

ББК 86  
П 86

**Психотехники и измененные состояния сознания.** Сб. материалов Третьей международной конференции (19–21 марта 2015 г., Санкт-Петербург) / Отв. редактор и составитель С. В. Пахомов. – Санкт-Петербург: Издательство РХГА, 2016. – 336 с.

ISBN

Данный сборник содержит научные статьи, связанные с проблематикой измененных состояний сознания (ИСС) и приводящих к ним психотехнологических процедур. Оба этих взаимосвязанных феномена анализируются в контексте философии, религиоведения, востоковедения, психологии, физиологии, физики и других областей знания. Специфика изучения ИСС в западных странах, способы языка описания ИСС, модели сознания в современной физике, холодоустойчивость, холосценденция, ченнелинг, осознанные сновидения – эти и многие другие темы раскрываются на страницах книги.

Для всех тех, кто интересуется психопрактиками и ИСС.

**ББК 86**

ISBN

© Коллектив авторов, 2016  
© Пахомов С. В. (составление), 2016  
© Издательство РХГА, 2016

---

Подписано к печати 25.11.2016 г. Формат 60×84/16.  
Бумага офсетная. 19,53 печ. л. Тираж 150 экз. Заказ №

Издательство РХГА  
191023, Санкт-Петербург, наб. р. Фонтанки, д. 15  
Тел.: (812) 310-79-29, +7(981)699-6595; факс: (812) 571-30-75  
E-mail: rhgapublisher@gmail.com <http://rhga.ru>

*С. А. Панин, М. А. Пошибайлов*

## **ЭМПАТИЯ И ИЗМЕНЕННЫЕ СОСТОЯНИЯ СОЗНАНИЯ**

В религиоведении и изучении эзотеризма актуален вопрос о том, как «обычные» способности нашей психики могут обуславливать возможность испытывать «необычные» переживания, сопутствующие мистическим, магическим и религиозным практикам. К этому вопросу, в частности, обращается Ф. Йейтс, когда в своей знаменитой работе «Искусство памяти» она показывает значение памяти и техник ее развития в ренессансном герметизме. Очевидно, однако, что магические и мистические упражнения не ограничиваются развитием какой-то одной стороны психики, а подразумевают одновременное использование и тренировку целого ряда способностей, среди которых эзотерические источники традиционно называют, например, волю и воображение [Регарди 2003: 214]. Еще одна важная способность, кажется, упоминается реже; тем не менее, именно она составляет ядро многих, если не всех, религиозных и эзотерических психотехник. Эта способность называется эмпатией.

Термин «эмпатия» впервые был введен в 1909 г. Эдвардом Тичнером – британским психологом, учеником Вильгельма Вундта. Эмпатия, согласно одному из современных определений, представляет собой «целостное восприятие, проникновение, сопереживание или вживание во внутренний мир другого человека, в котором сохраняются и принимаются все эмоциональные и интеллектуальные нюансы духовной жизни другого» [Кошовец 2007: 697]. Несмотря на существование различных определений эмпатии, большинство авторов выделяет два ее основных компонента: когнитивный и аффективный [Jackson et al. 2005: 771]. Когнитивная эмпатия отвечает за способность понимать ход мыслей и мотивацию других людей, в то время как аффективная, или эмоциональная, эмпатия связана

с непосредственным восприятием эмоций другого, которые могут переживаться при этом как свои собственные.

В результате мета-анализа данных фМРТ удалось выяснить, что наибольшую активность в аффективном компоненте эмпатии проявляют правая передняя часть поясной извилины, правое дорсомедиальное ядро таламуса и средний мозг, а при когнитивной эмпатии – левая орбитофронтальная кора, левая переднемедиальная часть поясной извилины и левое дорсомедиальное ядро таламуса [Fan et al. 2011: 907]. Было выявлено, что во время наблюдения за эмоциями других людей и их действиями могут активироваться области головного мозга, связанные с этими эмоциями и действиями. Иными словами, мозг работает таким образом, как если бы человек сам совершал наблюдаемые действия или испытывал соответствующие эмоции. Исходя из этого, можно предположить, что повторение действий другого человека может способствовать развитию эмпатии по отношению к нему. Наиболее популярным нейроанатомическим объяснением механизмов этого феномена является теория зеркальных нейронов.

