

Книжное обозрение Book review

DOI: 10.51217/npsyresearch_2024_04_01_08

Гусельцева М.С.

Рецензия на книгу Fatemi, S. The Psychology of Inner Peace:
Discovering Heartfulness. Cambridge:
Cambridge University Press, 2021

Guseltseva M.S.

Book review. Fatemi, S. The Psychology of Inner Peace:
Discovering Heartfulness. Cambridge:
Cambridge University Press, 2021

*Федеральный научный центр психологических и междисциплинарных исследований, Москва, Россия
Институт психологии им. А.С. Выготского РГГУ, Москва, Россия*

Развиваемая доктором философии С.М. Фатеми психология внутреннего мира базируется на углубленном понимании человечности (humanness) и ее внутренней природы (innerness). Эта психология стремится привести современного человека к осознанию единства планетарной жизни, к общим глубинным корням населяющих планету людей, а также к постижению способов достижения гармонии внутреннего мира. Критикуя европейскую и американскую интеллектуальные традиции в психологии за избыточные рационализм и прагматизм, С.М. Фатеми противопоставляет западному подходу представления о человечности, духовности и сердечности, разработанные в контексте восточных философских, религиозных и мистических учений. Книга проводит новый взгляд на представленные в психологии лишь в качестве метафорических конструкторов понятия «сердце» (heart) и «сердечность» (heartfulness). С.М. Фатеми показывает, что фокусировка психологии на когнитивных достижениях, линейности, аналитичности и причинности зачастую упускает из поля зрения трудно поддающиеся объективации, но крайне важные для развития человечности феномены: сострадание, милосердие, благожелательность и добросердечность (compassion, mercy, kindness). Хотя эти психологические качества составляют самую суть гуманизма, в современной психологии отсутствует подход, ставящий человечность во главу угла. Между тем таким направлением в психологии, по мысли С.М. Фатеми, может выступить развиваемая им психоло-

гия мира. Слово «мир» имеет в русском языке два значения: вселенная, глобальный мир, способ существования объединенного на планете человечества, жизненное и социальное пространство развития человека, а также мир как состояние души, умиротворенность и душевный покой, мирное сосуществование отдельных людей и целых народов, избегание вражды, конфликтов и войн. В своей книге С. Фатеми доказывает, что сознательное культивирование особого психологического качества человека – сердечности – в конечном итоге способствует миру во всем мире (world peace).

Ключевые слова: мир, психология внутреннего мира, человечность, духовность, сердечность, осознанность, развитие человека

Для цитирования: Гусельцева, М.С. Рецензия на книгу Fatemi, S. The Psychology of Inner Peace: Discovering Heartfulness. Cambridge: Cambridge University Press, 2021 // Новые психологические исследования. 2024. № 1. С. 159–181. DOI: 10.51217/npsyresearch_2024_04_01_08

Слово «мир» в современном русском языке имеет два значения, по этой причине в дореволюционной русской орфографии различалось и его написание: «міръ» означало вселенную, всю планету, земной шар и населяющее его человечество, а «миръ» – это покой, отсутствие вражды, разногласий и войн. В английском языке для обозначения этих различий используются разные слова – «world» и «peace». Первое происходит от древнеанглийского «worold» – человеческое существование, человечество, земная жизнь, тогда как второе есть состояние душевного покоя, умиротворенности, оно описывает как мирное сосуществование государств, так и взаимоотношения отдельных людей.

В рецензируемой книге «Психология внутреннего мира: открытие сердечности» речь идет об изучении и культивировании особого душевного состояния человека – духовности, интеллигентности, сердечности (heartfulness), – которое в конечном итоге способствует распространению планетарного сознания и миру во всем мире (world peace). Таким образом, мир рассматривается в книге в подспудной взаимосвязи двух состояний: с одной стороны, глобальный мир как объединенное человечество, способ существования на планете, жизненное и социальное пространство развития человека; с другой стороны, – мир как состояние души, исполненной умиротворенности и миролюбия, доброжелательные отношения между людьми и народами, избегание конфликтов, обретение внутренней гармонии и душевного покоя.

Доктор философии Сайед Мохсен Фатеми (Sayyed Mohsen Fatemi, р. 1978) является сотрудником факультета психологии Гарвардского университета. Он профессионально занимается психологией языка, вопросами осознанности, а также ее – осознанности – психологическими последствиями для межкультурных исследований, клинической и социальной психологии.

Книгу «Психология внутреннего мира» С. Фатеми начал писать во время пандемии COVID-19. В предисловии он отмечает, что «коронавирус радикально повлиял на всех и вся: от рутинного взаимодействия людей в общественных местах, таких как рестораны, до высшего образования, маркетинга и делового мира. COVID-19 нарушил возможности прогнозирования, контроля и принятия решений и усилил тревогу, страх и гнев» (Fatemi, 2021, р. 1).

С. Фатеми полагает, что разговоры о мире во все времена имеют большое значение для развития человеческой цивилизации. Однако в наши дни особенно заметна необходимость построения мира (world), ориентированного на мир (peace). COVID-19 высветил определенные сдвиги в, казалось бы, само собой разумеющемся бытии человека; изменил эпистемологические аксиомы, экзистенциальные и жизненные установки.

Психология внутреннего мира основывается на углубленном понимании человечности (humanness) и ее сущности (innerness). При этом она стремится обратить современного человека к осознанию единства планетарной жизни, общим корням человечества, постичь тонкие настройки и нюансы этой общности. С. Фатеми убежден, что именно фокусировка на ключевых характеристиках человечности способна сыграть решающую роль в достижении подлинного и устойчивого мира (world peace).

Книга преследует несколько целей. Помимо изучения внутреннего мира (inner peace) человека в свете истоков его человечности в ней представлена значимость мира (peace) в повседневной жизни, для личностного роста и развития, для благополучия и творчества. Также книга предлагает новый взгляд на понятия, обычно употребляемые в психологии в качестве метафорических конструктов, такие, как сердце и сердечность. Критикуя европейскую и американскую интеллектуальные традиции в психологии за избыточные рационализм и прагматизм, С.М. Фатеми противопоставляет западному подходу представления о человечности (humanness), сердечности (heartfulness) и духовности (spirituality), разработанные в контексте восточных философских, религиозных и мистических учений.

