### **Содержание**

1. Введение ……………………………………………………………2
2. Иллюзия “уже виденного”………………………………………... 7
3. Из истории …………………………………………………………15
4. Современные подходы к объяснению эффекта “дежа вю” ……..18
5. Три модели “deja vu”……………………………………………….23
6. Теория реинкарнации ………………………………………….…. 24
7. Психоаналитическая теория ………………………………………29
8. Трансперсональная теория ………………………………………...32
9. Теория генетической памяти ………………………………………40
10. Теория вещих снов …………………………………………………44
11. Заключение ………………………………………………………… 50
12. Библиография………………………………………………………. 54

### **Введение**

В нашей работе мы затрагиваем такую тему как эффект “дежа вю”. “Дежа вю”- это одна из загадок человека, которая неотъемлемо присутствует в жизни каждого и, которая своим существованием и проявлением никого не может оставить равнодушным. Чувство “дежа вю” настолько не похоже на какие бы ни было наши чувства, настолько оно странно и загадочно, что испытывая его не можешь сдержаться от удивления и от некоторого страха.

Феномен "дежа вю" (ощущение "уже виденного") знаком большинству людей: у человека, переживающего то или иное событие и полностью осознающего его уникальность, возникает чувство, что в точно такой же ситуации он оказывался в прошлом. Когда ты вдруг видишь знакомые лица, но не знаешь кто это, в чём ответ таится? Мог ли ты ошибиться? Когда оказываешься в особом месте , думаешь, что раньше был там , и оно не ново, но уверен ли ты в том? Так как знаешь, что это раньше произошло, и ты знаешь, как нереален этот момент. Потому что чувствуешь “дежа вю”.

Чувствовал, что и прежде здесь был. Когда, разговаривая с кем-то, понимаешь, что уже вёл эту беседу, не странно ли это? И, когда говоришь со своим собеседником, ты чувствуешь, что знаешь, о чём скажет он. Всё, как по плану. Так как раньше ты всё уже это слыхал, и нереальны эти мгновенья.

Но все эти моменты проходят как бы в фоновом режиме. И чаще всего это как вспышка (и по эффекту и по продолжительности), возникает объемная, но статическая картинка, которая наплывает на застывшую на какие-то доли секунды реальность, мозг осознает, что вот оно - повтор... и жизнь потекла дальше. Не всегда все происходит быстро, иногда успеваешь осознать, что это уже было, но даже не пытаешься изменить ход событий, то ли страшно, то ли что-то держит. Кажется можешь сделать так, чтобы события пошли по-другому, но почему-то не делаешь.

Чувствуешь себя одураченным. Словно недавно открыл книгу “Будущее”, выхватил глазами несколько строчек. А потом быстро захлопнул ее и поставил на полку. Автора не помнишь (а может, НЕ ХОЧЕШЬ ВСПОМИНАТЬ?). Лица библиотекаря — тем более...

Французский медик Флоренс Арно подарил открытие “дежа вю” (deja vu) миру в 1900 году. С тех пор ощущение “Я это уже видел” называется именно так. По крайней мере раз в жизни бывает оно у каждого. Другое дело, что некоторые о нем сразу забывают. Кстати, феномен одними зрительными впечатлениями не ограничивается. Он может принимать форму “deja entendu” (“уже слышанного”), “deja lu” (“уже читанного”) или “deja eprouve” (“уже испытанного”).

Человечество заметило дежа вю задолго до французского медика. Наблюдения и примеры помещены в исторических хрониках, летописях и древних манускриптах. Но точное объяснение наука не может найти до сих пор. Иллюзия “уже виденного” всегда привлекала умы человечества, это одна из загадок, которую всегда пытались разгадать. Она всегда была предметом философских рассуждений, так как заключала в себе некий тайный и мистический смысл, а в дальнейшем и научных изучений и обоснований. Но как ни странно эта загадка до сих пор не решена, не выяснена природа возникновения этого феномена, не раскрыты и не доказаны ее процессы, составляющие и результаты. Одно остается постоянным- внезапность возникновения этого чувства, короткий срок его переживания, чувство некоторого удовольствия вперемешку с замешательством, а в конце- полная растерянность и непонимание. Это симптом, проявление более глубокой сути. Конечно, оно вызывает некоторое удивление, недоумение; бывает и у психически здоровых при необычных обстоятельствах. Но не несет опасности. Во-первых, человек воспринимает предметы и отношения между ними так же, как обычно. Во-вторых, прекрасно понимает, что впечатление об “уже виденном” нереально. Недаром, описывая его, люди пользуются словосочетаниями “как будто”, “как бы”.

В настоящее время тема “дежа вю” стала наиболее популярной и актуальной, этот эффект несет в себе настолько много загадочного, что он вхож в литературу, кино, телевидение, прессу и т.д. Литературные деятели, посредством своих произведений, постоянно обращаются к этому излюбленному феномену, пытаясь понять его смысл и донести это понимание до нас, и нередко чтобы заинтриговать читателя дают одно и то же название своим произведениям- “Дежа вю”. Последнее поколение кинолент, фильмов всячески используют этот феномен в своих целях, привлекая зрителей своей зрелищностью и загадочностью. Чего только стоит фильм “Матрица”, который не просто демонстрирует нам эффект “дежа вю”, но и дает полное и ясное объяснение- люди живут выдуманной жизнью в то время, когда на самом деле спят. Пресса смакует “дежа вю” во всевозможных ракурсах и направлениях, пишет как о загадочном явлении, которое так хочется постичь и понять.

Это настолько распространенный и общеизвестный феномен, его тема настолько часто используется, настолько часто переживаемый, что стоит ему лишь позавидовать. Но в то же время настолько он не изученный и недоказанный, что противоречия налицо- используется та тема, сущность которой еще не изучена. Но это не говорит об уникальности такого противоречия, ведь в нашей жизни огромное количество подобных загадок, которые являются частыми посетителями, но их сущность и природа нам еще не известны.

Со времени появления человечества люди постоянно познают окружающий мир, его предметы и свойства, человек всегда искал и ищет объяснения всему, он ищет зерно рациональности во всем, что его окружает. Но даже если рациональность и логика сходят на нет, то человек все равно пытается найти хоть какое-то определение и объяснение тому или иному. Эволюционно развиваясь человек все больше постигает свою природу и в то же время окружающий мир. Перед ним постоянно возникают противоречия между тем, что есть определенный объект, предмет, явление и т.д. и тем, что человек не имеет о нем достаточного представления и понимания. Человек становится активным именно тогда, когда его любопытство и интерес не удовлетворились, когда он не знает достаточно, когда возникают противоречия- это стимул для поисков, которые к сожалению могут никогда не кончиться. Окончания поиска правды может никогда не быть, процесс пути может быть бесконечным- но это же ведь не главное, главное само желание и стремление к истине, которая может оказаться вовсе неинтересной и скучной.

И поэтому в нашей работе мы попытались хоть немного приблизиться к пониманию этого феномена.

Эффект “дежа вю” является объектом нашего исследования, который существует как данность, что стремится к разгадке.

А предметом исследования является происхождение и причины появления этого эффекта, так как именно по этому поводу в настоящее время идут горячие споры между представителями всевозможных теорий, что пытаются по своему доказать и объяснить причины возникновения этого феномена.

И поэтому целью нашего исследования является нахождение наиболее полного определения этого феномена, нахождение его происхождения, причин возникновения, посредством анализа всевозможных теорий.

Гипотеза- эффект “дежа вю” является проявлением многомерной этиологии психики человека. А именно мы считаем, что “дежа вю” не может быть объяснено одной лишь причиной своего происхождения, мы пытаемся доказать, что касательно одного явления может быть несколько причин, которые дают объяснение.

В ходе исследования мы решали следующие задачи:

- анализ теорий, которые каким-либо образом объясняли феномен “дежа вю”, и их интеграция

- нахождение противоречий в их обоснованиях,

- выведение наиболее полного и обоснованного объяснения причин появления феномена “дежа вю”.

Методы, которые мы использовали проявляются в анализе литературы, а именно в анализе и интеграции различных теорий.

Научная новизна нашей работы состоит в том, что это одна из тех немногих попыток объяснить эффект “дежа вю”. Научная новизна в плане интегративного взгляда на природу возникновения феномена “дежа вю” в жизни человека, в плане попытки объяснения столь загадочного и странного феномена нашей психики. Ведь понимание этого феномена станет одним из ключей к пониманию сущности человека, его природы и понятия. Это один из путей к пониманию такого великого и загадочного феномена- “человека”., один из ключиков, который может привести нас к той истине, которую стремится постичь все человечество.

