больного одноклассника. Этот поход вызывал много вопросов. Почему он не смеётся? Почему всё время лежит? Почему так вяло реагирует на последние новости? А главное: может, лучше не беспокоить? Откуда мы взяли, что надо прийти?

Тора подсказывает нам ответ: Сам Б-г пришел навестить больного Авраама, значит человек, стремясь в своих поступках уподобляться Б-гу, должен навещать больных. Давайте углубимся в текст:

*«И открылся ему Ашем в Элоней Мамре, и он сидит в проёме шатра во время зноя дня. И поднял глаза свои и увидел: и вот, три мужа стоят над ним; и побежал навстречу им от проёма шатра, и распластался к земле.»*

(Бр. 18:1-2)

Как известно, это был третий день после обрезания. Аврааму было плохо и жарко, он подполз ко входу в шатёр, чтобы поймать хоть какое-то дуновение ветра. И вдруг, увидев вдали ангелов в облике странников, он побежал им навстречу. Законный вопрос: откуда взялись силы? Ответ: от Б-га, который «пришёл» навестить Авраама. В этом эпизоде Б-г учит нас, как вести себя, навещая больного:

- 1) Б-г с Авраамом почти не разговаривает;
- 2) Б-г не мешает ему заниматься делами (в данном случае, гостями);
- 3) Б-г не лечит (иначе об этом было бы сказано: «и пришёл Б-г исцелить Авраама»), Он не принес ему еды (и не решает других социальных вопросов). Он *«открылся»*, т.е. дал ему *Ливуй Рухани*.

От чего зависит наша степень «открытости» больному? От одного из своих учителей, проф. Шалома Розенберга, я слышал следующий ответ. Для того, чтобы пойти навестить больного, человеку достаточно знать, что есть такой моральный приказ (для религиозного – заповедь *Бикур Холим*). Но контакт будет более глубоким, если посещающий знает, какие чувства переполняют сейчас душу больного (если он знает, какой ущерб нанесла болезнь его работе, его положению в семье и т.п.). Ещё более глубокий контакт между навещающим и больным, если первый сам некогда пережил нечто подобное. Так, например, перенесший инфаркт миркарда чувствует другого инфарктника как бы своим телом, через ощущения, знакомые самому. А теперь представьте себе степень открытости, когда к знанию ума добавляются чувства и ощущения тела. Повторю еще раз, что последнее (личный опыт перенесенной болезни) не является необходимым условием хорошего *Ливуй Рухани* больному, ведь Б-г тоже в той ситуации знал о состоянии после обрезания лишь через ощущения Авраама.

Подвидом посещения больных я бы назвал посещение сидящих в трауре по умершему. Конечно, здесь отсутствует часть «клинических симптомов болезней», но, если мы вспомним психосоматическую цепочку, то увидим, что это один из редких случаев, когда со 100%-й уверенностью можно сказать, что у нас есть возможность перехватить болезнь на уровне мыслей и эмоций, не допустив снисхождения болезни до физического уровня. Поддержка человека в таком состоянии является

очень действенной, если она проводится в соответствии с базисными принципами *Ливуй Рухани*.

### *Утешение скорбящих*

По дороге в дом скорбящего каждый решает для себя главный вопрос: что сказать? Подобрать правильные слова очень важно. Словом можно и убить и оживить. Но как найти нужные слова, если нас этому никто не учил? На рецепт «Слова, идущие от сердца» полагаться можно, если сердце очень чистое. Я бы не стал полагаться на того, кто считает свое сердце абсолютно чистым.

С чего начать разговор? Следующий пример покажет, как это непросто. Мать, сидевшая шиву по маленькому ребёнку, спросила меня: «Скажите, а насколько срочно нужно сделать альбом с фотографиями?» Это прозвучало настолько неожиданно, что скорее могло служить свидетельством её психического состояния, но я решил переспросить, почему это сейчас их с мужем волнует. Выяснилось, что почти каждый, переступивший порог их дома, спрашивал альбом с фотографиями ребёнка. Люди просто не знали, как построить разговор, а в сознание несчастных родителей было внесено дополнительное смятение.

Другим примером абсолютно неправильного поведения в доме скорбящего может служить следующая история. Я пришел навестить мужчину, сидевшего шиву по жене, с которой его связывала многолетняя счастливая жизнь. Ему было очень больно. Полчаса у меня ушло на то, чтобы он по чуть-чуть начал выходить из истерического состояния. И тут вошла его соседка. Тремя фразами она добила его и разрушила всю мою работу: «Мы никогда её не забудем. Тебе никогда не восполнить эту потерю. Я так тебя понимаю». Она обняла его, и он разрыдался у неё на плече. Только потом она быстро ушла, а истерика осталась...

Основываясь на личном опыте и услышанном от моих учителей по *Ливуй Рухани*, дам психологическую оценку наиболее часто встречающихся ситуаций.

- 1) «Он же мог ещё жить и жить. Надо было положить его в больницу, показать профессору и т.п.» – такие слова не поддерживают человека, а усиливают в нём чувство вины.
- 2) «Тебе никогда его / её не забыть. Тебе никогда не восполнить эту потерю». – усиливает чувство потери, не поддержка.
- 3) «Я так тебя понимаю. Я знаю, что ты чувствуешь» – ложь. Можно вспомнить собственные переживания, можно представить себе, что чувствовал бы на его / её месте, но невозможно знать, что происходит в душе другого человека. Такие слова вызывают внутреннее чувство протеста и усиливают ощущение одиночества.
- 4) «Не надо так убиваться» – эти слова лишь усиливают горе.
- 5) «Ты должна взять себя в руки. Ты должна жить ради детей». – закрывает чувства; помогает вернуться к жизни, но не прорабатывает боль потери. Пример непрофессионального *Ливуй Рухани*
- 6) «Он много болел в последнее время?» – настраивает на мысль о естественном уходе, даёт возможность выговориться. Хороший вариант *Ливуй Рухани*
- 7) «А знаешь, он мне запомнился таким...» – настраивает на позитивные воспоминания об умершем. Хороший *Ливуй*.
- 8) «К сожалению, мне приходилось видеть у других...» – рассказ о несчастьях, постигших других, выводит человека из ощущения безграничности собственного горя. Хороший *Ливуй*.
- 9) «А как дети / муж с этим справляются?» – выводит человека из состояния одиночества в своем горе, заставляет задуматься о страданиях близких,

вызывает чувство заботы о них, настраивает на преодоление. Очень хороший *Ливуй*.