С.М. Фатеми доказывает, что фокусировка психологии на когнитивных достижениях, линейности, аналитичности и причинности нередко упускает из поля зрения трудно поддающиеся объективации, однако необычайно важные для развития человека феномены такие, как сострадание, милосердие, благожелательность и добросердечность. Хотя эти качества составляют самую суть гуманизма, в современной психологии отсутствует подход, ставящий человечность во главу угла. По мысли С.М. Фатеми, таким направлением в психологии должна стать психология мира (psychology of peace).

Эта небольшая по объему книга состоит из семи частей: 1. «Мир» («Peace») 2. «Западный подход к внутреннему миру» («The western approach towards inner peace»). 3. «Психология мира во внешнем мире» («Psychology of peace in the outer world») 4. «Лангериянская осознанность и мир» («Langerian mindfulness and peace») 5. «Искатели психологического мира» («Psychological peace finders») 6. «Мир и внутренняя сущность» («Peace and innerness») 7. «Сердечность» («Heartfulness»).

В первой части своей книги автор обсуждает понятия и исследует истоки человечности, прежде всего, в особенностях детского развития. Вербальное и невербальное поведение родителей при общении с ребенком оставляет в нем «различные психологические отпечатки» («different psychological imprints»). Добрые, отзывчивые и доступные родители, обращающие внимание на потребности и эмоциональные проявления ребенка, закладывают в его душе «предпосылки мира» («prerequisites of peace»). Противоположные стратегии родительского воспитания производят детей, отличающихся в стиле жизни большей тревожностью и беспокойством (Fatemi, 2021, p. 4). Тем самым ранний опыт комфорта и поддержки, доверия и понимания, сочувствия и любви позволяет ребенку с большей легкостью практиковать отношения мира во взаимодействии с внешним окружением и другими людьми. Напротив, дети, воспитанные подавляющими и нечуткими родителями, скорее всего, понесут в свою дальнейшую жизнь «эффект Зейгарник», проявляющийся здесь в невозможности пребывать в мире (inner peace) с собой и другими, поскольку у этих детей остаются неудовлетворенные потребности, явно и неявно обуславливающие их способ взаимодействия с окружающим миром (outer world). Таким образом предпосылки мира закладываются в ранних коммуникациях родителей и детей, где разные стили общения формируют психологическое понимание мира. «Потеря и разлука,

нечувствительность, невосприимчивость, недоступность, холодность и безразличие, а также агрессия и замкнутость в отношениях между родителями и детьми могут оказаться препятствиями на пути к переживанию интегрированного, безопасного “я” (secure self) (Fatemi, 2021, p. 5) – пресловутой экзистенциальной безопасности.

Однако, если одни психологи полагали, что благоприятные условия раннего развития способствуют миру (покою и умиротворенности) в человеческой жизни, то другие, например, З. Фрейд, считали склонность к насилию неотъемлемой частью человеческой природы. «Перспектива войны прочно укоренилась в биологической доктрине, согласно которой агрессия и насилие считаются неразрывно переплетенными с человеческой системой жизни, общими предрасположенностями и генетическими пристрастиями человека» (Fatemi, 2021, p. 8). В эпоху Просвещения Т. Гоббс утверждал, что «человек человеку – волк», а в наше время С. Хантингтон повторяет, что «человеку присуще ненавидеть» (Ibid.). Подобного рода подходы становятся питательной средой для зарождения доктрин, проповедующих невозможность мира, неизбежность конфликтов и универсальность войны. Эти доктрины поощряемы «тиранией биологического детерминизма», постулированием инстинктов превосходства и власти, непреодолимым желанием контроля (Ibid.). Таким образом, С. Фатемид констатирует наличие двух полярных точек зрения на мир (rease): одна рассматривает мир как вполне достижимую цель, другая в принципе отрицает возможность установления мира. По мнению автора, возникновение «менталитета конфликта», конкуренции, собственности, превосходства и поляризации есть рукотворная вещь, проистекающая из сосредоточения внимания на задачах доминирования, овладения богатствами и ресурсами. Между тем, сознательно изменив эти установки, можно перейти от конфликта к согласию, от конфронтации к взаимопомощи, от негативизма ко взаимному уважению (Fatemi, 2021). В теории игр эти две картины мира (worldview) описываются как игры с нулевой и ненулевой суммой. Если в игре с нулевой суммой выигрыш одной стороны неизбежно влечет за собой проигрыш другой, то игра с ненулевой суммой позволяет рассматривать мир не как поле борьбы за ресурсы, а в свете движения к общему благу путем переговоров и взаимных уступок. Так, исследования социальных психологов убедительно доказали, что улучшение коммуникацией между членами разных команд, демонстрация позитивного отношения друг к другу положительно коррелируют с творческой продуктивностью и производительностью труда.

Во второй части книги С. Фатеми рассматривает происхождение и эволюцию гуманизма. Западный гуманизм – «сложный исторический, социально-политический, философский и религиозный феномен», ставящий во главу угла суверенитет и ценности человека (Fatemi, 2021, p. 14). Автор различает античный гуманизм и гуманизм эпохи Возрождения, греческую, итальянскую, британскую и немецкую формы гуманизма. Так, немецкий гуманизм имел склонность к этноцентризму, тогда как иные гуманистические течения стремились отмежеваться от церкви или критиковали текущий статус-кво. «В этом отношении педагогические гуманистические тенденции одновременно деконструировали традиционные слои образования и пытались реконструировать новые направления мышления и обучения» (Ibid.). Гуманистические движения в разных странах Европы «бросали вызов ряду традиционных религиозных идей, ценностей и доктрин, обращаясь вместо этого к светским направлениям социальной или интеллектуальной деятельности, которые зачастую предлагались в качестве панацеи для потерянных и сбитых с толку людей» (Ibid, p. 15) Большинство гуманистических течений выдвигало требования освобождения человека, эмансипации от всего того, что этому препятствует, как светского, так и религиозного. «Они сместили акцент с вознесения человека на небеса на его утверждение на земле, [освобождение] от любой зависимости от трансцендентных источников» (Ibid.). Недостатком западного гуманизма С. Фатеми считает развитие мировоззрения, «согласно которому человеческие существа определяются исключительно с точки зрения их биологической конфигурации, а их внутренний мир характеризуется взаимодействием биологической, физиологической и нервной систем» (Ibid, p. 17). В этом контексте психология внутреннего мира может рассчитывать лишь на «организмическую синергию» – баланс биологических, физиологических и неврологических аспектов развития человека (Ibid.).