# Иллюзия “уже виденного”.

*Отразился не впервые*

*в каплях солнечный очков -*

*вспомнил эти мостовые*

*и морзянку каблучков.*

*То ли солнце заревало,*

*упуская горизонт...*

*То ли что-то назревало,*

*если только повезет.*

*Знак из прошлого для встречи,*

*до которой доживу.*

*Точно так же гасли свечи,*

*или это дежа вю...*

*Проходное чувство-кроха*

*не оставит и следа.*

*Дежа вю - не так уж плохо*

*для посмертного суда:*

*неподвижен, веки смежил -*

*просто фишка на кону.*

*Вроде жил, а вроде не жил -*

*благо, есть решать кому.*

# Павел Лукаш.

*"Мы все знаем особое чувство, овладевающее внезапно нами и заставляющее нас думать, что говоримое или делаемое нами теперь, было уже сделано и сказано давно, что мы были окружены в прошлом неясном времени теми же вещами и лицами; что мы знаем то, что сейчас последует, как будто мы все это внезапно вспоминаем”.*

**Диккенс.**

Многими переживается состояние, когда настоящее представляется до мелочей тождественным с бывшим прежде: будто жизнь совершила круг по своей орбите и снова пересекает те же определяющие ее бег точки в пространстве и времени.

Мы чувствуем, что настоящее неотразимо стремится совпасть с отрывком какого-то прошлого, заполнить уготованную форму. Набегающий миг как печатный станок являет предуготованные знаки. Все мелочи обстановки, все оттенки чувств, настроения, вся последовательность движений, все звуки, цвета, прикосновения, запахи, весь внешний и внутренний мир—сама невыразимая жизнь роковым образом воспринимается как уже знакомое, уже пережитое. Многим кажется, что это явление присуще только им; другими оно просматривается благодаря мимолетности.

Хорошее описание такого явления находим в одном юношеском дневнике: „Летом 1912 года, июня 12-го. Из Выборга в Гельсингфорс мы отправились пароходом вдоль берегов, по шхерам. В Финляндии я был в первый раз. Был солнечный летний день. Блестело море, за кораблем летели чайки, куда хватал глаз—всюду были рассыпаны маленькие гранитные островки. Я был на палубе, в носовой половине. Однообразно плескала вода о борт, мерно уходили и появлялись новые и новые граниты. Все красные. Вдруг вдалеке замаячил большой белый камень. К нему бежало наше судно. Я обернулся и прочел название парохода над рубкой, оно было написано по-шведски: „Эбба Мунк". И показалось мне сразу и на миг, что я уже знаю все, уже видел прежде до мельчайших подробностей окружавшее. Когда-то ждал белого гранита, видел блики солнца на воде, также чувствовал на щеке мягкое дуновение ветра. Так же господин в кепи стоял у борта, были такие же два шведских слова перед глазами, так же было сладко и ясно на душе... Я попытался ухватиться за это счастливое широкое чувство, хоть на секунду продлить его. Напрасно, я уже жил по-прежнему, обыкновенно..".[[1]](#footnote-1)

Здесь бессознательно намечены главные приметы воспоминания настоящего. На Западе это душевное переживание называют разными именами. Немцы склонны отнести это явление к расстройству воспоминания—„обманы воспоминания", „отожествляющие обманы воспоминания"; англичане именуют его „галлюцинациями памяти", „внутренними галлюцинациями", „призраками памяти", „двойственными воспоминаниями"; итальянцы дают общее название—„ложная память'', „ложное узнавание". Французы особенно метко и просто, не гонясь за греческим и латинским выражением, говорят-—„иллюзия уже виденного", „уже прожитого", "уже слышанного". У них выходит не так замкнуто, не так резко ограничено и классифицировано; слово дает возможность, не изменяясь, расширить разумеемое понятие. Это особенно ценно в процессе разработки и объяснения описываемого явления. У русских по большей части употребительны международные названия — парамнезия, псевдореминисценция. Почти везде слышится расстройство памяти; только французы, не дробя и не обрубая явления, говорят об иллюзии повторения прожитого. Сама нечеткость определений и их разнообразие говорят за то, что ни одно из них не выражает полностью понятия. Одного слова не хватает для полной ясности, да и за целой фразой даже ищется что-то дополняющее, будто нужно самому испытать это состояние, и только тогда будет вполне понятен смысл различных обозначений. Несказанность явления—вернейший признак его жизненности.

Лица, подверженные иллюзии, испытывают неопровержимую уверенность, что данное впечатление получаемо во второй раз. Иллюзия проявляется весьма резко и длится от долей секунды у людей нормальных до часов, дней и годов у душевнобольных. Она наступает внезапно, „как стрела пронзает" разум, „как молния освещает душу", являет сразу все детали, будто каждая мелочь одновременно с другими занимает центр восприятия. Если внимание и перебегает от одного предмета к другому, то лишь удостоверяется в исполнении, в тождестве уже предугаданному. Воспоминание находит оригинал, по которому тосковало. Вместо пунктирного круга, состоящего из черточек - впечатлений, мы созерцаем круг из сплошной линии. Такова полнота восприятия иллюзии. Мы целиком заняты восприятием тождества, наше внимание сковано, обычный ассоциативный процесс заторможен. Порядок размещения впечатлений во времени нарушен. Воображение совершенно бездействует, так как мечта становится действительностью. Часть не занимает сознания, оно занято „всем". „Все" -- единственный актер сцены. Будто мы пересекаем сферу иного мира, на миг становимся чужды своей привычной жизни и в то же время здесь нет совершенно ничего нового -- ни предмета, ни взаимодействия. Мы уже предчувствовали, уже знали, „уже пережили" это „все". Вещи кажутся лишенными реальности, свой внутренний мир—у порога сна. Прошлое отожествляется с настоящим, уже заключает какое-то будущее

# Личное настроение, чувственная окраска узнавания при схожести кажутся способными создать из настоящего иллюзию прошлого. Нельзя отрицать, что каждая отдельная мысль, каждое влечение, восприятие вызывают в нашем самочувствии тончайшие изменения. Быть может, воспроизведение известного тона, оттенка в самочувствии лежит в основе узнавания хранящихся в памяти следов („энграмм") ушедших событий или мыслей.

Мы переживаем прошлые настроения и потому-то отожествляем прошлое с настоящим. Если переживание слабо -- простое воспоминание, если сильно и свежо — воспоминание настоящего. Узнавание—дитя чувства.

Первичное отожествление не иное что, как чувство удобства, легкости при восприятии действительности. „Уже пережитое" погружает нас в особое чувство беспрепятственности, наше душевное состояние становится тождественным с находимым в узнавании. Сочетательная и чувственная деятельность при известном напряжении их протекают гармонично в цельной личности. Известная постепенность неотъемлема от здоровья. Узнавая, узнаем обычно одну вещь, на которую обращаем внимание. Воспоминание настоящего ударяет внезапно по всем струнам, внешнее и личное сразу вторгаются в сознание. „Я" становится страдающим лицом--„с ним делается", а уже не „он делает". Расслоение “Я", потеря личности, деперсонализация отличают переживание иллюзии. Ассоциативный процесс лишается волевой узды, стираются границы действительности. Первобытное, аутистическое мышление становится полновластным хозяином. Рефлекторная дуга замыкается сама на себя. Восприятие не вызывает воспоминания, сочетательно связанного, а само становится воспоминанием, оставаясь в то же время и раздражением. Течение останавливается, возвращается вспять.

Как во время реактивного психоза современных подследственных, которым грозит смертная казнь, как во сне, как под влиянием наркотиков, как у умирающих, — восприятие времени в переживании прошлого в настоящем своеобразно. Постоянство времени теряет свою силу, как в разных системах, движущихся с различной скоростью, будто незримый поступательный ритм жизни изменяет скорость своего размаха. Мера времени представляется такой же "относительной", как и величина нашей „душевной скорости". Субъективная оценка временно-пространственных отношений может и прекратить для нас течение времени (бессознательное состояние) и бесконечно ускорить (маниакальное возбуждение).

Можно понимать время как форму внутреннего чувства, искони данного (априорного), заложенного в нас или связывать представление о течении времени с содержанием сознания, представляя его как результирующую форму процессов сознания. В обоих случаях понимания, восприятие времени приводит к ядру нашего "Я".

В многомерном мире пространство и время не представляют двух совершенно различных сущностей, которые можно рассматривать отдельно друг от друга, но являются двумя частями одного и того же целого. Причинное же действие первого по времени события на второе молча допускается нами. Только потрясения, затрагивающие глубокие слои личности, способны сместить временно пространственные восприятия и сообщить свой "уклон" ассоциативным процессам. При попытках точной обрисовки слагаемых воспоминания настоящего мы встречаем те же затруднения, что и при обозначении других субъективных ощущений. Эта несказанность, непередаваемость приводит к языку аналогий, которыми стремятся выразить сущность явления. Всякое впечатление сопровождается как бы эхом, которое повторяет и фиксирует впечатление в нашем сознании. Это— слабый образ действительного.