Зеркальные нейроны, впервые описанные в середине 1990-х гг. [Gallese et al. 1996], представляют собой клетки мозга, которые активизируются как тогда, когда субъект выполняет определенное действие, так и когда он наблюдает, как это действие совершается другими. Зеркальные нейроны можно рассматривать, как переключатели поведения, находящиеся в ассоциативных зонах коры больших полушарий и связывающие сенсорные и моторные отделы. Впрочем, справедливости ради, следует отметить, что, несмотря на бурный рост числа работ, посвященных зеркальным нейронам, в этой области по-прежнему остается гораздо больше спекуляций и белых пятен, чем однозначных ответов, а многие критики указывают на то, что роль зеркальных нейронов в обеспечении способности к эмпатии исследована, в действительности исследована очень поверхностно.

В 2003 г. в ходе изучения способности определять эмоции других людей была обнаружена повышенная активность в премоторной коре, покрышечной части нижней лобной извилины, в верхней височной извилине и островковой части, а также изменение активности в миндалине, являющейся, в том числе, центром, отвечающим

за агрессивное поведение [Carr et al. 2003: 5497]. В 2013 г. группой исследователей был описан случай, когда после хирургической операции, связанной с удалением правой миндалины, пациент начал испытывать состояние, которое было описано как «гиперэмпатия» [Richard-Mornas et al. 2013]. Изучение действия эмпатогенных агентов (в частности, MDMA) показало, что данные вещества увеличивают выброс нейротрансмиттеров (в основном за счет серотонина, оказывая тем самым и антидепрессантный эффект) [Kish et al. 2000], увеличивают активность вентральных ядер стриатума, отвечающего, в том числе, за восприятие позитивных эмоций, а также снижают активность миндалины в ситуациях, связанных с агрессией [Bedi et al. 2009]. Учитывая все эти данные, можно утверждать, что эмпатия непосредственно связана с контролем и подавлением агрессивных реакций, что, в свою очередь, является одним из важнейших условий просоциального поведения.

В контексте религиоведения эмпатия наиболее подробно была рассмотрена в статье М. А. Воронкиной «Психологические критерии для систематизации религиозной практики», в которой автор характеризует эмпатию как фундамент архаических ритуальных практик. «Представляется, – пишет Воронкина, – что именно такое загадочное эмпатическое взаимодействие, которое в условиях аутогипногенного состояния участников ритуала является не только и не столько межличностным, сколько происходящим между индивидом и мифологическим / ритуальным образом, – одна из наиболее характерных черт этого архаического действия» [Воронкина 2008: 173]. Развивая эту идею, мы рассматриваем воспроизведение действий духовных авторитетов, мифологических персонажей или божеств в различных ритуалах, в молитвах, в заговорах, в заклинаниях, а также в любых психотехниках как форму проявления и, в некотором смысле, как способ тренировки эмпатии, которая представляет собой, на наш взгляд, необходимое условие действенности любых религиозных, магических или мистических психотехник.

Поскольку эмпатия предполагает не только рациональное понимание, но и, в определенном смысле, буквальное воспроизведение состояния сознания того, по отношению к кому она проявляется, эта способность оказывается инструментом, с помощью которого

человек может пережить то, что испытывал объект его подражания, уважения или почитания: можно сказать, на какое-то время посмотреть на мир его глазами. Примером использования эмпатии для воспроизведения особого, так сказать, «эталонного» состояния сознания могут служить процессии, организуемые во многих католических странах по случаю Страстной пятницы. Обязательные участники этих процессий – люди, надевающие цепи и терновый венец и несущие крест, повторяя тем самым путь Иисуса на Голгофу. Одним из смыслов этого действия для верующего является попытка пережить то, что пережил Иисус, а, значит, уподобиться ему. Обоснование такого рода практик находится в тексте Евангелия: «Тогда Иисус сказал ученикам Своим: если кто хочет идти за Мною, отвергнись себя, и возьми крест свой, и следуй за Мною» (Мф. 16:24)<sup>1</sup>. Идея «подражания Христу» как основы духовной жизни в католицизме была развита в знаменитом сочинении «О подражании Христу» Фомы Кемпийского – одном из наиболее популярных религиозных текстов католицизма. Конечный смысл подражания Христу Фома Кемпийский описывает так: «Чтобы, оставив все, себя самого оставил, из себя совсем вышел бы и никакой собственной любви не удержал бы в себе» [Thomas à Kempis 1889: 104]. Благодаря этому верующий сможет достичь особого состояния, описанного в Библии: «...и уже не я живу, но живет во мне Христос» (Гал. 2: 20). Переводя эту мистическую фразу на психологический язык, можно сказать, что она описывает состояние верующего, развившего в себе способность к эмпатии до такой степени, что его первоначальная личность оказалась полностью замещена личностью, на которую направлена его способность к эмпатии.