Эволюционистский взгляд на человеческую природу и вытекающие из него редуccionистские биологические подходы ведут к поверхностному восприятию мира. Подобное положение дел имеет следствием производство массового человека, который психически здоров, но духовно болен. Так, если убивший нескольких человек преступник оказывается в тюрьме, то посылающий сотни людей на смерть полководец награждается орденами. Не свидетельствует ли это «о неадекватности нашей нынешней диагностической системы, а также культуры, из которой она возникла? У нас нет языка для обозначения

болезни, которая одновременно заменяет и во многих случаях подпитывает диагностические категории, которые мы традиционно называем психиатрическими заболеваниями, и то, что мы сводим их к аномалиям мозга, почти полностью закрывает нам глаза на более глубокую их причину» (Ibid, p. 18). Эта причина имеет как институциональный, так и социально-экзистенциальный характер, и в итоге приводит к тому, «что отдельные люди, а также общества, становятся жесткими, ограниченными и деструктивными» (Ibid.).

В третьей части своей книги С. Фатемид рассуждает о том, что психология мира с западной (господствующей) точки зрения исследует мир в оппозиционной таксономии с войной. Психологическая литература посвящена способам предотвращения войн, конструктивному управлению конфликтами, повышению эффективности переговоров, расширению знаний об участвующих в конфликтах сторонах, налаживанию сотрудничества и взаимодействий между противниками, росту доверия и понимания, пересмотру установок восприятия образа врага и т.п. Помимо этого препятствиями на пути к миру выступают разновидности социальной, расовой, гендерной, экономической и экологической несправедливости. Из этого следует, что построение глобального мира нуждается не только в устранении явных форм насилия (негативный мир), но и в производстве более справедливого социального порядка, учитывающего основные потребности и права разных людей (позитивный мир). «...Независимо от размера единицы анализа (межличностная, межгрупповая или международная) или условий (семья, сообщество и т.д.), устойчивый мир требует многоуровневых вмешательств, которые интегрируют негативные и позитивные мирные процессы» (Fatemi, 2021, p. 25).

Хотя научные работы в этой области сосредоточены на исследовании мира и его противоположных аналогов – а именно, войны, конфликта и насилия, – и описывают макро- и микростратегии устранения жестокости, насилия и войн, превращения деструктивных конфликтов в конструктивный диалог, в некоторых из исследований затрагивалась роль социальной перцепции, – искаженного, неправильного восприятия как одной из ключевых причин возникновения конфликтов и войн. Так, неверные предположения о картине мира и соответствующих намерениях противоположной стороны влекут за собой рост напряженности. Аналогичным образом развиваются и разного рода недоразумения в супружеской жизни: обычно субъект уверен, что близкий человек осведомлен о его умозаключениях, тогда как в реальности ни он, ни она ничего не

подозревают. Таким образом, непонимание, недоступность картины мира другой стороны увеличивают вероятность возникновения конфликтов и войн.

«Первая мировая война была исторически и психологически исследована в этом отношении, и ... ни один из лидеров того времени не планировал развязывать войну. Одной из наиболее важных переменных, влияющих на начало войны, является роль восприятия каждой страны. Ваша подготовка и мобилизация сил для защиты в момент угрозы может показаться другой стороне вашим желанием и готовностью развязать войну. <...>. Когда государство принимает меры предосторожности или пытается повысить собственную безопасность, оно может иметь в виду прямо противоположное: снижение безопасности своих соседей» (Ibid, p. 26).

Психологические составляющие мира и войны изучаются сегодня путем реконструкции представлений политиков и других акторов, заботящихся о безопасности. Такие исследования проливают свет на различие между объективной реальностью и субъективными картинами мира лиц, принимающих решения. Зачастую оказывается, что действительность относительно количества вооружений и военного потенциала страны не всегда соответствует субъективной реальности этих уполномоченных лиц (Ibid.).

Наряду с вышесказанным среди факторов, провоцирующих конфликты, изучались уровень стресса, характер политического режима и диффузия ответственности. Ученые предоставили убедительные доказательства, что демократии являются более благоприятной средой для поддержания мира, поскольку строятся на основе большей прозрачности и подотчетности политиков. В свою очередь, отсутствие ответственности существенно повышает риски зверств, войн и конфликтов. «Таким образом, взаимосвязь между подотчетностью и миром рассматривалась как еще одна психологическая переменная» (Ibid, p. 26). Для поддержания мирового порядка недостаточно создания международных институтов и соответствующих организаций, ибо их функционирование опирается на транснациональную элиту, которая не просто разделяет одни и те же культурные нормы, но и должна быть способна сделать эти нормы приемлемыми в собственных обществах. «Мир требует общего понимания культурных ценностей и расширения общего понимания исторического опыта» (Ibid, p. 27).

Во второй и третьей частях книги С. Фатемии также обращается к критике западной интеллектуальной традиции как приоритета рациональности, линейности, анализа, вычислений, рассуждений, силлогизмов и преувеличенной ценности ума. Он считает, что с этих позиций в западной психологии изучаются проблемы человеческого поведения. Медико-биологическая модель трактовки человеческого бытия построена на изучении физической активности нейронных сетей, нарушений в работе нейромедиаторов, генетических компонентах и наследственности, а также повреждениях различных отделов мозга. Наблюдая в человеческом поведении феномены гуманизма и насилия, западная психология выделяет внутренние и внешние факторы: первые касаются возраста, пола, личностных качеств и когнитивных искажений; вторые обращены к распространению оружия, влиянию алкоголя, деятельности средств массовой информации, роли отдельных событий и неблагоприятного социального окружения.