Нежданно, без видимого повода, прошлое подменяет настоящее. Испытывается легкость, подвижность мышления, до известной степени напоминающая „вихрь идей" маньяков, как передают лица, испытавшие то и другое ощущение. Волевое напряжение падает, уступая место автоматическим поискам деталей воспринимаемого. Двигательные процессы носят характер "скованности", бессилия. Дыхание задерживается, сердце работает сильнее. Задерживаются движения век. Поле сознания суживается. Восприятие тождества вытесняет прочие впечатления. По окончании наступает реакция—усталость, недоумение, как будто произошло что-то непонятное, что-то переменилось, произошла какая-то душевная перестановка. Трудно, конечно, установить, как выражается переживание в мимике. Если судить по субъективным ощущениям испытавших „уже виденное", то дело можно представлять в следующем виде: лицевая мускулатура настраивается на внутреннее внимание, на воспроизведение тех движений, какие имели будто бы место при кажущемся в прошлом восприятии. Обычно восприятия эти в прошлом не вызывали резких душевных движений. В некоторых случаях лицевые мускулы расслаблены; в положении туловища, рук и ног лежит субъективный отпечаток безопорности, беспомощности, "хочется к чему-нибудь прислониться", „сжаться"... Другие сравнивают ощущение своего физического образа с вспоминаемым своим юношеским и детским обликом.

Все душенное триединство захватывается явлением. Смешение настоящего с прошлым, мощность и своеобразие чувства, автоматизм объединяются в нечто целое, особое. Своеобразные состояния памяти, сознания, личности, подтверждают эту цельность построения, единство архитектурного плана "уже пережитого". Оно представляется вполне обособленным психологическим явлением. В частности, вряд ли возможно видеть здесь только „иллюзии памяти"; скорее, здесь дело идет о явлении более общем и могучем, несмотря на его деликатность и трудность обозначения. Узоры субъективных переживаний, совершенно бесконтрольных, определяют наше суждение о повторении прошлого. Свое собственное, непередаваемое и неприметное для других, личное до крайности, составляет существенную черту. Кусок моей жизни вновь живет во мне. Мой двойник бежит мне навстречу. Заостряются полюсы противоположных душевных процессов. Древний остов личности выступает из противоборствующих волн. Здесь -- прерывность. Здесь прошлое становится настоящим. Летящая стрела на миг застывает в воздухе.

Утомленное внимание от окружающего на миг влечет нас к самим себе. Упразднен ум, оставлено интеллектуальное усилие, легкость автоматизма пленяет нас. Невиданное и родное сливаются в общем чувстве. Нам уже не нужно искать полноценного вне нас, в объекте, оно и есть мы сами, хотя бы мы и являли собою нечто несовершенное. Не двигаться, не чувствовать, не говорить, вернуться в утробу матери, уснуть... Пусть вернется назад круг жизни. Пусть не дифференцируются системы и органы, пусть каждая клетка живет полной жизнью. Нам жаль пройденного пути, мы тоскуем по первой форме. Память, создавшая нас, угрызает самое себя. Кабы можно было растянуть этот сладкий миг "уже виденного". "Кабы можно, братцы, начать жизнь сначала", - восклицает Алексей Толстой.

Нам безразлично содержание наших грез „наяву", нам лишь желательно это состояние как таковое. Как под магнитом железо, резко поляризуются чувства. Одна и та же основа переживания характеризуется противоположными чертами. „Приятно и неприятно", „радостно и грустно", недоуменно и восторженно", „родное и чужое", „будто я ребенком это вижу", „только прежде я был здесь старше будто бы летами", „вижу прошлое и будущее разом”.

И то, и другое, и плюс и минус, разом бьют по сознанию. Ритм жизни достигает большой быстроты. Переживания активируют конституцию, обнажая ее от всех покрывающих наслоений. Как дитя, оторванное от материнского организма, еще без сочетательных связей, без "Я"—"мы" одиноки в мире. Глухо шепчет свое—сердце, свое—дыхание; ткани тела и органы чувств не собирают свои впечатления в отдельные точки анализаторов: ,,Я испытывал переносящее куда-то чувство", „сама себе чужая становлюсь", „чужое вторгается", „оно зависело не от меня, приходило и уходило мгновенно", „чувство мое нельзя передать", "ослабело тело, дыхание сделалось с задержкой”. Так, по разному, передают одно переживание.Вглядываясь, находим архаические, первозданные черты, отнесение в неизвестное прошлое, будто о времени, как о правом и левом, известно лишь направление, знак. Будто в этот миг возвращается к своему истоку само понятие времени. Будто прошлое осеняется будущим.

„Однажды я сидела в своем садике и вдруг мне мелькнула в глаза на дереве птичка, она пела, и мне казалось, что она давно также пела, и я была здесь же. Я видела это наяву, как во сне".

...Я пошел в Панино в первый раз... Увидел пруд и показалось мне, что я тут когда-то был; мне стало приятно и неприятно, но вдруг это пропало. Я увидел это, как во сне". [[2]](#footnote-2)2

Это пишут маленькие дети—девочка в возрасте 12 лет и мальчик 13 лет, ученики городских школ. Сонная замкнутость, расслабленность, изоляция от внешнего мира, сладость чувства, собственный образ, вода — воскрешают златокудрого юношу—Нарцисса—на берегу зеркального ручья. Сын реки и нимфы, никого никогда не любивши, увидел себя в зеркальной воде, в лесу. Зачарованный, остался он на месте и умер; из него вырос цветок. В образе Нарцисса, созерцающего самого себя, явление получает свое символическое изображение. Древние и современные описывают одну и ту же обстановку. Лес и вода наичаще инсценируют иллюзию „уже виденного". Нежные и расплывчатые для слова переживания сгущаются в символ, где перекрещиваются и воплощаются сокровеннейшие чаяния.

Вспоминания настоящего резко отграничиваются от обычных воспоминаний, резко подчеркивается тождество обстановки до мелочей.

У испытавших “иллюзию” получить ее описание легко; неиспытавшим—понимание дела дается трудно. Мужчины вообще яснее формулируют и сильнее переживают “иллюзию”. Какое-либо изменение в длящейся картине стимулирует явление—дуб среди обычного северного леса, облако в солнечный день... „Обернулся", „оглянулся", „очнулся"—так начинаются описания. Как говорит герой Вересаева „нужно совсем неожиданно оглянуться, чтобы уловить из нее (природы) хоть что-нибудь.

Название „повторение прошлого" есть внешний облик явления; его структура остается пока без характерного наименования, равно, как для „Я", для „личности" не даны еще выразительные структурные обозначения.

# Из истории…

Летом 1856 г. Натаниэл Готорн посетил обветшавшее английское поместье Стэнтон Харкорт неподалеку от Оксфорда. Его поразила огромная кухня, которая разместилась в цоколе 23-метровой башни. "Нет сомнения, что здесь в свое время жарили целых быков, причем без всякой суеты и хлопот, - так, как в наши дни повар жарит домашнюю птицу", - пишет он в 1863 г. в книге очерков "Наша старая родина".

Готорн отметил, что на этой кухне его охватило жутковатое чувство: "Меня преследовала и не давала покоя мысль, что прежде перед моими глазами где-то уже представало именно это странное зрелище. Высокие своды, мрак,

угрюмая пустота - все это казалось столь же знакомым, как благопристойная аккуратность кухни моей бабушки". Он был уверен, что на самом деле никогда раньше не видел это помещение или что-нибудь подобное. И тут на мгновение им овладело ощущение, которое он описал как "странное состояние ума, когда мы судорожно и упорно припоминаем какое-то событие из прошлого, какой-то эпизод, причем то, что происходит теперь, кажется только его эхом и повторением".[[3]](#footnote-3)3

В то время, когда Готорн написал этот пассаж, еще не существовало общепринятого термина для такого опыта. Но к концу XIX столетия понятия "ложное узнавание", "парамнезия" и "промнезия" были отвергнуты, и ученые остановились на французском варианте: "deja vu", или "уже виденное".

Мимолетные грусть и эйфория, связанные с переживанием “deja vu”, привлекали внимание поэтов, романистов и любителей всего темного и непонятного: св. Августин, сэр Вальтер Скотт, Диккенс и Лев Толстой - все они дали детальные описания подобных ощущений.

Большинство ученых-физиологов, однако, игнорировали эту тему примерно с 1890 г. (тогда на короткое время к ней возник некоторый интерес). Явление кажется одновременно и слишком редким, и слишком эфемерным, чтобы уловить его в лаборатории. И даже если бы “deja vu” было столь же обыденным, как чихание, изучать его все равно было бы трудно, ведь оно не производит никаких внешних эффектов, доступных измерению. Исследователи вынуждены доверять описаниям, которые предоставляют им информанты, сообщающие о том, что происходит в их уме, но ведь немногие могут похвастаться таким же красноречием, как Готорн. Психология вообще поместила “deja vu” в дальний ящик под рубрикой "Интересное, но неразгадываемое явление".