10) «Как ты думаешь, что сейчас происходит с его душой?» – настраивает на мысль о вечности души и конечности страданий, переключает с мыслей о потере, что является проявлением заботы о себе, на мысли об умершем. Очень хороший *Ливуй*.

Три последних пункта являются практическим выражением идеи, вытекающей из следующей мысли О. Бальзака: «*Скорбь безгранична, радость имеет пределы*». Всё, что способно помочь установить пределы для скорби, будь то рассказ о горе других или напоминание о страдании близких, облегчает страдания. Понятно, что Бальзак не первый, кто над этим задумывался. Так, например, ещё Сенека писал: «*Нельзя найти такого несчастного дома, который не имел бы утешения, видя другой дом, ещё более несчастный*».

Примерно к тому времени относится и рассказ о том, как пришли ученики утешать раби Йоханана без Закая\_по смерти сына. (Авот де-рабби Натан, Первая версия, гл. 14) Большая часть мудрецов пытаются утешить своего учителя именно рассказами о возвращении к жизни великих личностей ТаНаХа после потери детей – Адама, Иова, Аарона, Давида. А ещё все три последних пункта нашли потрясающе яркое художественное выражение в сказочной истории Ганса Христиана Андерсена «На могиле ребенка».

В завершение приведу мою памятку из инструментов *Ливуй Рухани* при посещении дома скорбящего:

1. Расскажите о нём / ней. Что хорошего вспоминается?
2. Тяжело болел/а в последнее время?
3. Хотите, я расскажу вам смысл законов траура?
4. Как дети с этим справляются?
5. Как ты думаешь, что сейчас происходит с его душой?

И последнее – не спешите начинать разговор. «*Самое искреннее соболезнование чужому горю – это скорбное молчание*». (Э. Севрус).

### ***Всевышний в роли Мелаве Рухани***

*Праотец Яков перед Галутом*

Два раза праотец Яков вынужден был покинуть родную землю. Первый раз после получения отцовского благословения, опасаясь расправы со стороны Эсава. Он в пути, один среди гор, его одолевает страх перед будущим. Он ночует на голой земле, подложив камни под голову, и Вс-вышний проводит ему во сне *Ливуй*:

*«Я Б-г, Г-сподь Авраама, отца твоего, и Г-сподь Ицхака, дам тебе и твоим потомкам землю, на которой лежишь ты. Будут твои потомки как прах земной. И распространишься ты на запад, на восток, на север и на юг. И благославятся благодаря тебе и потомкам твоим все семьи земли. Я с тобой. Я буду беречь тебя куда ни пойдёшь ты, и верну тебя назад, на эту землю. Не оставлю Я тебя, пока не исполню Моё обещание.»*

(Бр. 28:13-15)

Вс-вышний отвечает Якову на все его внутренние страхи и сомнения:

«*Потомкам твоим*» – у тебя ещё будут семья, дети.

«*Дам эту землю*» – ты наследник благословений Авраама и Ицхака.

«*И распространишься... и благославятся в тебе...*» – успех придет к тебе.

«*Я буду беречь... и верну тебя назад*» – тебе предстоит пройти через это испытание, но закончится оно благополучно, и ты вернешься на Родину.

Да, конечно, не каждому в жизни везёт так, как нашему праотцу Якову, которому Сам Б-г пообещал благополучное разрешение тяжёлой ситуации. Но даже при этом мы видим из текста, что это было началом 20-летнего, очень нелёгкого периода в жизни Якова. И страхи, которые ему пришлось пережить за это время, как, например, страх перед встречей с Эсавом, не раз вызывали в душе Якова сомнения в том, достоин ли он, чтобы сбылись на нём все обещания Б-га.

Разобранные выше слова Б-га к Якову традиционно принято считать пророчеством, так как в них проговариваются события будущего. Где же здесь *Ливуй Рухани*? Во всём этом тексте, но ярче всего во фразе «Я с тобой». Эта фраза отражает не действия, а отношение Б-га к Якову. Эта фраза вообще может показаться лишней, ведь разве не понятно, что Б-г везде и с каждым своим творением. Но в этих словах заключена колоссальная сила, в них звучит главное, что нужно человеку в тяжёлой жизненной ситуации, – почувствовать, что он не один.

Во второй ситуации, когда Якову предстоит во время затаянного голода спуститься со всей семьёй в Египет, Вс-вышний опять проводит ему *Ливуй Рухани*. Несмотря на весь внешний оптимизм Якова из-за новостей о Иосефе, Б-г знает душу раба своего и обращается со следующими словами:

*«Я Вс-могущий Б-г твоего отца. Не бойся идти в Египет, ибо Я тебя сделаю там великим народом. Я пойду с тобой в Египет и тебя приведу оттуда обратно. И положит Иосеф свои руки на твои глаза.»*

(Бр. 46:3-4)

Как и в первый раз, Вс-вышний мягко отменяет тайную надежду Якова обойтись без того, чтобы покинуть родную землю, поддерживает в Якове надежду на возвращение (без подробностей того, что тело и душа будут возвращены по отдельности) и встречу с Иосефом, и опять проводит *Ливуй Рухани*: «Я пойду с тобой».

#### *Пророк Элиягу после поединка*

После всего, что было написано на тему знаменитого отрывка ТаНаХа (Млахим I, гл. 19), в этой статье меня волнует лишь один аспект – техника *Ливуй Рухани*, который проводит Вс-вышний Элиягу. Причиной душевного состояния, в котором оказался пророк, я бы назвал глубокое разочарование в людях.

А теперь Б-жественный урок *Ливуй Рухани*:

*«И вот, ангел коснулся его и сказал ему: встань, поешь»* (Млахим I, 19:5) – Б-г не утешает, не спорит, не осуждает, а просто проявляет заботу.