Однако обсуждение эмпирических результатов, хотя и основано на анализе полученных данных, этими данными не определяется, а требует герменевтического подхода, навыков интерпретации. С. Фатемии отмечает, что интерпретативные стратегии явно недооцениваются в психологии и отсутствуют в профессиональной подготовке психологов. Между тем релевантная реконструкция точки зрения другого человека требует не только рациональности, но и участного понимания¹. Если теоретический разум «состоит из аналитического ума, в котором обработка информации происходит посредством силлогизма, логического мышления, доказательств, рассуждений и сознательных усилий», то эмпирический рассудок действует, опираясь на жизненный опыт и содержание бессознательного (Fatemi, 2021, p. 40). Нередко при разрешении конфликтов, а также в терапии или в ситуациях посредничества человек понимает другого человека только на рациональном уровне. Для полного понимания этого недостаточно, ибо постижение чужой точки зрения невозможно вне всей сферы жизненного опыта субъекта. Одной из продуктивных стратегий на этом пути является осознанность (*mindfulness*).

Значению осознанности, особенно лангерианской осознанности (*Langerian mindfulness*) в деле разработки психологии мира посвящена **четвертая часть** книги. В ней автор останавливается на

¹ Ср. с конструктом «участное мышление» у М.М. Бахтина: «Участное мышление преобладает во всех великих системах философии, осознанно и отчетливо (особенно в средние века) или бессознательно и маскированно (в системах XIX и XX вв.)» (Бахтин, 2003, с. 12).

общем представлении об осознанности и ее определении, обсуждает различные ее типы и концепции. Он показывает, что в западной психологии имеются два ведущих подхода к осознанности, один из которых связан с осознанностью, базирующейся на медитации. Этот подход предложен Джоном Кабат-Зинном (Jon Kabat-Zinn, p. 1944), молекулярным биологом, профессором медицины Массачусетского университета (Kabat-Zinn, 1994, 2006, 2012). «Этот тип осознанности, уходящий корнями в буддизм, утверждает, что медитация является ключом к миру и спокойствию» (Fatemi, 2021, p. 28). Исследования и эксперименты, проведенные в рамках подхода к осознанности, основанной на медитации, показали, что практики медитации и осознанного дыхания помогают людям «преодолеть депрессию, справиться со стрессом, уменьшить эмоциональную реактивность, управлять гневом, снизить негативную аффективность, устранить напряжение и беспокойство» (Ibid.).

Другой тип осознанности – осознанность без медитации – представлен в подходе гарвардского профессора психологии Элен Лангер (Ellen Langer, p. 1947), изучавшей человеческое мышление, процессы принятия решений, иллюзии контроля, а также феноменологию осознанного старения (Лангер, 2017; Langer, 1989, 1997, 2005, 2009). «Лангерианская осознанность утверждает, что наша бездумность в мире (world) привела к отсутствию мира (peace) и затруднила процессы мирной жизни» (living in peace) (Ibid, p. 30).

Почему хулиган наводит страх на окружающих? – приводит С. Фатеми отрывки из работ Э. Лангер. – Можно ли увидеть вещи с точки зрения хулигана? Успешное запугивание заставляет его почувствовать себя сильным. Поэтому бессмысленно пытаться положить конец насилию, убеждая хулигана: «Нехорошо придирааться к слабым!», ибо это лишь заставляет их почувствовать себя всемогущими. Более конструктивной альтернативой является учить детей тому, что запугивают исключительно слабые люди. Если бы хулиганы знали, что их считают слабыми, у них не было бы особых причин запугивать. Изменение поведения людей работает лучше, если смотреть на их действия с их точки зрения (Ibid.).

Э. Лангер полагает, что ключом к осознанности служит намерение отыскать новизну. Стремясь найти новизну и свежесть в переживании текущих событий, субъект обнаруживает феноменологическое чувство присутствия в моменте. Само ощущение жизни меняется, если внимание сфокусировано на изучении новизны в окружающем

нас мире. Так, осознанность оказывает оживляющее воздействие, учит испытывать радость, бодрость, мир и спокойствие. Противоположностью осознанности (mindfulness) выступает бездумность (mindlessness). Это слово означает пассивное, автоматическое и реактивное состояние ума, когда человек взаимодействует с миром посредством ранее выученных действий и автоматических процессов. В неосознанном состоянии (mindlessness) люди утрачивают понимание того, что с ними происходит здесь и сейчас, застревают в предыдущих категориях, переживаниях, мыслях, эмоциях, событиях, а их сознание становится закрытым и ограниченным.

Бездумность означает пассивное состояние ума, где закрыты окна для просмотра новых возможностей, а поиск новизны депривирован. Бездумность побуждает к упрямству и негибким действиям, к реактивности, ригидному, догматичному мышлению. Реактивность же проявляется в форме привычных способов справляться с требованиями повседневной жизни, реагировать на события, людей и концепции заранее запланированным образом. В подходе Э. Лангер реактивный стиль жизни связан со страданиями, пассивностью, напряжением, эмоциональной запутанностью и параличом творческих способностей. Среди причин реактивности она называет склонность к единой точке зрения, культивирование стратегий, ориентированных на повторение действий, ориентированных прежде всего на результат.

«Уже на ранних этапах своей жизни люди способны научиться проводить различие между собой и всем остальным. Поэтому они хорошо отличают себя как независимую сущность от других людей и объектов. Однако нелегко провести это различие, чтобы понять разницу между умом и носителем ума. Таким образом, людям может быть трудно отделить себя от собственного ума; они склонны отождествлять себя со своим умом. Когда же ум перегружен вещами, пораженными прошлым, будь то аффект или познание, он легко навязывает свою деятельность настоящему моменту. Навязывание не позволяет человеку жить настоящим моментом и ощущать настоящее так, как оно разворачивается в текущем времени» (Fatemi, 2021, p. 31–32).

Лангериянская осознанность означает, что понимание множества точек зрения способно открыть субъекту новый горизонт осознания, где становится возможным создание ценностей. В свою очередь, творчество ценностей влечет за собой фокусировку внимания на общих подлежащих, установлении доверия и сочувствия, наведение

мостов путем поиска областей, представляющих взаимный интерес. Помимо этого, осознанное понимание предполагает согласованность коммуникативных действий и солидарность действующих акторов. Проработка осознанности показывает, что, если внутренний мир субъекта заблокирован ранее сложившимися суждениями и предположениями, то мир другого, воспринимаемого им лица автоматически искажается. Осознанное понимание требует усилий саморефлексии и отстраненности, которая содержит в себе отказ от сложившихся предположений и акт выхода за пределы собственных знаний.