Однако в течение двух прошлых десятилетий несколько упорных исследователей возобновили научное изучение “deja vu”. Они надеются дать убедительное объяснение этому явлению, а также пролить свет на некоторые существенные моменты функционирования памяти и сознания. В своей новой книге "Переживание “deja vu”: эссе на темы когнитивной психологии" (издательство "Psychology Press"), Алан С. Браун, профессор психологии из Южного методистского университета, рассматривает новую подобласть исследований. "По ряду причин мы практически ничего не можем сделать в этой сфере, - говорит он. - Не надо думать, что это будет что-то вроде: "Бац! Вот оно - объяснение". Но в ходе упорного труда мы постепенно сможем внести сюда некоторую ясность".

В своем кратком флирте с “deja vu” в конце XIX века физиологи выдвинули весьма изощренные гипотезы, иные из которых живы и по сей день. В статье, опубликованной в немецком психологическом журнале в 1878 г., делалось предположение, что ощущение “deja vu” возникает, когда процессы "восприятия" и "осознания", которые обычно происходят одновременно, так или иначе расcогласовываются. Причиной этого, как утверждается в статье, может быть усталость.

Через одиннадцать лет Уильям Х. Бернхам, физиолог из Университета Кларка в Вустере (штат Массачусетс), выдвинул противоположную идею: “deja vu” возникает, когда нервная система находится в хорошо отдохнувшем состоянии. "Когда мы видим странный объект, - писал он, - его незнакомый вид в значительной степени обусловлен трудностью, с которой мы сталкиваемся при осознании его характеристик. Но когда мозговые центры "окончательно отдохнули", восприятие странной сцены может протекать настолько легко, что вид происходящего покажется знакомым".

Эта идея может звучать странно: в самым ли деле наш ум может быть приведен в смятение необычно быстрыми и легко проскакивающими визуальными сигналами? Но многие современные исследователи настаивают на том, что мозг действительно использует скорость как инструмент оценки, независимо от того, являются ли образ или ситуация знакомыми или нет. Если мы можем обрабатывать образ легко и быстро, наш мозг подсознательно интерпретируют это как сигнал того, что мы видели это прежде. Обе теории “deja vu”, основанные либо на "усталости", либо на "хорошем состоянии после отдыха", остаются сегодня актуальными.

В 1896 г. Артур Аллин, профессор психологии в Университете штата Колорадо в Булдере, написал пространное эссе, которое охватывает множество возможных объяснений. Рассмотрев ряд других возможностей, он предположил, что ситуации “deja vu” кажутся знакомыми, потому что напоминают нам о фрагментах забытых сновидений; наши эмоциональные реакции на новый образ могут порождать ложное чувство узнавания; “deja vu” возникает, когда наше внимание внезапно на короткий момент отвлекается во время нашего первого знакомства с новым образом.

Подобные исследования почти прекратились в начале ХХ века, частично из-за того, что оказались в тени учения Фрейда. Выросло новое поколение ученых, для которого “deja vu” было бесспорным доказательством борьбы "Я" с "Оно" и "Супер-Я". В 1945 г. британский физиолог Оливер Л. Зангвилл написал 15-страничную статью, где описанный Готорном эпизод в Стэнтон Харкорте объяснялся неудовлетворенным эротическим томлением автора по его матери. (И это несмотря на то, что сам Готорн делает правдоподобный вывод, что его “deja vu” было возбуждено смутным воспоминанием об одной поэме Александра Попа, в которой говорится об этом доме.) Уже в 1975 г. видный физиолог Бернард Л. Паселла предположил, что “deja vu” происходит, когда "Я" впадает в регрессивную панику, "сканируя стадии жизни, нисходя исторически к комплексным первичным - дообъектным - ранним либидинозным объектным репрезентациям матери".

**Современные подходы к объяснению эффекта “дежа вю”.**

Большинство исследователей “deja vu” в наши дни отказались от "первичных - дообъектных - либидинозных репрезентаций" в пользу сканирования головного мозга и нейровизуализации. На основе результатов недавнего взрывоподобного роста экспериментальных исследований ошибок памяти, Браун и ряд его коллег-единомышленников стряхнули пыль с теорий “deja vu”, предложенных в конце Викторианской эпохи. Он надеется, что такие гипотезы наконец станут объектами строгих экспериментальных проверок. Он предупреждает, однако, что не стоит ожидать быстрых результатов. "Здесь нужно большое мастерство. Ведь надо получить грант! А потом провернуть исследования за год! Возможность атаковать трудные проблемы - это роскошь, но роскошь часто сопряжена с большим риском. Здесь нужно вкладывать чуть больше своих собственных средств, и это слегка напоминает азартную игру на деньги".[[4]](#footnote-4)4

В обзоре Брауна научные теории “deja vu” распадаются на четыре обширных семейства. В первой категории представлены теории "двойной обработки" (dual processing). Покойный нейропсихиатр Пьер Глур, проводивший эксперименты в 1990-х годах, упорно настаивал на том, что память использует особые системы "восстановления" (retrieval) и "узнавания" (familiarity). В работе, опубликованной в 1997 г., он рассуждал о том, что феномен “deja vu” происходит в редкие моменты, когда наша система узнавания активизирована, а наша система восстановления - нет. Другие ученые доказывают, что система восстановления не отключена полностью, но просто рассогласована, что напоминает теорию усталости, выдвинутую столетием раньше.

Во второй категории больше представлены чисто неврологические объяснения. Согласно одной такой теории, переживания “deja vu” вызываются слабыми, краткосрочными припадками, родственными эпилептическим. Эта идея подкрепляется тем фактом, что люди, страдающие эпилепсией, часто сообщают о переживании “deja vu” как раз перед началом острого припадка. Исследователи также обнаружили, что “deja vu” можно вызвать стимуляцией некоторых областей мозга электрическим током. В статье, опубликованной в 2002 г., австрийский врач Йозеф Шпатт, работающий с пациентами, страдающими эпилепсией, утверждал, что “deja vu” вызывается кратким нарушением нормального функционирования в префронтальной области коры и гиппокампа (parahippocampal cortex), которые, как известно, отвечают за способность узнавания.

В третью категорию Браун включил теории памяти: ощущение “deja vu” вызывается тем, что мы фактически видели или представляли прежде - наяву, в книге или фильме, в сновидении. Согласно некоторым из этих теорий, достаточно единственного элемента, возможно знакомого по какому-нибудь другому контексту, чтобы инициировать переживание “deja vu”. (Предположим, например, что стулья в кухне Стэнтон Харкорта и по цвету, и по форме ничем не отличались от стульев на чистенькой кухне бабушки Готорна, но что он не узнал их в этом новом окружении.) На другом конце - теории гештальта, которые утверждают, что мы иногда ложно распознаем общие визуальные или звуковые образы. (Предположим, что обстановка в кухне Стэнтон Харкорта показалась Готорну похожей в целом на интерьер давно забытой церкви, где он некогда побывал.)

В последнем ящике - теории “deja vu”, основанные на "двойном восприятии", которые восходят к выдвинутому Аллином в 1896 г. предположению, что краткое нарушение нашего нормального процесса восприятия может привести к ошибочному восприятию вещей как знакомых. В 1989 г. в одной из первых экспериментальных работ, в которых делалась попытка вызвать нечто вроде “deja vu”, когнитивные психологи Ларри Л. Джакоби и Кевин Уайтхауз из Университета им. Вашингтона в Cент-Луисе демонстрировали испытуемым длинный список слов на экране. Через день или через неделю им показывался другой длинный список слов, половина из которых присутствовала в первом списке. Испытуемым было предложено выделить те слова, которые они видели во время первого сеанса.

Ученые обнаружили, что при высвечивании слова в течение чрезвычайно короткого, воспринимаемого полубессознательно промежутка времени (20 миллисекунд) незадолго до его "официального" появления на экране во время второго сеанса испытуемые, как правило, ошибочно утверждали, что оно было в первом списке. Эти результаты по крайней мере косвенно подтверждают точку зрения, что, если мы что-то замечаем неосознанно, а затем рассматриваем внимательно, оно может ошибочно показаться знакомым.

Это исследование, как и многие другие, демонстрирует потенциальные ловушки обыденной памяти и познания, считает Джакоби. "В душе, я думаю, все мы наивные реалисты. Мы полагаем, что мир таков, каким он нам представляется, - говорит он. - Все эти эксперименты могут вызвать тревогу, если вы - наивный реалист". Он надеется, что это направление исследований укажет новые пути для восстановления умственных способностей пожилых людей со слабеющей памятью. "Если мы выдвинем на первый план различие между памятью, как она проявляется в деятельности, и памятью, как мы субъективно знаем ее на опыте, - считает он, - мы сможем обучать пожилых людей избегать обычных ошибок".[[5]](#footnote-5)5

Издав “Oбзор мира deja vu”, Браун из Южного методистского университета приступил к осуществлению собственной программы исследований. Совместно с Элизабет Дж. Марш, доцентом психологии в Университете Дюка, он разработал эксперимент, который может расширить результаты, полученные Джакоби и Уайтхаузом. В новых опытах испытуемых просят быстро найти маленький красный крест, наложенный на фотографии университетского городка. Исследователи ожидали, что испытуемые сосредоточатся на крестах и не обратят особого внимания на фон. Через неделю этим же испытуемым снова показывают снимки университетского городка среди многочисленных фотографий, не показанных в первом сеансе, и спрашивают: "Видели ли вы это место прежде?" А также: "Бывали ли вы в этом месте прежде?" (После показа всех слайдов участников эксперимента спрашивают, в каких корпусах они действительно побывали.) Браун и Марш интересует вопрос, приведет ли эксперимент к неправильным утвердительным ответам - или даже ощущению “deja vu”, - если испытуемые смотрят на изображения, которые они полубессознательно видели неделю назад.