*«И опять пришёл ангел Господень, во второй раз, коснулся его и сказал: встань, поешь, ибо дальняя дорога пред тобой»* (Млахим I, 19:7) – Б-г проявляет заботу и даёт надежду. Дорога, которая ждёт Элиягу, указывает на то, что он нужен Б-гу и Б-г его не оставил. Такое ощущение способен дать и *Мелаве Рухани* и просто близкий человек: «Мне ты нужен».

*«Что тебе здесь, Элиягу?»* (Млахим I, 19:9) – несколько странное начало диалога, после того, как Элиягу 40 дней шёл сюда по слову Б-га. Цель этого вопроса – дать Элиягу возможность проговорить свой *Narrative*.

Видение Элиягу (Млахим I, 19:11-12) – Б-г не разбирает с Элиягу детали произошедшего с ним, не переубеждает и не пытается искусственно поднять настроение пророка. Вс-вышний показывает ему некоторое абстрактное видение, которое в равной мере может описывать и мировую историю, и чувства человека. Иногда через подобную абстрактную историю можно донести до человека больше, чем с помощью сотен слов утешения и убеждения. Иногда тема произошедшего настолько болезненна, что единственно возможной формой поддержки является разговор на языке *воображения*. В современной



практике для этого используются лечебные картинки (םילפילם םיפולים), библиотерапия и др.

«И вот, голос к нему, и сказал: что тебе здесь, Элиягу?» (Млахим I, 19:13) – повторение вопроса призвано отследить изменения в *Narrative*.

К сожалению, Элиягу слово в слово повторяет текст, с которым пришёл. Он не готов принять поддержку Б-га. Как мы видим, даже у Вс-вышнего не каждый *Ливуй* заканчивается успешно, тем более это верно для *Мелаве Рухани* из плоти и крови. Но и этим Б-г дает нам важный урок – уважение к выбору человека.

Это мне напоминает известный философский парадокс: «Может ли Б-г создать такой камень, который Сам не может сдвинуть?» Оба варианта ответа приводят к выводу, что Б-г что-то не может, а это невозможно. Я уже не помню, от кого услышал еврейское решение этого парадокса. Оно просто и гениально. Конечно, Б-г может создать такой камень, который Сам не может сдвинуть, и этот камень – человек. Б-г дал человеку свободу выбора, Б-г может всячески намекать человеку на правильный для него выбор, но Б-г уважает право своего творения на выбор.

На этом можно было закончить эту статью, но мне кажется полезным для читателя проследить Б-жественную мудрость, проявившуюся в дальнейшей судьбе пророка Элиягу. Б-г даёт ему последние поручения, которые тот должен выполнить при жизни, Б-г забирает Элиягу живым на небо, Б-г назначает его душу ангелом-спасителем тех, кто проявляет преданность Б-гу, рискуя собственной жизнью, и душа Элиягу должна возвестить человечеству о приходе Машиаха.

Третье в этом списке мне кажется похожим на трудотерапию словам пророка «оставили завет Твой сыны Израилевы...». Душа Элиягу становится не просто отстраненным свидетелем многочисленных подвигов людей во Имя Б-га, а активным их участником, прикасаясь ко всему спектру чувств в душах этих людей. Последнее же поручение душа пророка сможет выполнить лишь тогда, когда не найдет подобных тем, против кого выдвинул то страшное обвинение.

*Пророк Шмуэль после просьбы народа о царе*

«И судил Шмуэль Израэль во все дни жизни своей.»  
(Шм. I, 7:15)

«И было, когда состарился Шмуэль, то поставил сыновей своих судьями над Израэлем.»

(Шм. I, 8:1)

«Но не ходили сыновья его по его пути, а склонялись к корысти и брали взятки и кривили судом.»

(Шм. I, 8:3)

«И сказали ему (старейшины): ...поставь над нами теперь царя, чтобы судить нас, как у всех народов. И не понравилось слово это Шмуэлю... И молился Шмуэль Господу.»

(Шм. I, 8:5-6)

Пророк Шмуэль, великая и чистая душа, всю жизнь честно и бескорыстно трудился на благо народа. И духовное и материальное состояние сынов Израэля являлись главной заботой его жизни. Цари соседних народов, обложив налогами простых граждан и тратя огромные деньги на содержание армии, не достигали того успеха в противостоянии с плештим, какого достиг Шмуэль, побудив народ вернуться к Б-гу, принеся в жертву одного ягнёнка-сосунка (Шм. I, гл. 7). Просьба о царе обесценивает его жертву на благо народа и тем самым вызывает обиду на людей в душе пророка. Эта обида затмевает перед взором пророка все те блага, которые несёт народу

создание государства. Окружающая действительность менялась: плиштим поставили технологию обработки железа на службу своей армии, многие армии вокруг держат у себя отряды профессиональных стрелков из лука, народному ополчению из земледельцев и скотоводов все труднее им противостоять. Кроме защиты от внешнего врага, введение государственности многое добавляло и внутри общества. Введение четких структур судебной и исполнительной власти казалось куда более удобным, чем ждать ежегодного прихода Шмуэля в Бейт Эль, Гильгаль или Мицпу, и тем более не понятно, от кого ждать справедливости, когда Шмуэль покинет этот мир. Построение государства был такой же неизбежный этап взросления национального организма, как и организация еврейского стана в пустыне по коленам, распределение функций между коленами Исраэля и семьями внутри колена Леви при переходах. Этот шаг необходим, но как помочь пророку справиться с личной обидой? Вс-вышний даёт нам здесь очередной урок *Ливуй Рухани* для принятия неизбежного.

«*И сказал Г-сподь Шмуэлю: послушай голоса народа во всём, что они скажут тебе, ибо не тебя отвергли они, а Меня отвергли они от царствования над ними*» (Шм. I, 8:7). – Вс-вышний настаивает на необходимости перемен и проговаривает то, что Шмуэль и сам интуитивно знает, что народ не ставил целью отвергнуть пророка. Для усиления этой мысли Б-г говорит, что просьба народа направлена против прямого Б-жественного управления.