Использование эмпатии можно обнаружить и в других культурных практиках, направленных на то, чтобы вызывать глубокие личностные изменения у их участников, например, в традиционных формах театрального искусства, сохранявших тесную связь с религией и мифологией. Связь античного театра с религиозными практиками хорошо известна и достаточно подробно описана в литературе. Подобное содержание обнаруживается и в других

---

<sup>1</sup> Для передачи цитат из Библии использован стандартный синодальный перевод.

формах театрального искусства. В частности, подробный анализ психологического значения японского театра Но был предложен К. Леричем, который критикует «теорию одержимости», предполагавшую рассмотрение театрального представления как акта одержимости актера персонажем, роль которого он играет. Такая трактовка, отмечает Лерич, не соответствует интерпретации театрального представления, изложенной в классических японских руководствах, посвященных этому искусству. В них актер понимается не как пассивный «одержимый», но как активный деятель – «кукольник», который использует свое тело как куклу, чтобы показать представление. При этом целью представления действительно является своего рода «одержимость», но не актера, а аудитории. Зритель должен быть одержим главным героем, он должен сопереживать ему, отождествиться с ним и благодаря этому вместе с ним пройти путь духовного очищения [Lerich 2007: 66]. Таким образом, театр Но использует способность к эмпатии как инструмент для психологического преобразования зрителя, «очищения» его сознания. При этом смысл театрального представления состоит не только в том, чтобы стимулировать эмпатию, но и в том, чтобы контролировать ее. Таким образом, эмпатия, индуцируемая подобными психотехниками, отличается от спонтанной эмпатии, поскольку носит целенаправленный, контролируемый характер.

Не менее важное место занимают эмпатические практики в эзотерических учениях. Одним из примеров этого может служить ритуал инициации в степень мастера в масонстве, во время которой один из участников исполняет роль Хирама Абифа [Карпачев 2007: 209], а также другие подобные ему инициатические ритуалы, чаще рассматриваемые с точки зрения символизма «второго рождения» или «активизации детской способности к обучению», но не как инструмент развития понимания по отношению к создателю учения через применение способности к эмпатии. А ведь если инициация призвана передавать значимые, сакральные для определенной традиции смыслы и способствовать обучению и совершенствованию ее адептов, то именно понимание, открывающееся через непосредственный опыт сопереживания и сопричастности по отношению к основателю и значимым фигурам традиции, является одним

из важнейших аспектов инициации. С этой точки зрения любой повторяемый из поколения в поколения ритуал или молитва, заговор или заклинание значимы именно потому, что с их помощью за счет внешнего подражания человек пытается восстановить то состояние сознания, которое переживали и переживают другие последователи этого же учения. Когда маг читает «Заклинание Соломона», он сам на какое-то время как бы становится Соломоном. Когда верующий христианин читает «Символ веры», он не просто проговаривает и рационально продумывает какие-то положения вероучения, но, скорее, ощущает единение с другими верующими – как живущими сейчас, так и жившими прежде, вплоть до основоположников христианской догматики, сформулировавших ее положения на Вселенских соборах. В этом смысле становится понятным, почему и в магии, и в религии широко распространено представление об особой действенности молитв и заклинаний на древних языках, например, на латыни или на церковнославянском языке: ведь таким образом достигается более точное подражание действиям своих предшественников, и, следовательно, состояние сознания, которое достигается, точнее соответствует тому, которое переживали прошлые поколения верующих.

Специфика эмпатии в религиозном, мистическом и магическом контекстах относительно «бытовой» эмпатии состоит в том, что ее объектом может быть мифологический персонаж, вся вселенная или божество, которому поклоняется адепт того или иного учения. Один из примеров утилизации эмпатии по отношению к божеству может быть найден в современных эзотерических психопрактиках – это «принятие божественных форм», использовавшееся в Герметическом ордене Золотой Зари. Сущность этой практики состоит в том, что маг представляет себя определенным божеством: принимает его позу, берет в руки или представляет характерные для божества предметы и т. д. Затем от лица этого божества он может провести ритуал или произнести заклинание. Если до сих пор мы говорили почти исключительно о практиках, в которых эмпатия применялась как инструмент преобразования личности того, кто ее выполняет, то «принятие божественных форм» имеет, в дополнение к этому, магический смысл. Символически и психологически «становясь богом», маг тем самым как бы получает право управлять миром от имени этого бога, в каком-то смысле обретает

божественную власть. Впрочем, согласно И. Регарди, главной целью этой практики все же является именно очищение и развитие личности мага: «В нем же самом проснутся оставшиеся сокрытыми и неразвитыми особые качества, наличие которых он всего лишь чувствовал, разум его мало-помалу просветлеет от далекой памяти об опыте, накопленном им задолго, за века до этого момента, и он забьется, запульсирует в его сердце, расширяя горизонты сознания» [Регарди 2003: 285].