Элизабет Марш, которая специализируется на более традиционных методах исследования памяти, особо не интересовалась явлением “deja vu” до того как ее попросили написать рецензию на рукопись книги Брауна. "Я взялась за это как исследователь основной памяти и ошибок памяти, - говорит Элизабет. - Но я была захвачена тем, что Алан пишет о литературе, посвященной “deja vu”. Он описал все эти мелкие и незначительные данные - о том, что те, кто, например, часто путешествуют, чаще испытывают ощущение “deja vu".[[6]](#footnote-6)6

Далее в этом направлении Брауну хочется видеть исследования, которые пролили бы свет на ряд странных результатов. Почему ощущения “deja vu” возникают с возрастом все реже? Почему у либеральных политиков опыт “deja vu” встречается реже, чем у консерваторов? И почему большинство переживаний “deja vu”, как кажется, происходит, когда люди находятся в светской обстановке? (Артур Т. Фанкхаузер, психоаналитик-юнгианец из Швейцарии, собирающийся написать книгу об этом явлении, полагает, что оно открывает окно в наш внутренний мир, но допускает, что сырой материал переживаний “deja vu” часто бывает странно скучным. "Почему бессознательное выбирает такие банальные детали, чтобы мы размышляли о них?" - вопрошает он.)

Браун также хотел бы поработать с людьми, страдающими эпилепсией, и с людьми, имеющими редкую особенность испытывать “deja vu” чуть ли не каждый день". "Я переписываюсь по электронной почте с человеком, который почти постоянно испытывает “deja vu”, - говорит он. - Вот бы найти такого, чтобы поработать с ним в качестве испытуемого в лаборатории".[[7]](#footnote-7)7

Но в ближайшее время он не ожидает какого-либо резкого концептуального или экспериментального прорыва. Возможно, говорит он, что то, что мы называем “deja vu”, фактически включает в себя пять или шесть явлений, каждое из которых вызывается особыми причинами. "Это будет очень медленное продвижение к очень абстрактному явлению, - говорит он. - Тут что-то вроде исследования космоса. Никогда не знаешь, что обнаружишь".[[8]](#footnote-8)8

## Три модели “deja vu”.

Британский психолог сэр Джеймс Кричтон-Браун предполагал, что “deja vu” вызывается "пустяковым и временным" мозговым расстройством, "подобно судороге в нескольких мускульных волокнах". На сегодня существуют три попытки объяснить это явление:

## 1. Спонтанная нервная активация парагиппокампальной извилины.

Согласно этой теории, в мозгу происходит небольшое нарушение функционирования парагиппокампальной системы, связанной с пространственной обработкой и нашим чувством узнавания.

2. Замедление на втором зрительном проводящем пути.

Надежно установлено, что визуальная информация обрабатывается в мозгу двумя проводящими путями. Один ведет непосредственно к зрительной зоне коры в затылочной доле. Второй путь, бесконечно медленнее первого, ведет через различные области мозга, особенно теменную кору, в направлении затылочной доли. Некоторые исследователи полагают, что ощущение “deja vu” возникает, когда сигналы на втором пути распространяются слишком медленно, и мозг интерпретирует эту вторую волну информации как отдельное ощущение.

3. Слепота от невнимания

Вообразите, что вы едете по незнакомому городу, но не обращаете на него внимания, потому что говорите по мобильному телефону. Если через какое-то время вы проедете по тем же самым улицам, на сей раз сосредоточившись на пейзаже, вы можете испытать чувство “deja vu”. Во время вашей второй поездки визуальная информация сознательно обрабатывается в гиппокампе, но ошибочно воспринимается как "старая", потому что образы, запечатленные во время вашей первой поездки, все еще хранятся в вашей краткосрочной памяти.

Но, несмотря на достижения в исследовании и объяснении эффекта “дежа вю”, ученым еще далеко до полного исследования и объяснения этого феномена человеческого сознания. И поэтому объяснение этого феномена идет в других направлениях, посредством других теорий…

**Теория реинкарнации.**

*Рождаться дважды не более удивительно, чем один раз:*

*всё в природе подчинено закону возрождения".*

Вольтер.

Идея реинкарнации заключается в том, что существование живого существа не заканчивается вместе со смертью тела, а продолжается в другом теле, и так до бесконечности. Сознание человека хранит информацию обо всех его предыдущих воплощениях. Оказавшись там, где он уже был в прежних воплощениях, человек может испытать чувство “дежа вю”.

Первый опыт “дежа вю” Юнг испытал еще в детстве, когда ему было 12 лет, и до конца жизни ученого не оставляло чувство, что он проживает две параллельные жизни. Второй личностью, которой он ощущал себя, был некий доктор, живший в ХVIII веке, чей портрет он увидел случайно. От вида ботинок с пряжками, в которые был обут изображенный, "возникло яркое убеждение в том, - писал Юнг, - что я когда-то носил эти ботинки. Я буквально чувствовал их у себя на ногах!".[[9]](#footnote-9)9

Лев Толстой в письме другу описал опыт “дежа вю”, который случился с ним во время охоты. Падение с лошади за одну секунду одарило его удивительным воспоминанием: 200 лет назад у другого всадника споткнулась лошадь, и он так же свалился на землю. Толстой был уверен, что этот всадник - он сам...

В древности, лишенной строгого разделения научных дисциплин, было возможно создание проникновенных догадок о вечном становлении, о круговом процессе мира. Широкое чувство "уже виденного" (быть может, только намек на это переживание) могло быть одним из факторов в процессе создания подобного миросозерцания. Почва, взрастившая “повторение", и там и здесь одна, присущая ряду людских поколений. Искони, на заре цивилизации, существует представление о вторичном возрождении, о новой жизни в образе другого существа. Гадают при рождении ребенка, кто именно из предков возродился к жизни. Сны подтверждают гадания. Браманизм, буддизм с его „колесом жизни" (до известной степени—Египет) принимают идею метампсихоза. Греческая философия не чужда идеи переселения душ. Представители еврейской "Каббалы" с их двумя видами перевоплощения и десятью сферами бытия (сефироты), христианские секты, европейское схоластическое, церковное средневековье наследуют древним учениям. В современных теориях наследственность неотступно бежит, наряду с эволюцией; наряду с „совершенствами" и отбором наследуется физическое и душевное „вырождение", болезни. Наряду с колеблющимися около известной формы изменениями (флюктуации), возникают сразу новые формы (мутации).

У истока идей эволюции, кармы **метампсихоза** зарождается, быть может, и идея воплощения прошлого в настоящем. Быть может, и течение ее по тому же уклону чрез необъятное пространство бьющих впечатлений окружающего мира. Сказка „уже виденного" присуща человечеству, она влечет нас к себе.

Надо полагать, что врачи были недалеки от истины. Глубинная память не может так открыто вторгаться в жизнь нового сознания, в противном случае нарушается задача, стоящая перед эволюцией каждого отдельного индивидуума или в просторечье – души. Мы же, воспользовавшись гениальной догадкой врачей, можем констатировать как научный факт, что прав был Декарт, когда утверждал, что душа ежесекундно поддерживается в своем существовании Богом и является самостоятельной субстанцией, так как она может существовать отдельно от тела. Впрочем, в жизни, по мнению великого европейского философа и математика, душа и тело тесно взаимодействуют. Но сам факт принципиальной независимости души от тела являлся для Декарта залогом вероятного бессмертия души. И данный удивительный и в тоже время прискорбный случай великолепно демонстрирует правоту идей средневекового ученого, а заодно подтверждает древнюю и великую догадку человечества о множественности жизней человеческой души на земле.

“Если же кто-то упорно с этим не желает согласиться, то пусть вспомнит те редкие, но яркие случаи в свой жизни, когда что-то внутри говорило, что где-то и когда-то он уже видел эту ситуацию или этого человека, но как ни силился, не мог вспомнить: где и когда? Эти случаи как раз и есть пример наиболее ярко выраженного контакта души или подсознания человека с его дневным сознанием. Это случаи, когда наблюдающая нашими органами чувств душа вдруг видит внешность или ситуацию, уже проходившую по лику планеты в иную историческую эпоху. Безусловно, это не может не удивить и не взволновать глубинную память. И этот волнующий душевный акт дневное сознание запечатлевает как факт собственного прошедшего опыта, восстановить который оно, однако, само не в силах…[[10]](#footnote-10)10

Жизнь - лишь ступенька...