«*Как они поступали во всех делах со дня, когда вывел Я их из Египта, и до сего дня, и оставляли Меня, и служили иным божествам, так поступают они и с тобой*» (Шм. I, 8:8). – Вс-вышний как бы жалуется пророку, сколько Он сам страдал от поступков народа. Когда человеку говорят, что он не единственный пострадавший, то его душевная боль несколько притупляется.

«*А теперь послушай голоса их, но свидетельствуй им и расскажи им о законах царя, который будет царствовать над ними*» (Шм. I, 8:9). – ты им ещё нужен, ты продолжаешь выполнять свою функцию.

«*И пересказал Шмуэль все слова Г-спода народу...*» – все предыдущие слова пересказал, а потом стал рассказывать о законах царя, только весь рассказ его в негативе, он перечисляет только минусы, которые несёт царская власть, а под конец уже срывается на откровенное запугивание: «*И возопиёте вы в тот день из-за царя вашего, которого вы избрали себе, но не ответит вам Г-сподь в тот день*» (Шм. I, 8:18). Не очевидно, что эти слова являлись частью пророчества...

Народ продолжает настаивать. «*И выслушал Шмуэль все слова народа, и пересказал их вслух Г-споду*» (Шм. I, 8:21). – зачем он пересказывает? Разве Вс-вышний и так не слышал? Очевидно, что, как и в любом пересказе, вольно или невольно происходит смещение акцентов. Текст опускает слова, которыми Шмуэль пересказал Б-гу слова народа.

«*И сказал Г-сподь Шмуэлю: послушай голоса их и поставь им царя. И сказал Шмуэль Исраэльтянам: ступайте каждый в город свой*» (Шм. I, 8:22). – Вс-вышний уже в третий раз говорит пророку одно и то же, но Шмуэль не может произнести это вслух.

«*...и помажешь ты его в правители народу Моему, Исраэлю, и спасёт он народ Мой от руки Пелиштимлян, ибо видел Я народ Мой, ибо вопль его дошёл до Меня*» (Шм. I, 9:16). – Вс-вышний объясняет, что царь способен выполнить то, для чего сам Шмуэль уже стар, но появление царя вовсе не оставляет пророка без работы. И тем не менее Шмуэль не успокаивается: представление уже помазанного царя народу он обставляет такими комментариями, что чуть ли не высокий рост Шауля явился главным критерием избрания. И даже на волне всеобщего ликования по случаю победы над Аммонитянами Шмуэль затевает

суд с народом. Но и тут Б-г ему подыгрывает, посылая дождь во время жатвы пшеницы (Шм. I, 12:16-18), тем самым поддерживая авторитет пророка в глазах народа: «и весьма устрасился народ Г-спода и Шмуэля». И лишь после того, как он слышит слова раскаяния народа за просьбу о царе, сердце пророка уже полностью очищается от обиды на народ. В ответной речи его звучит забота о них, а про себя он говорит так: «А что до меня, то да буду я далёк от греха пред Г-сподом, чтобы перестать молиться за вас; и буду наставлять вас на путь добрый и прямой» (Шм. I, 12:23). Кризис преодолён. Жизнь продолжается.

Да, не каждый *Мелаве Рухани* может послать дождь на землю, но терпению к проявлениям чувств человека у Б-га стоит поучиться.

Моше-рабейну и несбыточная надежда войти в землю обетованную

Самым тяжелым в моих глазах *Ливуй Рухани* по принятию неизбежного является крах надежды Моше-рабейну пересечь границу Святой Земли. На это направлены все стремления сердца величайшего из пророков, но Творцу известно, что этой мечте сбыться не суждено.

Причиной такого решения Б-га названо то, что Моше ударил по скале, чтобы извлечь из неё воду для народа, вместо того, чтобы обратиться к скале (Бамидбар 20:7-11). Мне многие годы не давала покоя эта ситуация. Да, Моше-рабейну превысил полномочия, но заслужил ли он тем самым наказания, равного наказанию виновных в грехе разведчиков? И грех Аарона в том лишь, что не предугадал поступка брата и не предотвратил его. И соответствует ли это Б-жественному принципу мера за меру? А как насчет обвинения Б-га Моше и Аарону «*вы не поверили Мне*» (Бамидбар 20:12). – если такое сказано про них, то что уже говорить про нас?

Мне кажется, эту ситуацию нельзя рассматривать в рамках модели «проступок-наказание». Дело здесь в другом. Последний год в пустыне. Выросло новое поколение, которое иногда своим поведением напоминает своих отцов. Моше всё это уже прошёл с предыдущим поколением. У него уже есть опыт, и когда повторяется ситуация с нехваткой воды, он ведёт себя так, как и 39 лет назад (Шмот 17:6). Казалось бы, всё очень похоже, и даже те же крики толпы: «*Зачем ты вывел нас из Египта?*» (Шмот 17:3, Бамидбар 20:5) Но это уже новое поколение, и тут уже, как оказалось, достаточно было обратиться к скале и не было необходимости бить по ней. Моше видит повторение ситуации и не делает поправку на новизну. Его опыт начинает работать против него. И когда представители двух с половиной колен просят у него землю на правом берегу Иордана, он усматривает в их словах уже знакомые ему нотки греха разведчиков (Бамидбар 32). Новые ситуации требуют новых решений, и для завоевания Земли опыт Моше уже не совсем подходит. Нужен новый лидер. Но как объяснить это Моше, когда он так мечтал войти в Эрец Исраэль хотя бы как обычный человек? Но в том-то и дело, что он лидер, величайший из пророков, и таковым он должен остаться в памяти потомков. Он должен остаться в пустыне. Но как Вс-вышнему объяснить это Моше, и как помочь ему это принять?

В Мей Мерива (Воды Спора) Вс-вышний даёт почувствовать Моше и Аарону, что они уже не могут с абсолютной точностью выполнять Его приказы и объявляет им об их смерти в пустыне.

Смерть Аарона (Бамидбар 20:22-29) – слова Б-га начинают сбываться: Аарона ждал достойный уход из жизни и Моше-рабейну является активным участником этого действия. Похороны брата неизбежно должны были вызвать в воображении Моше картины и его собственной смерти.