В более широком смысле со способностью к эмпатии можно связать ощущение «выхода за пределы “я”», характерное для описания опыта мистиков. Это ощущение, являющееся, по мнению некоторых исследователей, основой действенности религиозных ритуалов [Ньюберг и др. 2013: 126–127], представляет собой именно развитие способности к сопереживанию, поскольку ощущения «слияния» и «соединения» подразумевают способность «вживания» в роль другого, способность чувствовать то, что чувствует он. Эффект религиозных ритуалов нередко ограничивается ощущением единства с участниками ритуала [Там же: 127], но, расширяясь, оно может перерасти в чувство сопричастности всему человечеству, планете, вселенной или Богу, причем похоже, что такие сложные переживания вырастают именно из способности сопереживать другим людям, членам своей общины. Эта способность тренируется и усиливается во время религиозных церемоний за счет того, что участники церемонии повторяют одни и те же тексты, выполняют одни и те же действия и т. д. Так что регулярное переживание ощущения мистического слияния обеспечивает культивацию чувства единства не только человека и Бога, но и членов общины друг с другом, а тот факт, что эти церемонии воспроизводятся с незапамятных времен, позволяет интегрировать в это единство прошлые и будущие поколения. Таким образом, мистическое переживание выступает как феномен, скрепляющий культуру в единое целое, а деградация социальных институтов, призванных обеспечивать подобные переживания, приводит к утере чувства сопричастности и единства не только в мистическом, но и в бытовом смысле.

Способность к эмпатии является одной из высших способностей человека. Ее можно рассматривать как глубинную основу религиозных и эзотерических практик, которые, во-первых, становятся



возможными за счет способности человека к эмпатии, а, во-вторых, сами призваны развивать в человеке эту способность. Эволюционным предназначением эмпатии в истории человечества было, с одной стороны, развитие сплоченности коллектива, с другой же, она была одним из важных аспектов способности человека к познанию других людей и мира. Идея эмпатии как основы религиозных переживаний хорошо согласуется с современными представлениями об эволюционном предназначении религии, согласно которому религия понимается как стимулятор просоциального поведения [Norenzayan, Shariff 2008]. Эти представления, в свою очередь, согласуются с классическим функционализмом Б. Малиновского, который особо акцентировал внимание на публичном характере религиозного культа и его значении для развития социальных связей и укрепления сплоченности коллектива [Малиновский 2015: 54]. Примечательно, что авторы, занимающиеся исследованием «религиозного бреда», т. е. патологических состояний, связанных с формированием псевдорелигиозных представлений, отмечают, что эти состояния характеризуются снижением способности к сопереживанию, аффективной эмпатии, даже по отношению к близким родственникам и друзьям при сохранении способности понять и правильно описать (передать словесно) эмоциональное состояние собеседника [Зражевская 2008: 3]. В этом смысле эмпатия как способность сочувствовать, сопереживать другому является важным отличием здоровой религиозности от патологической псевдорелигиозности.

Эмпатию следует рассматривать как способность, развивающуюся в процессе биологической и социальной эволюции. Она может варьироваться от минимальной эмпатии по отношению к представителям своего вида, которая встречается у многих животных, до сопереживания всем живым существам, планете или даже вселенной, что представляет собой уникальное качество, присущее людям. Развитие этой способности, на наш взгляд, может быть понято как условие появления и эволюции религиозных, магических и мистических представлений от древности до настоящего времени и как потенциальный инструмент для их типологии, а изучение физиологических оснований эмпатии может помочь в понимании механизмов, лежащих в основе религиозных, магических и мистических психотехник.