С этих позиций определенность и уверенность человека в чем бы то ни было описываются в качестве «жесткого мышления» (*cruel mindset*). Подобного рода когнитивная установка попросту закрывает разум от имеющегося богатства возможностей. Лишняя человека выбора, определенность и отсутствие сомнений вызывают у субъекта психологическую слепоту, нечувствительность к изменчивости и непредсказуемости жизни. Напротив, именно из неопределенности как жизненной установки – через возможности выбора и тем самым обретение контроля над собственной жизнью – рождается субъектность. Так, парадоксальным образом принятие неопределенности внешних условий существования создает позитивную определенность духовного стержня субъекта, осмысленность и каркас аксиологии внутреннего мира личности.

Также в четвертой части книги С. Фатемиде обращается к работам Кирка Шнайдера (*Kirk J. Schneider*), психолога и психотерапевта, стоящего у истоков гуманистической, экзистенциально-интегрированной терапии. Последняя определяется как синтез терапевтических стратегий и концепций, направленных на более полное переживание субъектом событий собственной жизни (*Schneider, 2008*). Важную роль К. Шнайдер отводит категории свободы (*freedom*), полагая, что без нее затруднительно достичь гармонии индивидуальных стремлений и уникальности личности с вовлеченностью в межличностные отношения. Предложенный им конструкт «свобода опыта» (*experiential freedom*) способствует интеграции разных уровней человечности: от индивидуального когнитивного стиля до планетарной идентичности. Также К. Шнайдер оперирует понятием «трепет» (*awe*), благоговение, определяя его как сущностное свойство человеческого бытия, зачастую теряющееся в современной жизни. «Трепет» есть сложное и изменчивое психологическое состояние, содержащее удивление и страх (*dread*), непостижимую загадочность (*mystery*) и принятие парадокса. Хотя латентно «трепет» и присутствует во всякой человеческой жиз-

ни, в условиях рациональной и прагматичной современной культуры его необходимо в себе сознательно культивировать. Присутствие «трепета» подвигает субъекта к переоценке ценностей, внутренней трансформации из мира конкуренции, потребительства, бессмысленных развлечений к осознанной и осмысленной жизни. Помимо этого, «трепет» рассматривается К. Шнайдером как душевное состояние, способное противостоять соблазнам догматических убеждений, идеологий и верований, опасностям деструктивных и тоталитарных культов (Schneider, 2004, 2009, 2013).

Согласно К. Шнайдеру, болезненные переживания травм, разнovidности психологической боли могут принадлежать как личному, так и коллективному прошлому, что создает феномен поляризованного разума (*polarized mind*) на индивидуальном и на общественном уровне. В свою очередь, «ум, движимый страхом и тревогой, способен оказаться жестоким и продемонстрировать экстремизм, расизм, разделенное классовое сознание, этноцентризм, тиранию и иные социальные недуги» (Fatemi, 2021, p. 41). Изучая коренные причины конфликтов и войн в различных культурах, К. Шнайдер прослеживает, каким образом опыт жестокого обращения и эксплуатации, душевной боли и травм, взаимодействие тревоги и страха вкупе с вытекающим из него чувством некомпетентности порождает устойчивое догматическое мышление. «Поляризация, повсеместное предоставление одной реальности при полном исключении конкурирующих реальностей является одним из главных бедствий человечества. Поляризация ответственна за бесчисленные смерти, деградации и расстройства, и ее влияние распространяется на все уровни человечества – личный, коллективный, психологический и духовный» (Ibid, p. 42).

Состояние осознанности позволяет субъекту понять, что ни одна из точек зрения не объясняет ситуацию оптимально, а потому необходимо построить собственное суждение на разнообразии точек зрения. Внешние контроль и власть запускают автоматизмы, предписывающие субъекту сообразовывать поведение с заученными категориями, выглядящими законными, разумными и неоспоримыми. «Непреклонность в подчеркивании одной точки зрения поставит под сомнение легитимность альтернативных перспектив и усилит привилегии и превосходство собственной точки зрения или точки зрения своей группы. <...> Когда царит бездумность, открытость к новой информации блокируется. Понимание межличностных, межкультурных и международных отношений заменяется циклическим

повторением ранее существовавших предубеждений, суждений и отношений без подлинного исследования контекста того, в чем суть этих отношений» (Fatemi, 2021, p. 34). Напротив, чувствительность к контексту, превращая бездумность в осознанность, расколовывает мир, кажущийся понятным и однозначным. «Мы интерпретируем опыт с одной точки зрения, не обращая внимания на другие способы его рассмотрения. Осознанное обучение смотрит на опыт и понимает, что его можно рассматривать бесчисленными способами, что новая информация всегда доступна и что более чем одна точка зрения возможны и чрезвычайно ценны. Это подход, который заставляет нас быть осторожными в отношении того, что мы действительно “знаем”, и того, как мы это познаем» (Fatemi, 2021, p. 33).

В пятой главе С. Фатеми критикует доминирования экспертного знания, заглушающего, по мнению автора, субъективные голоса маргинализированных групп. «Точка зрения эксперта является одной из многих других, но, когда устанавливается легитимность точки зрения одного эксперта, другие точки зрения сводятся на нет и маргинализируются. Мнение о том, что существует точка зрения эксперта, которую необходимо узаконить, равносильно обобщению одной точки зрения на множество других возможных точек зрения» (Ibid, p. 47). С. Фатеми отмечает, что хорошо владеющие стандартным языком позитивистской психологии специалисты, стремящиеся принести мир и спокойствие, зачастую не достигают этих целей, потому что игнорируют «местные контексты, культурные особенности и специфику ситуационного анализа» (Ibid, p. 49). Так, «монолитный взгляд на человека в условиях доминирования само собой разумеющейся исследовательской методологии и маргинализации субъектов исследования и их голосов» лишь запутывает решение региональных и международных проблем, препятствует достижению подлинного мира (Ibid, p. 51).