Новый бунт против мана (Бамидбар 21:4-9) заканчивается совсем не так, как предыдущий (Бамидбар 11:1-35). Б-г на Своём примере демонстрирует другие ответные действия на похожую ситуацию, и от Моше требует сделать медного змея, чего не было раньше.

«Отправил Моше посланцев из Кадеша к царю Эдома.»  
(Бамидбар 20:14)

«И отправил Израэль послов к Сихону, царю эмореев.»  
(Бамидбар 21:21)

После смерти Аарона инициатива в переговорах больше переходит к народу, хотя Моше ещё активно участвует и в войне с эмореем (Бамидбар 21:32), и в переписи сынов Израэля (Бамидбар 26:1). Эльазар-священник уже успешно заменил отца, чего Моше тоже не мог не заметить.

«Б-г сказал Моше: взойди на эту гору Аварим и посмотри на землю, которую Я дал сынам Израэля. И когда увидишь её, приобщишься к народу своему и ты, как приобщился Аарон, брат твой; так как вы перечили слову Моему в пустыне Цин во время распри общины, чтобы явить святость Мою через воду перед глазами их, это Воды Спора...»

(Бамидбар 27:12-14)

– Вс-вышний проговаривает Моше подробности его смерти, отвечая на его опасения и надежды, и напоминая об Аароне и *Мей Мерива (Водах Спора)*. Но пост Аарона унаследовал его сын, а кто возглавит народ вместо Моше?

Он делится своими сомнениями с Б-гом (Бамидбар 27:15-17), – и Б-г говорит ему о передаче полномочий Йешуа (Бамидбар 27:18-22). Моше выполняет это поручение, и теперь сердце его спокойно, что народ не останется без достойного лидера.

Вс-вышний делает Моше ещё один бесценный подарок – возможность передать народу свой опыт и свои знания, а мы получили благодаря этому книгу Дварим.

С психологической точки зрения этот текст я бы назвал «Еврейской книгой мертвых», ибо в ней на примере Моше-рабейну проговаривается всё, что проходит в душе хорошего человека перед смертью. Первыми наружу выходят напоминания о грехах народа в пустыне (см. РаШИ на начало гл. Дварим), а потом уже и весь пройденный вместе 40-летний путь. Моше-рабейну даже признается во вспышке надежды перейти с народом Иордан (Дварим 3:23-29). Потом тон речей Моше меняется – в них всецело слышна забота о народе: он проговаривает основы веры (гл. Ваэтханан), предостерегает (гл. Экев), повторяет заповеди национального масштаба (гл. Реэ и Шофтим) и индивидуального (гл. Ки Теце), проговаривает последующую историю народа (гл. Ки Таво и Ницавим), публично передает дела Йегошуа (гл. Ваелех), вкладывает пророчества и предостережения в песню (гл. Гаазину) и в конце благословляет колена Израэля (гл. Зот аБраха). Всё. После этого можно спокойно подняться на гору и умереть с чувством удовлетворения. Это был самый яркий пример *Ливуй Рухани*, оказанного Б-гом человеку.

### **Когда ожидания совпадают**

Из вышеприведенных уроков Вс-вышнего по *Ливуй Рухани* мы выучили для себя некоторые основополагающие принципы этого подхода. Но у Вс-вышнего в роли *Мелаве* есть неоспоримые преимущества – никто, как Он, не знает так хорошо душу своего *Мелуве* (человек, получающий духовную поддержку), и никто не может быть ей ближе, чем Он. *Мелаве* из крови и плоти и *Мелуве* из крови и плоти – два разных человека, два разных экзистенциальных мира. Глубина контакта и эффективность поддержки зависят от обеих сторон. Иногда установление контакта занимает время, иногда это происходит мгновенно. *Мелаве* должен быть готов, что первая волна эмоций, которые хлынут из *Мелуве*, будет состоять из страха, отчаяния, злости, ненависти и прочей душевной грязи. Это похоже на то, как пробуют суп в процессе варки. То, что на поверхности, – это навар, который грамотные хозяйки собирают и выбрасывают. Только удалив навар, можно зачерпнуть самого супа и тогда лишь

почувствовать его вкус, и решать, что сделает его более совершенным. Такой сценарий развития отношений между *Мелаве* и *Мелуве* наиболее распространен. Я думаю, излишне говорить, что *Мелаве* по первой эмоциональной волне не должен позволять себе делать выводы (максимум только косвенные) о душе *Мелуве*, не принимать на себя этот поток грязи и уметь очищать себя от её остатков, прилипших к собственной душе. Но иногда встречаются такие случаи, когда поток душевной грязи не иссякает ни при первой, ни при второй, ни при третьей встрече. А когда *Мелаве* во время беседы видит, что тон речей начинает стихать и уже настраивается на контакт с душой, *Мелуве* заканчивает встречу. И это не мешает ему обращаться к *Мелаве* ещё и ещё. В какой-то момент *Мелаве* начинает чувствовать, что его используют. Как поступить в такой ситуации? Продолжать ли надеяться на контакт с душой *Мелуве* и продолжать общение, или расписаться в своей «непрофессиональности» и отказать в *Ливуй Рухани*? А встречаются ещё и такие *Мелуве*, которые настолько быстро и мощно вовлекают *Мелаве* в круговорот своих событий-переживаний, что требуют от последнего отодвинуть на второй план все свои дела и заниматься только этим случаем, и быть открытым для него в любое время суток. Очевидно, что для оценки поведения *Мелуве* требуется теоретическая модель.

Также очевидно, что эффективность *Ливуй Рухани* зависит и от *Мелаве*: от степени решенности его собственных проблем или от его умения переключаться, от степени его желания поддержать другого, от внутренних мотивов, побуждающих его к этому.

Очевидно, что каждый новый случай может заставить *Мелаве* в каком угодно душевном состоянии. И опять же нужна модель, помогающая быстро и легко оценить свой душевный настрой перед *Ливуй Рухани*. Очевидно также, что первоначальный настрой может измениться в процессе *Ливуй Рухани*, – а значит есть потребность в экспресс-тесте для лучшего самоконтроля.