Индуисты же и буддисты обо всем экстрасенсорном знают гораздо больше нашего, к энергоинформационному полю как-то ближе и потому опровержениями не занимаются. Они просто верят, что поступки людей приводят в движение силу, или закон, известный как карма. Она-то и определяет судьбу человека в следующем рождении. Если душа несет на себе груз отрицательной кармы, приобретенной вследствие неправедных поступков в предыдущей жизни, всю предстоящую инкарнацию ей предстоит искупать прошлые грехи.

Следовательно, человеческая жизнь - это всего лишь ступень в развитии души, которой предстоит многократно возвращаться на землю в телах разных людей, прежде чем она достигнет совершенства. Подобная духовная и религиозная концепция дает людям возможность смириться с тяготами повседневной жизни, которые не всегда кажутся справедливыми. Она готовит человека к достойной встрече с неизбежным, одновременно давая понять, что жизнь, какой бы несчастной и плохой ни была, всегда имеет смысл и предназначение. И, наконец, она вселяет в людей надежду на вечное существование.

Вера обостряет чувства, инициирует тот или иной феномен. Оттого в Индии перерожденные не только часты, но они, случается, помнят всю череду своих воплощений, а не только последнее из них. Это может быть "гирлянда" чуть не в тысячу реинкарнаций.

В 1960-х пионерами в изучении реинкарнации стали американские психологи Сорвард Деслефсен, Хелен Вомбах и профессор психиатрии Ян Стивенсон, а их последователи организовали кафедры в Институте парапсихологии в Великобритании и Мюнхенском университете. В 1970-х первым стал исследовать «ксеноглоссию» - способность разговаривать на неизвестных ранее языках - английский профессор Дон Джонсон. Он же с двумя гипнотерапевтами создал в США Центр вечного возвращения, где исследовались семейные пары, которые были мужем и женой в других жизнях. В 1980 году в США около сотни психиатров из разных стран основали Ассоциацию терапии и исследования прошлых жизней.

Сторонники реинкарнации уверены, что после смерти душа человека переходит в новое тело. Согласно восточным учениям, каждый из нас может прожить от 5 до 50 перевоплощений. Причем о прошлых жизнях можно вспомнить только в особых случаях: при травмах головы, психических расстройствах или в состоянии транса. Ученые, занимающиеся этой проблемой, утверждают, что события прошлых жизней могут влиять на здоровье и поведение личности. Так, например, человек может бояться огня потому, что в одном из прежних воплощений погиб во время пожара в Риме.

Многие гипнологи убеждены, что лучше всего исследовать реинкарнацию с помощью глубокого гипноза. Например, ученые Мюнхенского университета опросили под гипнозом несколько сотен человек о событиях, которые запомнились им в первые 3 года жизни, и пришли к удивительному результату. Почти 35% опрошенных смогли «вспомнить» события, которые, как было доказано, никогда с ними не происходили. А подвергнутые гипнозу люди часто начинали говорить на незнакомых им языках. Например, психолог Ян Курье в книге «Никто не умирает навсегда» описывает, как врач-американец из Филадельфии подверг гипнозу свою жену, вернув ее в прошлое. И вдруг женщина заговорила низким мужским голосом со скандинавским акцентом. Приглашенные специалисты сделали вывод, что женщина, ставшая вдруг «мужчиной», говорит на устаревшем шведском языке. Однако не все исследователи разделяют мнение гипнологов.

Воспоминания о прошлой жизни могут явиться и во сне. Профессор, член-корреспондент Российской Академии естественных наук Александр Портнов поведал о странном сновидении, посетившем его в 4 года. Ему приснилась степь, поросшая редкими деревцами (впоследствии он узнал, что это саванна). Рядом с мальчиком находилась его мать - почему-то в облике обезьяны. Ребенок сидел у нее на загривке. Внезапно их стало преследовать чудовище, похожее на тигра. Обезьяна с детенышем тут же резво забралась на ближайшее дерево. Зверь понял, что добыча ускользнула, и ретировался. Сон был удивительно ярким, в память отчетливо врезались красная пасть и длиннющие клыки монстра… Однажды Саша, еще будучи школьником, наткнулся в энциклопедии на изображение … того самого чудища из сна! Как выяснилось, это был махайрод - саблезубый тигр, живший на Земле 2-2,5 млн. лет назад.

 Самому переживанию опыта прошлого воплощения часто предшествуют (или связаны с ним) сложные прозрения и негласные инструкции, касающиеся понимания закона кармы как важной части космического порядка, обязательного для всех чувствующих существ. На основе этого нового понимания человек принимает ответственность за дела прошлых жизней, которые пока еще скрыты от него амнезией. Кроме общей информации, такие прозрения могут содержать детали механизма, заложенного в цикле рождения, и стратегию обретения свободы от кармических цепей.

Стало быть, перерожденные - мы все? Или почти все? Получается, так. Но лишь единицы из тысяч или даже миллионов сохраняют "память". Остальным, нам с вами, остаются лишь ее осколки, тень и блики. А вот дети (правда, тоже не все) "помнят" предыдущие жизни до определенного возраста.

Так что если ваш трехлетний малыш спросит: "Мама, а где ты была, когда мы плыли среди льдов?" - не ломайте голову. Утешьтесь тем, что в этой жизни вы оказались вместе, и это уже - великое счастье. Все равно эта жизнь всегда важнее.

**Психоаналитическая теория.**

Начиная с раннего детства, и в течение всей жизни, в психике человека возникают и развиваются механизмы, традиционно называемые "психологические защиты", "защитные механизмы психики", "защитные механизмы личности". Эти механизмы как бы предохраняют осознание личностью различного рода отрицательных эмоциональных переживаний и перцепций, способствуют сохранению психологического гомеостаза, стабильности, разрешению внутриличностных конфликтов и протекают на бессознательном и подсознательном психологических уровнях.

На самом же деле речь идет о различного рода приспособительных процессах, свойствах и качествах, которые приобретает личность при своей социализации. Термины "психологическая защита", "защитные механизмы" были введены в психологический тезаурус З. Фрейдом, а затем продолжены, интерпретированы, трансформированы и модернизированы как представителями разных поколений исследователей и психотерапевтов психоаналитической ориентации, так и других психологических направлений – экзистенциональной психологии, гуманистической психологии, гештальт-психологии и др.

Номенклатура защитных механизмов разнообразна и персонально специфична. Нет единства и в терминологии. Но существование защитных механизмов считается экспериментально подтвержденным, наличие не отрицается. Кроме того, они широко используются в теории и практике психологии, психотерапии, психиатрии.

Впервые этот термин появился в 1894 г. в работе З. Фрейда «Защитные нейропсихозы» и был использован в ряде его последующих работ для описания борьбы Эго против болезненных или невыносимых мыслей и аффектов. А проще говоря, механизм психологической защиты связан с изменением иерархии неосознаваемых и осознаваемых компонентов системы ценностей личности и ее реорганизацией. То есть этот механизм направлен на то, чтобы лишить значимости и тем самым обезвредить психологически травмирующие моменты.

Позднее понятие защиты была заменено понятием «вытеснение». И только после создания новой теории тревоги (книга «Подавление, симптом и тревога», 1926), Фрейд опять обратился к понятию защиты. Фрейд писал: «Защита является обобщённым названием для любых техник, которые Я может применять при конфликтах (возможно даже ценой невроза), в то время как вытеснение остаётся названием одного определённого метода защиты, который стал нам первоначально особенно хорошо известен в силу направленности наших исследований».[[11]](#footnote-11)11

Хотя механизмы защиты предназначены для того, чтобы справляться с опасностями, они и сами могут превращаться в опасность. Появляются ограничения в деятельности Я и тяжёлые психические перегрузки. Зафиксировавшиеся в сфере Я формы защиты становятся типичными способами действий человека (его характером), бессознательно используясь против опасностей, более не существующих. У каждого человека в ходе развития подбираются определённые предпочитаемые им формы защиты, которые могут быть задействованными в течении всей жизни. По-видимому, можно допустить, что при выборе предпочитаемых форм защиты индивидуальное Я с самого начала снабжено индивидуальными диспозициями и тенденциями, так что вместе с Фрейдом («Завершённый и незавершённый анализ», 1937) можно говорить о существовании у человека «архаического наследия».

Защитные механизмы - система таких механизмов, которые стараются свести до минимального негативные, травмирующие личность переживания. Эти переживания в основном связанны с внутренними или внешними конфликтами, состояниями тревоги или дискомфорта. Механизмы защиты помогают нам сохранить стабильность своей самооценки, представлений о себе и о мире. Так же они могут выступать в роли буферов, стараясь не допустить очень близко к нашему сознанию слишком сильные разочарования и угрозы, которые приносит нам жизнь. В тех случаях, когда мы не можем справиться с тревогой или страхом, защитные механизмы искажают реальную действительность с целью сохранения нашего психологического здоровья и нас самих как личность.

Механизмы защиты направлены, в конечном счете, на сохранение стабильности самооценки личности, ее образа Я и образа мира.