В качестве иллюстративного примера к своим рассуждениям С. Фатеми приводит фрагменты трудов восточных мыслителей: «Проблема психологической дисциплины заключается в том, что она пытается изучить феномен мученичества с точки зрения прагматического словаря и лабораторных результатов. Они отказываются признать, что некоторые вещи можно понять только через труд и боль. Вы никогда не сможете оценить свободу, если не столкнетесь с порабощением» (Ibid, p. 51).

Также С. Фатемии обращается к работам канадского профессора исторических, теоретических и критических исследований психологии Томаса Тео (Thomas Teo, p. 1963), доказывающего, что отделение психологии от гуманитарных наук, хотя и принесло ей пользу в прошлом, в наши дни создает различные формы редукционизма. Возрождение же современной психологии Т. Тео усматривает в открытости к гуманитарному познанию и выходе за рамки прежних парадигм, во включенности в социальный, исторический, культурный, экономический и политический контексты (Тео, 2018).

Давление сциентизма и прагматизма в психологии заглушало и маргинализировало альтернативные голоса. При этом, согласно С. Фатемии, на западную точку зрения влияла диалектика власти и политики, удаляя от поисков мира, выходящих за рамки конъюнктурных политических и экономических интересов.

«Западное мировоззрение на установление внутреннего мира было связано с рядом проблем: оно действовало в основном на основе линейной, аналитической, математической, механической и редукционистской модели и не принимало во внимание взаимодействие сложностей человеческой природы. Оно было построено на анималистической модели, которая объясняла человеческое поведение и динамику человеческой психологии в большей степени с точки зрения физиологических, неврологических и телесно-ориентированных интерпретаций. Оно часто не учитывало контекстуальные и ситуационные факторы и не обращало серьезного внимания на социально-политические, экономические и культурные факторы, которые способны повлиять на процесс достижения мира» (Fatemi, 2021, p. 53–54).

В шестой части книги рассматривается взаимосвязь образа жизни, устремленности к миру и внутреннего содержания личности. С. Фатемии широко обсуждает здесь мысли авторов, которые, подобно Дж. Дону, обратили внимание на то, что не существует человека вне человечества: так, «развитие себя в сочеловечестве с другими» является «важной политической основой личного здоровья и внутренней гармонии, социального порядка, политической стабильности, добра ... и всеобщего мира» (Fatemi, 2021, p. 60). С. Фатемии анализирует классические труды о человеческой природе В. Джеймса, К. Юнга, С. Кьеркегора, К. Ясперса, а также менее известных ученых. Он отмечает, что В. Франк фокусировался на вопросах осмысленности человеческой жизни и внутренней сущности человека, которая играет

ключевую роль «в изменении жизни через поиск своего смысла», а Ю. Хабермас показал опасности «технологической ловушки» и тревожные последствия научного редукционизма (Ibid, p. 61).

Наиболее представительная и по объему, и по содержанию **седьмая глава** посвящена феномену сердечности, раскрытому преимущественно в философских, религиозных и мистических учениях. Вместо привычной в западной христианской категории души восточная исламская традиция осмысливает категорию сердца. Сердечность описывается как путь продвижения человека к личностному росту, духовному развитию и самосовершенствованию. «Царство сердца – это бесконечно открытая область, не имеющая точки останова. Оно может непрерывно расти посредством действий, мыслей, эмоций, поведения и даже намерений» (Fatemi, 2021, p. 92). Так, направленность на причинение добра другим людям способна расширять сердце, а проявления сострадания и щедрости способствуют его бодрости (vivacity).

«Для многих сердце может ассоциироваться с эмоциями, страстью, пылом и энтузиазмом. Для ряда других сердце может быть связано с физиологическим сердцем. При метафорическом использовании, отчетливо и независимо от телесно-ориентированного сердца, значение слова “сердце” демонстрирует обширный и богатый репертуар аллюзий и атрибуций, а также разъяснение сущности, которая может быть неизвестна тем, кто привержен мирскому подтексту сердца» (Ibid, p. 66).

Раскрывая концепцию сердца (Qalb) в исламской духовно-психологической перспективе, С. Фатеми проясняет отличия этой интерпретации от иных значений сердца в восточных духовных воззрениях. Согласно представлениям о сердце (Qalb) в исламской духовной литературе, есть две различные сущности сердца: одна принадлежит телу, а другая связана с душой. Первая может быть здоровой и прекрасной, тогда как вторая – больной, и наоборот. В качестве примера используется образ мудреца, наделенного добродетелями и совершающего благородные поступки, но чье физическое сердце поражено болезнью, в то время как духовное сердце остается неповрежденным. Забота о духовном сердце требует от человека осознанности, внимательности, очищения, нестяжательства, практик отстраненности, уважения и доверия к людям.

«Когда люди находятся во власти своего автоматического, импульсивного поведения, они в основном действуют с реактивной позиции. Осознанность (mindfulness) поддерживает и консолидирует осознание, поскольку помогает нашему выбору быть связанным с великолепием окружающего мира. Очищение состоит в сознательной попытке освободить свое сердце от всего, что блокирует или останавливает духовное развитие. Ревность, высокомерие, жадность, чванство, эгоизм и унетение – вот лишь некоторые из примеров, которые препятствуют достижению ориентированного на мир сердца. ...Очищение также требует программы самоуправления и самодисциплины, позволяющей постоянно контролировать свои действия, мысли и поведение. Это не следует путать с навязчивой идеей, когда кого-то постоянно атакуют тревожные мысли и поведение. <...> Нестяжательство означает не то, что вы не должны ничем владеть, нестяжательство – это то, что ничто не должно владеть вами ... Практика отстраненности повысит восприимчивость сердца на пути к расширению своих возможностей, [духовному] самообогащению и самооживлению» (Ibid, p. 89).

Становление и развитие внутреннего мира в исламской духовной традиции предполагает воспитание здорового сердца. «В Священном Коране описано почти 50 типов сердца», а «каждый из стихов с тематическим анализом сердца раскрывает элементы, способствующие формированию любого из этих сердец» (Ibid, p. 90). Особое внимание уделяется «пониманию функций сердца», «обучению сердца», а также «изменению и ревизии сердца» (Ibid, p. 90).