В виде инструмента в решении вышеназванных задач, а также для примерной оценки эффективности *Ливуй Рухани* при пересечении конкретного настроения *Мелаве* с конкретным настроением *Мелуве* предлагается следующая модель, построенная на известной мишне из «Пиркей Авот», гл.5:10:

*Существуют четыре разновидности человеческого характера.*

*Говорящий: «мое – мое, а твое – твое» – средний человек. Некоторые считают, что это черта жителей Сдома.*

*«Мое – твое и твое – мое» – правило простолюдина.*

*«Мое – твое и твое – твое» – правило благочестивого.*

*«Мое – мое и твое – мое» – правило злонамеренного.*

Сейчас рассмотрим эти четыре варианта как 4 душевных настроения *Мелаве*.

1. «*моё – моё, твоё – твоё*» – он закрыт от *Мелуве*, «мне твои проблемы не нужны, у меня своих хватает».
2. «*моё – твоё, твоё – моё*» – с головой погружается в чужую ситуацию. «Ох, как я тебя понимаю!»
3. «*моё – твоё, твоё – твоё*» – даёт *Мелуве* свое чувство опоры, но «*твоё – твоё*», «я буду с тобой, но ты сам должен найти силы это пройти».
4. «*моё – моё, твоё – моё*» – *Мелаве* преследует личные цели (корысть, похоть и т.п.). «что я буду с этого иметь? Какая мне от тебя польза?»

Теперь рассмотрим 4 варианта *Мелуве*.

1. «*моё – моё, твоё – твоё*» – закрыт, не впускает. «Это моя боль!». Часто сопровождается чувством стыда. Внутри Сдом.
2. «*моё – твоё, твоё – моё*» – спрашивает у вас, как дела, и тут же выплёскивает на вас все свои проблемы. Получает от этого моральную, а иногда и

материальную выгоду.

3. «*моё – твоё, твоё – твоё*» – «Я полагаюсь на тебя как на специалиста, но понимаю, что, кроме меня, у тебя есть и другие интересы в жизни».

4. «*моё – моё, твоё – моё*» – требует, чтобы занимались только им. «Почему тебе должно быть хорошо, когда мне так плохо?» Претендует на особые отношения.

Эффективность *Ливуй Рухани* зависит от сочетания настроения обеих сторон, как видно из следующей таблицы.

Мелаве Мелуве	1. <i>моё - моё, твоё - твоё</i>	2. <i>моё - твоё, твоё - моё</i>	3. <i>моё - твоё, твоё - твоё</i>	4. <i>моё - моё твоё - моё</i>
1. <i>моё - моё, твоё - твоё</i>	Нет шансов	Шансов мало, но может открыться в ответ на сочувствие.	Шансов мало, но может открыться, почувствовав безопасное пространство (если преодолевает чувство стыда)	Шансов мало, но если чаша переполнена, то <i>Мелуве</i> готов платить за помощь
2. <i>моё - твоё, твоё - моё</i>	Нет шансов	Эмоциональный вампиризм. <i>Мелаве</i> потом трудно из этого выйти.	Шансов мало, т.к. <i>Мелуве</i> только выговаривается каждый раз, и не намерен изменять ситуацию.	<i>Мелаве</i> может недолго выслушать «из вежливости», з. это <i>Мелуве</i> будет считать его «хорошим человеком».
3. <i>моё - твоё, твоё - твоё</i>	Нет шансов	<i>Мелуве</i> полагается на профессионализм (или жизненный опыт) <i>Мелаве</i> , но тот не может помочь, так как растворился в проблемах <i>Мелуве</i> и потерял сам опору.	идеальный вариант	«Профессиональный психотерапевт» - готов помочь если пациент платёжеспособен.
4. <i>моё - моё, твоё - моё</i>	Нет шансов	Жизнь <i>Мелаве</i> превращается в ужас. Помочь он так и не сможет.	<i>Мелуве</i> обижается, что им мало занимаются, что <i>Мелаве</i> к нему бесчувственно относится. Шансов на успех мало, т.к. <i>Мелуве</i> не готов работать сам, а ждёт, чтобы его вылечили.	Тяжелый случай профессионального психотерапевта.

Шансы на успех могут меняться вследствие изменения позиции участников.

### **Душевная грязь от усталости**

Интересно и поучительно строение главы Торы Беаалотха. Первая половина главы звучит в позитивном тоне: повеление Аарону зажигать Менору, введение левитов в должность, Пэсах в пустыне, порядок народа в пути и т.п. Вторая часть переполнена негативом: народ жалуется на жизнь в пустыне (Бамидбар 11:1-3) и требует мяса (Бамидбар 11:4-6), странные (для лидера такого масштаба!) слова, с которыми Моше обращается к Б-гу (Бамидбар 11:11-15, 21-22), Мирьям обсуждает с Аароном личную жизнь Моше... Что привело к такой резкой перемене настроения? Три дня пути, как сказано *«И шли походом три дня от горы Б-га»* (Бамидбар 10:33).

Рав Арье Каплан в «Живой Торе» поясняет: «160 км, до Парана». Коллективный маршбросок на 160 км за три дня всего народа со всем имуществом в наше время трудно себе представить. Какими бы выносливыми мы ни представляли себе людей того поколения, но несколько дней по более, чем 50 км в день, при «полной выкладке» – такое не могло не утомить даже их. Именно накопившаяся усталость и позволила эмоциональной грязи взять верх над душами людей. Непривычность положения, в котором народ находится уже более года, незнание того, что их ждет (события происходят до истории с разведчиками), смешиваются с воспоминаниями о жизни в Египте и вкусом жареного мяса во рту, оставшимся от недавно отпразднованного первого Пэсаха в пустыне. Всё это вместе плюс усталость от перехода толкают народ на плач по мясу и жалобы на ман:

*«И стал народ жаловаться, и было это злом в ушах Б-га.»*

(Бамидбар 11:1)

*«А среди [сынов Израиля] стал выказывать прихоти сброд, и опять начали плакать сыны Израиля и требовать: «Кто же даст нам поесть немного мяса? Вспоминаем мы рыбу, что ели в Египте бесплатно, и огурцы, и дыни, и черемшу, и лук, и чеснок. Но теперь наши души иссохли, ничего нет, только ман у нас перед глазами».*

(Бамидбар 11:4-6)

*«Услыхал Моше, что плачет народ, каждая семья у входа в свои шатры...»*

(Бамидбар 11:10)

Опытный психоаналитик услышит в этих словах и жалость к себе, и желание лучшей жизни и многое другое.