## ЛИТЕРАТУРА

- Воронкина 2008 – *Воронкина М. А.* Психологические критерии для систематизации религиозной практики // Известия Российского государственного педагогического университета им. А. И. Герцена. 2008. № 75. С. 166–185.
- Зражевская 2008 – *Зражевская И. А.* Формирование критериев дифференциации психических расстройств, содержащих религиозно-мистические переживания // Медицина и образование в Сибири // [URL]: <http://www.ngmu.ru/cozo/mos/article/pdf.php?id=296> (дата обращения: 23.02.2015).
- Карпачев 2007 – *Карпачев С. П.* Тайны масонских орденов. Ритуалы «вольных каменщиков». М.: Яуза-Пресс, 2007.
- Кошовец 2007 – *Кошовец Е. Б.* Эмпатия // Словарь философских терминов / Под ред. В. Г. Кузнецова. М.: ИНФРА-М, 2007. С. 697–698.
- Малиновский 2015 – *Малиновский Б.* Магия, наука и религия. М.: Академический проект, 2015.
- Ньюберг и др. 2013 – *Ньюберг Э., д'Аквилу Ю., Рауз В.* Тайна Бога и наука о мозге. М.: Эксмо, 2013.
- Регарди 2003 – *Регарди И.* Древо Жизни. М.: Фаир-Пресс, 2003.
- Bedi et al. 2009 – *Bedi G., Phan K. L., Angstadt M., Wit de H.* Effects of MDMA on sociability and neural response to social threat and social reward // *Psychopharmacology*. 2009. Vol. 207. Iss. 1. P. 73–83.
- Carr et al. 2003 – *Carr L., Iacoboni M., Dubeau M. C., Mazziotta J. C., Lenzi G. L.* Neural mechanisms of empathy in humans: A relay from neural systems for imitation to limbic areas // *Proceedings of the National Academy of Sciences USA*. 2003. Vol. 100. P. 5497–5502.
- Fan et al. 2011 – *Fan Y., Duncan N. W., Greck de M., Northoff G.* Is there a core neural network in empathy? An fMRI based quantitative meta-analysis // *Neuroscience and Biobehavioral Reviews*. 2011. Vol. 35. Iss. 3. P. 903–911.
- Gallese et al. 1996 – *Gallese V., Fadiga L., Fogassi L., Rizzolatti G.* Action recognition in the premotor cortex // *Brain*. 1996. Vol. 119. Iss. 2. P. 593–609.
- Jackson et al. 2005 – *Jackson P. L., Meltzoff A. N., Decety J.* How do we perceive the pain of others? A window into the neural processes involved in empathy // *NeuroImage*. 2005. Vol. 24. Iss. 3. P. 771–779.
- Kish et al. 2000 – *Kish S. J., Furukawa Y., Ang L., Vorce S. P., Kalasinsky K. S.* Striatal serotonin is depleted in brain of a human MDMA (Ecstasy) user // *Neurology*. 2000. Vol. 55. N. 2. P. 294–296.

- Lerich 2007 – *Lerich C.* The Occult Mind. Ithaca, London: Cornell University, 2007.
- Norenzayan, Shariff 2008 – *Norenzayan A., Shariff A. F.* The origin and evolution of religious prosociality // *Science*. 2008. Vol. 322. P. 58–62.
- Richard-Mornas et al. 2013 – *Richard-Mornas A., Mazzietti A., Koenig O., Borg C., Convers P., Thomas-Antérion C.* Emergence of hyper empathy after right amygdalohippocampectomy // *Neurocase*. 2013. Vol. 20. N. 6. P. 666–670.
- Thomas à Kempis 1889 – *Thomas à Kempis.* De imitatione Christi. London: Gibbings, 1889.

*Ю. Ф. Родиченков*

### **МЕДИТАТИВНЫЕ ПРАКТИКИ В НЕОАЛХИМИИ (XX–XXI ВВ.)**

Многие из тех, кто считает себя истинным последователем алхимического искусства, предлагают различные психотехники и руководства по медитациям. Вообще, в неоалхимии медитативной практике придается серьезное значение. Излагая мнения алхимиков по поводу герметического искусства, трансмутации и перво-материи, а также оперируя цитатами из различных трактатов, один из самых известных алхимиков XX века, писавший под псевдонимом Брат Альберт<sup>1</sup>, отмечает: «Тщательное изучение того, что изложено далее, а также длительная медитация, дадут ключ к этой тайне тому, кто готов воспринять ее» [Frater Albertus 1974: 70]. Один из учеников Брата Альберта Роберт Бартлетт, автор известной книги «Реальная алхимия», проводит параллели между лабораторной работой и внутренним, духовным деланием, которое проходит одновременно с воздействием на материальный объект. Р. Бартлетт пишет: «Помните, что существует и внутренняя алхимия, которая

---

<sup>1</sup> Брат Альберт (*лат.* Frater Albertus). Настоящее имя – Альберт Ридел (1911–1984).

© Ю. Ф. Родиченков