В исламской психологической традиции различается открытое и закрытое сердце. «Сердца могут замыкаться и закрываться, когда они не получают духовной живости и веселья. Если сердце человека затуманено и окутано эгоизмом, одержимостью благами и вещами преходящего мира, его зрение будет захвачено импульсами, эмоциональной поспешностью, чувственным расхищением и бессмысленными формами реактивности. Чем больше сердце человека погружено в материалистические нужды, тем сильнее его способности регрессируют к плотским желаниям, животным побуждениям и эгоистическим склонностям» (Ibid, p. 89).

Согласно этой традиции, как достижение глобального мира (world peace), так и гармония внутреннего мира (peace) нуждается в очищении и оживлении человеческого сердца. Эгоистической установке сопутствует и узость мышления. Страхи и тревоги наряду с чрезмерной сосредоточенностью на материальных благах приводят к

оукливание души. Даже рассуждая о мире, человек может оставаться в силках внутренних конфликтов и психического напряжения.

«Понимание жизненно важной роли сердечности в развитии ориентации на сострадание, сочувствие, доброту, любовь и миролюбие неоднократно цитируется и демонстрируется в исламском взгляде на мир. Сердечность обеспечит человеку глубокий интерес и серьезную попытку пересмотреть свое положение в мире, чтобы обеспечить ежедневное повышение своей производительности с точки зрения критериев, ориентированных на сердце, а не на материалистические мерки. Это требует от каждого осознанного участия в продвижении щедрости и доброжелательности в мире ...» (Ibid, p. 91).

Опираясь на размышления других авторов, С. Фатеме подчеркивает необходимость провести различие между искаженными представлениями о духовности и религиозности, существующими «во имя религий и духовности» («in the name of religions and spirituality»), и подлинной сущностью духовности и религиозности («distinction between misrepresentation of spirituality and the nature of spirituality»). Если вера сочетается с эгоистичной политикой, а «проекция заменяет эмпатию», в таких случаях религиозность становится разрушительной. Опасности представляет не вера, а эгоизм – из-за невосприимчивости к чужой точке зрения. Напротив, подлинная безопасность в мире основана на человеческой способности сочувствовать, понимать и более чутко воспринимать внутренний мир других людей (Ibid, p. 91).

В завершающей части книги С. Фатиме старается продемонстрировать особый гуманизм психологии, основанной на учении ислама.

«Психология, основанная на исламе, разъясняет важность самоуправления и саморегуляции относительно направления использования власти. Тот, кто чувствует себя ненужным и пропитан высокомерием, может начать стремиться к власти любой ценой. <...> Исламский психологический взгляд на мир усматривает одну из главных причин высокомерия и разрушительные его последствия в виде чувства ненужности. Когда человек ощущает себя беспочвенным и ненужным, он не чувствует необходимости соблюдать какие-либо законы и, следовательно, считает себя вправе делать все, что пожелает» (Ibid, p. 84).

Заключение

Итак, по мысли С. Фатеми, психология мира, устремленная к изучению внутренней жизни человека, осознанности, осмысленности его жизненного пути и экзистенциальным выборам, помогает, если и не справиться, то быть лучше подготовленными к таким реалиям современности, как этнические конфликты, вооруженные конфронтации, терроризм, бездушные, всеобщая пандемия. При этом психология мира опирается не столько на теоретические дискурсы современной западной психологии, сколько на изучение меняющегося человека, находящее отражение в искусстве, музыке, поэзии, кинофильмах, творческой деятельности и иного рода эстетических пристрастиях.

На протяжении всей своей книги С. Фатеми стремится развенчать предубеждения, приписываемые им западной психологии, например, что духовность есть нечто из сферы безнадежно скомпрометированного, а научное знание более ценно, нежели духовные истины. Он солидаризируется с теми, щедро цитируемыми в книге авторами, которые призывают обратить внимание западной психологии на тонкости человечности, более тесно сотрудничать с гуманитарным познанием, искусством и восточной мудростью.

«Западная господствующая психология больше ориентирована на точку зрения наблюдателя, а не на точку зрения актора. Это привело к маргинализации, тривиализации и дегуманизации действующих лиц» (Fatemi, 2021, p. 81). Лишь обновленная психологическая наука может дать голос «альтернативным способам взгляда на человеческую душу, выходящим за рамки редуционистских моделей господствующей психологии» (Fatemi, 2021, p. 69). Это психология, признающая многомерность своей исследовательской области, развивающая более широкий взгляд на такой предмет, как исследование человека, не элиминирующая его из жизненной реальности. С. Фатеми полагает, что распространение подобного подхода способно не только вывести психологическую науку из кризиса, но и спасти нашу планету.

Сердечность (*heartfulness*) как психологическая категория, развиваемая в восточной духовной традиции, согласно С. Фатеми, служит путеводной звездой к обретению глобального мира (*global peace*). Она позволяет объединить разорванную в канонических психологических подходах сферу эмоционального, когнитивного и духовного в человеке; направлять субъекта к достижению подлинной эмоциональной, интеллектуальной и духовной зрелости. Сердечность также способна

выступить основой общечеловеческих ценностей и устремлений к общему благу – миру во всем мире (world peace).

Благодарность

Статья выполнена в рамках госзадания, FNRE-2024-0016 «Психологические эффекты цифровизации образовательной среды: возможности когнитивного и личностного развития и риски социализации».