Так срабатывает психика у простого человека. Но, может быть, у высокодуховного человека иначе?

*«И Моше сказал Б-гу: «Почему Ты со мной так плохо обращаешься? Что, я больше Тебе не нравлюсь? Зачем Ты возложил на меня такую ношу, весь народ этот на меня? Разве я носил во чреве весь народ этот, разве я родил его, что Ты мне говоришь, что я должен нести его за пазухой, как младенца носит кормилица, (пока не придём) в страну, которую Ты обещал их отцам? Где возьму я достаточно мяса, чтобы дать всему народу этому, что мне плачется, чтобы я им дал мяса поесть? Не могу я один отвечать за весь этот народ, слишком тяжело это для меня. Если Ты собираешься так поступать со мной, сделай милость мне и убей меня! Не дай видеть себя в такой беде».*

(Бамидбар 11:11-15)

*«И сказал Моше: «Вот я среди шестисот тысяч пеших мужчин, и Ты говоришь, что дашь им достаточно мяса, чтобы есть целый месяц! Если даже зарежут весь крупный скот и овец, разве хватит им этого? Даже если выловят всю рыбу из моря, разве им этого будет достаточно?»*

(Бамидбар 11:21-22)



Конечно, мы здесь видим совсем другие чувства по сравнению с народом, но как такие слова могли сорваться с уст самого великого пророка в истории? Только усталостью после перехода можно объяснить эти слова Моше. При этом надо отметить, что даже сама эта душевная грязь говорит о величии души этого человека: заботой о народе и заботой об Имени Б-га в глазах народа пронизаны слова Моше. И анализирую я это место вовсе не для того, чтобы бросить тень на личность Моше (не дай Б-г), а с целью выучить урок Б-га, Сказавшего записать это в Торе.

В душах Мирьям и Аарона усталость помогает подняться другой грязи:

*«Говорили Мирьям и Аарон против Моше из-за темнокожей женщины, на которой он женился. Женщина, на которой [Моше] женился, действительно, была темнокожая. А они [продолжали] свой разговор: «Разве только с Моше говорит Б-г? Разве с нами Он не разговаривает?»*

(Бамидбар 12:1-2)

Намеком на то, что каждый из трех отрывков является следствием усталости от перехода, может служить то, что все они начинаются с соединительного союза «и»: «И стал народ...» (Бамидбар 11:1), «И Моше сказал Б-гу...» (Бамидбар 11:11), «И говорила Мирьям...» (Бамидбар 12:1).

Какова реакция Б-га во всех этих случаях? Народ получает перепелов и отравление ими. Моше получает в помощь 70 старейшин и ещё двоих, которые пророчествуют в стане о его смерти в пустыне. Мирьям покрывается проказой, как снегом. Все три истории заканчиваются наказанием с небольшим различием: народу наказание приходит через исполнение желания, для Моше наказание сопутствует исполнению желаемого, к Мирьям наказание приходит само по себе. Эти три типа наказания за душевную грязь можно увидеть в жизни и по сей день.

Но почему Вс-вышний наказывает человека за то, причиной чего была усталость от пережитого опять же по Воле Б-га (в том случае после заповеданного Б-гом перехода от горы Синай в пустыню Паран)? Предложу свои варианты ответа.

- 1) Уставший человек легко зажигается и в этом огне быстро сгорает остаток сил.
- 2) Даже в состоянии усталости человек может не позволить себе воспламениться от какой-нибудь сомнительной мысли. Он может «отложить до выяснения обстоятельств» (что лучше всего), или как минимум остановить моментальный выплеск эмоций наружу.

Личный опыт подсказывает, что полезно напоминать себе, что от усталости я придираюсь к несущественным вещам / мелочам и «завожу сам себя».

P.S. Является ли ответная реакция Б-га в этих трёх историях *Ливуй Рухани* в чистом виде? Ответ: нет. Может ли *Мелаве Рухани* сделать для себя вывод из этого текста? Да, и не один.

## Приложение

### **Плюрализм и депрессия**

Начну с конца, а именно с вывода, к которому я пришел: депрессия, столь массово распространившаяся в цивилизованных странах, является порождением плюрализма. Чтобы не вызвать на себя волну неконструктивной критики, сразу оговорюсь: для тех, кто видит качественное (подчеркиваю) различие между клинической депрессией, spleen, и плохим настроением, то я говорю не о «клинической», а о той, которая получила наибольшее распространение.

«Плюрализм (лат. pluralis – множественный) – философское учение, согласно которому существует несколько (или множество) независимых начал бытия или оснований знания» (Словарь иностранных слов). Плюрализм требует от человека признания права на жизнь таких мыслей и мнений, с которыми он не согласен. Когда

плюрализм овладел сознанием масс и с общественно-политического уровня добрался до внутреннего мира человека, он сделал возможной следующую логику: «Что-то у меня с утра апатия, плохое настроение, ничего не хочется делать и т.п. Возможно, это состояние мне тоже для чего-то нужно. Возможно, в этом есть какой-то смысл. Наверно, стоит разрешить себе побыть немного в этом состоянии, а когда оно пройдет, я снова вернусь к активной жизни».