Некоторые психоаналитики рассматривают дежа вю как механизм защиты подсознания от незнакомых ситуаций. Бессознательное нашей психики - это хаотичный, неструктурированный конгломерат, в котором нет прoшлого или настоящего времени, нет тех или иных понятий, а есть лишь впечатления и образы. Наши органы чувств воспринимают из окружающей жизни намного больше информации, чем может усвоить наше сознание: остальные знания "ложатся на дно" более глубоких слоев психики. Восприятие нами окружающей действительности опирается на наш прошлый опыт - будучи ребенком, человек получает впечатления, которые сразу же, минуя сознание, проникают в Бессознательное.

В тех случаях, когда Эго не может справиться с тревогой и страхом, оно прибегает к механизмам своеобразного искажения восприятия человеком реальной действительности, посредством поиска нужной информации в сфере бессознательного. И вот его сегодняшние впечатления и переживания по каким-то ассоциативным цепочкам "стыкуются" с его старым жизненным опытом, вытесненным в Бессознательное, и незнакомая обстановка, ситуация или люди вдруг кажутся ему знакомыми. Защита психологического механизма является по существу способами искажения реальности (самообмана): Эго защищает личность от угрозы, искажая суть самой угрозы. Необычная, пугающая обстановка заставляет человека неосознанно отыскивать в ней мельчайшие узнаваемые элементы (запах, расположение вещей, отдельные слова, тембр голоса...). То есть запахи, звуки и расположение вещей становятся “уже виденными” под влиянием силы воли. Сила желания превратить враждебное и неизвестное в близкое и понятное так велика, что узнавание крохотных деталей в какой-то момент распространяется подсознанием на всю ситуацию. Человеку начинает казаться, что все это он уже видел, слышал, чувствовал, - и страх перед неизвестным рушится.

Иногда феномен “уже виденного” повторяется снова и снова. Вы словно наступаете на одни и те же грабли, теряется чувство времени.

“Deja-vu” перекликается и со сновидениями, ведь сюжеты наших снов вызваны не только впечатлениями прожитого дня, во взаимодействие с ними вступают элементы Бессознательного. В отличие от сновидений, которые иногда пробуждают в человеке смутную тревогу, такой феномен, как “deja-vu” почти всегда воспринимается людьми с изумлением и даже радостью. В этом есть какое-то подбадривание и одобрение со стороны Бессознательного, оно как будто бы говорит человеку: с тобой это уже было, тогда не случилось ничего страшного - значит, все будет хорошо и на этот раз!

Все механизмы психологической защиты искажают реальность с целью сохранения психологического здоровья и целостности личности. Они формируются первоначально в межличностном отношении, затем становятся внутренними характеристиками человека, то есть теми или иными защитными формами поведения.

**Трансперсональная теория.**

*Познай самого себя.* **Сократ**

“С трансперсональной точки зрения, отождествление с телесным эго есть продукт укоренившегося неведения, опасная иллюзия, которая в ответе за то, что мы проживаем свою жизнь непродуктивно, разрушительно и самоуничтожающе'', - пишет Станислав Гроф. - Как только мы начинаем понимать эту основополагающую истину бытия, перинатальные переживания, несмотря на их яростную и мучительную природу, становятся для нас хотя и радикальными, жесткими, но в то же время сострадательными попытками разрушить тюрьму нашей ложной личности и духовно освободиться. Мы не разрушаемся, но рождаемся к более высокой реальности, где воссоединяемся с нашей истинной природой".[[12]](#footnote-12)12

Можно представьте себе такую узнаваемую картину, будто человек переезжает по какой-либо причине в другую страну. При этом он понимает, что у него важная миссия и там, в той стране, его могут поджидать самые разные опасности, не говоря уже о рискованности всего предприятия и самого нелегкого пути туда.

Итак, человек "поехал" (его "путь", в данном случае, - прохождение родового канала!). Несмотря на то, что он примерно представлял опасности пути, реальность значительно превосходит его ожидания. Маршрут, время, условия пути, оказывается, кроме и помимо него, решают еще два странных "проводника" (родители) с той стороны. С этими чудными проводниками у него практически никакой связи нет: они не понимают его языка, они не помнят дорогу, они не знают, как его встречать и когда, и много чего еще они не знают, будто "невменяемые", но их там "проинструктировали" такие же самоуверенные и невежественные, которые якобы не раз этим делом занимались. Более того, они же человеку создают часть проблем и опасностей, вместо того, чтобы помогать ему в преодолении пути! А по дороге будто "кино" показывают о том, куда этот человек "едет" и что его там ожидает, что в той стране происходило и будет происходить, что и кто влияет на события в той стране и т.д. Но не просто как в кинозале, в качестве пассивного зрителя. Нет. В том-то и дело, что, что бы ни происходило и что бы ни показывали, все происходит тут же с его непосредственным "актерским" участием. И вон даже не просто "актер", а все происходит реально и всерьез! Фантастика!..

Любой путник запоминает свой трудный путь, хоть "путевые заметки" туриста пиши! Так же запечатлевается его перинатальный путь на землю (процесс его рождения)!

Но пока он проходит, все же записывается на том языке, который он "знал" там. А в этой "стране", куда он, преодолев все тяготы пути, прибывает почти в беспамятстве или с потерей сознания, его начинают кое-как, по-хорошему или по-плохому, приводить в себя. Однако с его психикой "в пути" уже случились непоправимые вещи, она уже функционирует, мягко говоря, неполно и еще "тормозит" как в сверхплотной среде. Иногда еще мелькают отдельные знакомые моменты, будто в состоянии "дежа вю", но так или иначе ему приходится с нуля начинать "новую жизнь", привыкать к другой стране, культуре и существам с другим языком. При этом он почти не помнит, откуда и зачем сюда "приехал", сомневается во многом, что припоминает. Зато не сомневаются люди, встретившие его и назвавшиеся родителями. Они якобы "все знают" и что-то там уверенно сюсюкают про какую-то капусту или аиста, так же уверенно отвергая все его предположения о том, откуда он прибыл: то ли не понимают, о чем он говорит, то ли не знают, то ли не помнят, то ли у них вредительское задание сделать из него черт знает что!.. Но соображают они или нет, "работа" по его "адаптации" на земле уже активно началась! Перво-наперво ему дают понять, что "его тело - это его я" (а он точно помнит, что пришел без этого тела, получил его, как костюм аквалангиста - для выхода в другую среду!). Они что, или его не замечают, или считают его "невидимкой" и за него принимают на всякий случай тот "костюм" (тело), который для него они вырастили-приготовили? Выходит, так. Все остальное уже основывается на этом примитивно бредовом основании.

И только редкие ученые люди могли бы ему теперь рассказать, откуда он здесь оказался. Они могли бы даже помочь заново пережить весь его путь на эту землю в то время, когда он сам знал намного больше, чем могут себе представить простые жители этой земли. Да и он, кое-как приведенный в чувство и сознание (по-видимому, уже другое!), чувствуя себя другим лицом, кем его здесь постоянно называют, может уже не поверить им, аргументируя следующим: 1) все, что показали о пути и прежней родине, это слишком нереально, галлюцинации и фантазии, или просто какие-то досужие религиозные выдумки; 2) а ученые люди, которые помогли увидеть и вспомнить, то ли чудаки, оторванные от жизни, то ли какие-то "сектанты" или "подозрительные врачи"…

Но ему никто, в обоих мирах, не говорил, что истину принесут на блюдечке. Он проходит свой путь на земле, свой урок, и за все расплачивается своей жизнью. Истину ему никто не преподнесет, придется искать ее самостоятельно, ценою жизни, преодолевая сонмы тех, кто будет ему пытаться что-то доказывать и повести куда-то за собой. А истина не доказывается, он ее просто узнает (угадает, как нечто теплое, родное и близкое!)!

Нет никаких способов доказательства реальности, если у него не хватит ума и чутья понять своим сердцем!

Об этом повествует пессимистическая древнеиндийская легенда о боге, решившем воплотиться в свинью и познать свинскую жизнь. Воплотившись в свинью, он забыл свое божественное происхождение. И как боги потом ни старались привести его в настоящее чувство, так и не сумели достучаться до него и напомнить о его божественной миссии. Все было тщетно. И пришлось богам умертвить свинью, чтобы освободить божественную душу.

Существование трансперсональных переживаний попирает самые фундаментальные положения и принципы механистической науки. С этими переживаниями появляются такие абсурдные на первый взгляд понятия, как относительнось и произвольность всех физических границ, нелокальные связи во Вселенной, коммуникация посредством неизвестных средств и каналов, память без материального субстрата, нелинейность времени или сознание, ассоциируемое со всеми формами жизни (включая одноклеточные организмы и растения) и даже с неорганической материей.