Литература

- Бахтин, М.М. Философская эстетика 1920-х годов. Собрание сочинений в 7 томах. М.: Языки славянской культуры, 2003. Том 1.
- Лангер, Э. Осознанность. М.: Издательство «Э», 2017.
- Fatemi, S. The Psychology of Inner Peace: Discovering Heartfulness. Cambridge: Cambridge University Press, 2021. DOI:10.1017/9781108784603
- Kabat-Zinn, J. Mindfulness Meditation for Everyday Life. London: Piatkus, 1994.
- Kabat-Zinn, J. Coming to Our Senses: Healing Ourselves and the World Through Mindfulness. New York: Hyperion, 2006.
- Kabat-Zinn, J. Mindfulness for Beginners: reclaiming the present moment – and your life. Boulder, CO: Sounds True, Inc., 2012.
- Langer, E.J. Mindfulness. Reading, MA: Addison Wesley, 1989.
- Langer, E.J. The Power of Mindful Learning. Reading, MA: Addison-Wesley, 1997.
- Langer, E.J. On Becoming an Artist. New York: Ballantine Books, 2005.
- Langer, E.J. Counter clockwise: mindful health and the power of possibility. New York: Ballantine Books, 2009.
- Schneider, K.J. Rediscovery of awe: Splendor, mystery, and the fluid center of life. St. Paul, MN: Paragon House, 2004.
- Schneider, K.J. Existential-integrative psychotherapy: Guideposts to the core of practice. New York: Routledge, 2008.
- Schneider, K.J. Awakening to Awe: Personal stories of profound transformation. Lanham, MD: Jason Aronson, 2009.
- Schneider, K.J. The polarized mind: Why it's killing us and what we can do about it. Colorado Springs, CO: University Professors Press, 2013.
- Teo, T. Outline of theoretical psychology: Critical investigations. London: Springer, 2018.

Сведения об авторе

Марина С. Гусельцева, доктор психологических наук, доцент, Федеральный научный центр психологических и междисциплинарных исследований, Москва, Россия; 125009, Россия, Москва, ул. Моховая, д. 9, стр. 4; Институт психологии имени Л.С. Выготского, РГГУ, Москва, Россия; 125047, Россия, Москва, Миусская пл., д. 6; mguseltseva@mail.ru

Guseltseva M.S.

Book review. Fatemi S. The Psychology of Inner Peace:
Discovering Heartfulness. Cambridge:
Cambridge University Press, 2021

Federal Scientific Center for Psychological and Interdisciplinary Research, Moscow, Russia
Russian State University for the Humanities, Moscow, Russia

Discussed by Ph.D. S.M. Fatemi psychology of the inner peace is based on an in-depth understanding of humanness and its innerness. This psychology seeks to lead modern man to an understanding of the unity of planetary life, to the common deep roots of the people inhabiting the planet, as well as to comprehend ways to achieve harmony of the inner peace. Criticizing the European and American intellectual traditions in psychology for excessive rationalism and pragmatism, S.M. Fatemi contrasts the Western approach with ideas about humanness, spirituality and heartfulness, developed in the context of Eastern philosophical, religious and mystical teachings. The book takes a new look at the concepts of “heart” and “heartfulness”, which are presented in psychology only as metaphorical constructs. S.M. Fatemi shows that the focus of psychology on cognitive achievements, linearity, analyticity and causality often overlooks difficult-to-objectify, but extremely important for the development of humanity phenomena: compassion, mercy, benevolence and kindness. Although these psychological qualities are the very essence of humanism, modern psychology lacks an approach that puts humanness at the forefront. According to S.M. Fatemi, such a direction in psychology can be the psychology of peace. The word “peace” has two meanings in Russian: the universe, global world, the way of existence of humanity united on the planet, the living and social space of human development, as well as peace as a state of mind, tranquility and peace of mind, peaceful coexistence of individuals and entire nations, avoidance of hostility, conflicts and wars. In his book, S. Fatemi proves that the conscious cultivation of a special psychological quality of a person – heartfulness – ultimately contributes to world peace.

Key words: peace, psychology of the inner peace, humanness, spirituality, heartfulness, human development

For citation: Guseltseva, M.S. (2024). Book review. Fatemi, S. The Psychology of Inner Peace: Discovering Heartfulness. Cambridge: Cambridge University Press, 2021. New Psychological Research, No. 1, 159–181. DOI: 10.51217/npsyresearch_2024_04_01_08

Acknowledgment

The article was carried out within a State assignment, project FNRE-2024-0016.

References

- Bahtin, M.M. (2003). *Philosophical aesthetics of the 1920s. Collected works in 7 volumes*. Vol. 1. Moscow: Yazyki slavyanskoi kul'tury.
- Fatemi, S. (2021). *The Psychology of Inner Peace: Discovering Heartfulness*. Cambridge: Cambridge University Press. DOI:10.1017/9781108784603
- Kabat-Zinn, J. (1994). *Mindfulness Meditation for Everyday Life*. London: Piatkus.
- Kabat-Zinn, J. (2006). *Coming to Our Senses: Healing Ourselves and the World Through Mindfulness*. New York: Hyperion.
- Kabat-Zinn, J. (2012). *Mindfulness for Beginners: reclaiming the present moment – and your life*. Boulder, CO: Sounds True, Inc.
- Langer, E. J. (2017). *Osoz'nannost' [Mindfulness]*. Moscow: Izdatel'stvo «E».
- Langer, E.J. (1989). *Mindfulness*. Reading, MA: Addison Wesley.
- Langer, E.J. (1997). *The Power of Mindful Learning*. Reading, MA: Addison-Wesley.
- Langer, E.J. (2005). *On Becoming an Artist*. New York: Ballantine Books.
- Langer, E.J. (2009). *Counter clockwise: mindful health and the power of possibility*. New York: Ballantine Books.
- Schneider, K.J. (2004). *Rediscovery of awe: Splendor, mystery, and the fluid center of life*. St. Paul, MN: Paragon House.
- Schneider, K.J. (2008). *Existential-integrative psychotherapy: Guideposts to the core of practice*. New York: Routledge.
- Schneider, K.J. (2009). *Awakening to Awe: Personal stories of profound transformation*. Lanham, MD: Jason Aronson.
- Schneider, K.J. (2013). *The polarized mind: Why it's killing us and what we can do about it*. Colorado Springs, CO: University Professors Press.
- Teo, T. (2018). *Outline of theoretical psychology: Critical investigations*. London: Springer.

Information about the author

Marina S. Guseltseva, Sc.D. (Psychology), Associate professor, Federal Scientific Center for Psychological and Interdisciplinary Research, Moscow, Russia; bld. 9–4, Mokhovaya str., Moscow, Russia, 125009; Russian State University for the Humanities, Moscow, Russia; bld. 6, Miuskaya square, Moscow, Russia, 125047; *mguseltseva@mail.ru*