В тот момент, когда депрессия была признана болезнью, на нее распространилось отношение как к воспалительным заболеваниям: отлежишься, – и само пройдет. А это в корне неверно. Во-первых, правило «отлежись, – и само пройдет» не работает в большом списке терапевтических или хирургических болезней. Я не слышал, чтобы так лечили язву или аппендицит. Во-вторых, тут использовано неправильное сравнение с организмом. В случае болезней тела правило «отлежись, – и само пройдет» рассчитано на саногенез (процессы саморегуляции в организме). В таком случае надо дать организму покой, чтобы он все силы бросил на борьбу с болезнью. Приведу другие сравнения. «Плохое настроение», как я понимаю Тору, относится к категории *Тумы* (душевной грязи), а значит может быть сравнимо с нечистотой тела. Если человек потный и грязный, или хочет в туалет, попробуйте предложить ему отлежаться. Правда, абсурдно? Другое сравнение: Человек упал. Какова естественная реакция любого живого существа? Сразу встать! Более правильно сначала проверить себя на предмет возможности встать, а потом уже анализировать, что послужило причиной падения. Не абсурдно ли звучит логика: «Если я оказался в этой яме, грязи и т.п., значит, наверное, здесь мое место. Это то, чего я сейчас заслуживаю. Полежу-ка здесь какое-то время». Как случилось, что реакция одного и тоже человека на физическое и духовное падение может так сильно отличаться? Ответ простой: до уровня физического в человеке плюрализм не добрался, там сохранились естественные природные настройки.

Конечно, в жизни каждого человека случаются моменты отчаяния, горя и безысходности. Вопрос, что в таком состоянии более правильно: дать волю чувствам или из последних сил попытаться встать? Мне кажется наиболее поучительным примером служит наш царь Давид. Достаточно вспомнить годы, когда царь Шауль охотился на Давида: город Нов был уничтожен лишь за то, что дали там ему хлеба (Шм. I, гл.21). В какой-то момент Давид вынужден ради спасения своей жизни притвориться сумасшедшим (там же), при этом он дважды не поднимает руки своей убитой Шауля. (Шмуэль I, гл.24 и гл.26)

И после всего этого: *«И сказал Давид в сердце своём: возможно, что погибну я когда-нибудь от руки Шауля...»* – его захлёстывает отчаяние, но уже второй частью фразы он берёт себя в руки: *«...нет для меня лучшего, как спастись бегством в землю Плиштимскую; и потеряет Шауль надежду найти меня во всех пределах Израильских, и спасусь я от руки его»* (Шмуэль I, 27:1). Очень тяжело читать страницы описания бунта Авшалом против своего отца (Шмуэль II, гл.15-19), но два момента особо показательны: быстрая и трезвая оценка Давидом ситуации (Шмуэль II, 15:13-14) и горе по поводу гибели Авшалом, которое царь должен преодолеть ради преданных ему людей (Шмуэль II, 19:1-9). В этой статье нет возможности даже просто перечислить все тяжёлые ситуации, из которых царь Давид находит силы выйти, и выйти победителем. Даже когда он уже стар и немощен и не может согреться на ложе своём, узнав, что Адонияху уже провозгласил себя царём (при живом отце), зовёт к себе Бат Шеву и назначает на царство ещё очень юного Шломо вместо себя (Млахим I, гл.1). Не опустить руки, не впасть в депрессию царю Давиду каждый раз помогает его сильная вера в помощь Творца (см. Псалмы 6, 41 и др.)

Но это не надежда что «Б-г спасёт», а вера в то, что если своих сил не хватит, чтобы подняться, то Б-г добавит недостающие. В этом один из главных принципов Торы: человек должен делать по максимуму то, что в его силах, и лишь после этого может надеяться на помощь извне. Тора дважды (Шмот 23:5 и Дварим 22:4) говорит о заповеди помочь другому в решении его проблемы и дважды подчёркивает «вместе

с ним». То есть, если он лежит и говорит: «Мне плохо» или кричит: «Сделайте же что-нибудь!», ожидая, что другие решат его проблему, совсем не очевидно, что стоит решать проблему вместо него. Ведь, если по-настоящему любить человека («как самого себя»), значит вселить в него веру в то, что он тоже может стать сильным и преодолеть, даже поначалу нуждаясь в поддержке.

А начинается всё с малого: утром проснулись, у вас плохое настроение и вам ничего не хочется, – прочтите «Благословение души» (есть в каждом молитвеннике), которое поможет вам собрать воедино здоровые силы души, встать и победить.

P.S. После того, как эта статья уже была опубликована, я нашёл русскую поговорку: «Поддайся одной боли да сляг – и другую наживёшь».

## Оглавление

*Введение. Психология: возвращение к корням*

*Маасе авот – симан ле баним, или избранные модели ТаНаХической психологии*

Два Адама

Семейные программы

Супружеские программы евреев, христианских и мусульманских народов

Родительские программы евреев, христианских и мусульманских народов

Каинова печать, или Взгляд Торы на ненависть

Фараон и государственный антисемитизм

Рут-моавитянка и психологическое Айкидо

Еще один пример психологического Айкидо в ТаНаХе

Лот и шизофрения

Баран Авраама и психологическая устойчивость евреев

Narrative жизни Сары

Преодоленный кризис Моше-рабейну

Голос Тонкой Тишины на дне отчаяния

42 перехода

Йосеф и проработка застарелой травмы

Учение о Кодеш и Холь

Захороненный свет Логотерапии

Дети и смысл жизни

Смысл жизни человечества

*Модель Разум-Сознание-Воображение*

Основные понятия

Четыре функции Сознания

Воображение

Разум

*Модель в работе*

Забывание

Красота

Деменция

*Методы работы со страхами*

Страх смерти

Три грани Надежды

Депрессия

От Файлового Сознания к Сетевому

Сны по Фрейду и пророческие сны

*Совместимость с другими моделями*

Язык Ливуй Рухани

Общие принципы

Посещение больных

Утешение скорбящих  
*Вс-вышний в роли Мелаве Рухани*  
Праотец Яков перед Галутом  
Пророк Элиягу после поединка  
Пророк Шмуэль после просьбы народа о царе  
Моше рабейну и несбыточная надежда войти в Землю Обетованную  
Когда ожидания совпадают  
Душевная грязь от усталости  
*Приложение*  
Плюрализм и депрессия

## Notes

[←1] *В издании 1952 года (Нью-Йорк) глава «Учение о ненависти» отсутствует.*