Трансперсональный опыт иногда включает события из микрокосма и макрокосма, из областей, недостижимых непосредственно человеческими органами чувств, или из периодов - исторически предшествовавших появлению Солнечной системы, Земли, живых организмов, нервной системы вида Homo sapiens. Эти переживания ясно указывают, что каким-то необъяснимым пока образом каждый из нас имеет информацию обо всей Вселенной, обо всем существующем, каждый имеет потенциальный эмпирический доступ ко всем ее частям и в некотором смысле является одновременно всей космической сетью и бесконечно малой ее частью, отдельной и незначительной биологической сущностью.

Современные исследования ясно показывают, что люди обладают странной и парадоксальной природой. В контексте традиционного подхода механистической науки людей можно представлять себе как отдельные ньютоновские объекты - сложные биологические машины, состоящие из клеток, тканей и органов. Однако недавние открытия подтверждают утверждения древней философии и великих мистических традиций, что люди являются также бесконечными полями сознания, превосходящими пределы времени, пространства и линейной причинности Это представление сходно с известным парадоксом частиц и волн в отношении материи и света, описанном в принципе дополнительности Бора.

Эти два взаимодополняющие аспекта человеческой природы эмпирически связаны с двумя различными модусами сознания. Первый можно назвать хилотропным сознанием, подчеркивая ориентированность этого сознания на материю (греческое "hile" - материя, "trepein" - двигаться в определенном направлении). Это состояние сознания, в котором мы находимся в нашей повседневной жизни и которое западная психиатрия рассматривает как единственно нормальное и "законное", полагая, что в нем правильно отражается объективная реальность мира.

В противоположность узкому и ограниченному хилотропному модусу, холотропный предполагает восприятие себя как потенциально неограниченного поля сознания, имеющего доступ к любым аспектам реальности без участия органов восприятия. "Холотропный" буквально переводится как "стремящийся к целостности" или "движущийся к целостности" (от греческих слов "holosi - целое" и "trepein" - двигаться в определенном направлении). Опыт в этом состоянии сознания предлагает много интересных альтернатив ньютоновскому миру материи с линейным временем и трехмерным пространством. Он систематически подтверждает набор положений, кардинально отличающихся от установочных положений хилотропного сознания: плотность и дискретность материи - это иллюзия, порождаемая определенной "оркестровкой" событий в сознании; время и пространство совершенно условны; одно и то же пространство может в одно и то же время заниматься многими объектами; прошлое и будущее всегда доступны и могут быть эмпирически привнесены в настоящий момент; человек может воспринимать себя в одно и то же время в разных местах; возможно в одно и то же время воспринимать различные системы времени; можно быть одновременно и частью, и целым; одно и то же может быть и истинным, и неистинным в одно и то же время; форма и пустота существования и несуществования взаимозаменяемы и т. д.

В человеческой психике эти два модуса находятся, по-видимому, в динамическом взаимодействии. Хилотропное сознание привлекается элементами холотропного сознания, и, наоборот, холотропные формы сознания обнаруживают тенденцию к проникновению в повседневное сознание. Средний "здоровый" человек обладает достаточно развитой системой психологических защит от холотропных вторжений. Психопатологические симптомы психогенного характера могут рассматриваться как амальгама или гибрид элементов двух модусов, интерпретируемые как искажения общепринятого образа ньютоновской реалъности. Это отражает ситуацию, когда холотропные и хилотропные элементы борются за поле опыта человека, что происходит, когда система защит ослаблена или холотропный образ особенно силен.

Важно понимать, что в хилотропной модальности можно воспринимать только настоящий момент и данное местоположение ("здесь и теперь") в феноменальном мире общепринятой реальности и ее изменение от мгновения к мгновению. Это все, что мы можем воспринять в хилотропном модусе сознания. Кроме того, природа и объем сегмента материального мира, который мы можем воспринять, решающим образом зависит от физических характеристик ньютоновского мира и от свойств органов восприятия. В отличие от этого, в холотропном состоянии сознания человек потенциально имеет эмпирический доступ ко всем остальным аспектам феноменального мира в настоящем, прошлом и будущем, так же как и к тонким причинным мирам и к Абсолюту.

Холотропные состояния характеризуются особыми трансформациями сознания, связанными с изменениями во всех сферах восприятия, с сильными и зачастую необычными эмоциями, а также с глубокими переменами в мыслительных процессах. Нередко они сопровождаются множеством сильных психосоматических проявлений и неординарным поведением. В сознании происходят чрезвычайно глубокие качественные изменения, но в отличие от бредовых состояний в нем не наблюдается грубых нарушений. В холотропных состояниях мы переживаем вторжение других измерений бытия, которые могут быть очень интенсивными и даже ошеломляющими. Но при этом мы все же не теряем пространственно-временной ориентации и отчасти остаемся в контакте с повседневной реальностью. Иными словами, мы одновременно присутствуем в двух разных реальностях.

Некоторые из этих холотропных переживаний - когда они происходят в полном сознании интерпретируются человеком в терминах "обладания" с точки зрения тела-Эго: мое детское воспоминание, мое рождение, мое эмбриональное развитие, мое зачатие, воспоминание из жизни моих человеческих или животных предков, моя прошлая жизнь или эпизод из моей будущей жизни.

“Холотропные состояния по содержанию чаще всего бывают философскими и мистическими. Находясь в них, мы можем последовательно испытать психодуховную смерть и возрождение или чувства единства с другими людьми, природой, Вселенной и Богом. Перед нами могут предстать воспоминания о прошлых жизнях, мы можем встретиться с могучими архетипическими существами, общаться с развоплощенными сущностями и путешествовать по многочисленным мифологическим сферам. Богатый спектр этих состояний включает также внетелесные переживания, во время которых развоплощенное сознание сохраняет способность оптического восприятия и может с различных позиций в точности наблюдать события, происходящие как в непосредственной близости, так и в отдаленных местах. Холотропные состояния можно вызвать при помощи целого ряда древних и туземных способов, так называемых "технологий священного". Эти технологии так или иначе сочетают в себе барабанную дробь, звуки трещеток, колоколов или гонгов, монотонное пение, ритмичные танцы, изменения ритма дыхания и особые формы бодрствования. Они могут также включать длительную изоляцию от общества, сенсорную изоляцию, пост, лишение сна, обезвоживание и даже крайние физические вмешательства, такие, как кровопускание, применение сильных слабительных средств и причинение сильной боли. Особенно эффективной "технологией священного" было ритуальное употребление психоделических растений и веществ”.[[13]](#footnote-13)13

Важно подчеркнуть, что эпизоды холотропных состояний различной глубины и продолжительности могут возникать и спонтанно (эффект “дежа вю”), без какой-либо явной причины, а зачастую и против воли самого человека.

Области, которых может достигнуть холотропное сознание, не ограничиваются материальным пространственно-временным миром. Оно простирается за пределы границ ньютоновской реальности во всех отношениях и обеспечивает доступ к необычным измерениям реальности. Сюда относятся, например, астральные миры невоплощенных сущностей, мира сверхчеловеческих существ, преисподняя и небеса, населенные блаженными божествами и демонами, мир юнговских архетипов и различные мифологические и легендарные миры. Удивительно обнаружить, что динамические силы, лежащие в основе психопатологических симптомов, - это холотропные гештальты, представляющие собой различные царства феноменального мира. Однако во многих случаях симптомы явно основываются на элементах необычных реальностей. Часто в динамической структуре определенной проблемы участвуют факторы того и другого рода.

Психогенный симптом представляет собой гибрид хилотропного существования и холотропной темы, пытающейся проникнуть в сознание. Человек не способен подавить бессознательный материал, но он также не дает ему полностью войти в сознание и быть интегрированным. Хилотропное постижение мира в чистой форме не создает никаких проблем. Точно также и холотропные переживания вполне приемлемы и даже желательны, если только они происходят в безопасном контексте, когда человеку не приходится иметь дело с внешней реальностью. Лишь труднопостижимое переплетение того и другого порождает психопатологию.

**Теория генетической памяти.**

“Мы стоим у порога сознания, на грани темного бессознательного. Внешние впечатления смешиваются с внутренними психическими процессами. Воспоминание настоящего, как Янус древних, смотрит по обе стороны, настоящее и прошлое скрещиваются здесь, здесь "Янус"-- дверь, вход и выход. Сновидность, встреча бодрствующего сознания с гипнотическим, аутогипноз, пробуждение особых центров подсознательного -- так по-разному намечаются своеобразные изменения восприятия и сознания при повторении прошлого”.[[14]](#footnote-14)14

Память различными своими слагаемыми принимает участие в создании уже виденного. Большинство из этих слагаемых привлекается для кажущегося объяснения различных сторон явлений. Восприятие, запечатление, внимание, сохранение образов, забвение, воспроизведение, узнавание, локализация образов воспоминаний во времени и отнесения их к определенному месту, специфическая окраска воспоминаний как событий минувших, разыгрывающиеся ассоциативные процессы, сознание, анатомическая основа процессов—все это не остается в покое при наличии "уже виденного". Равно и при поисках причины то или иное кладется во главу угла.

Со времени Спенсера ту же память можно рассматривать как зачаточный инстинкт. Наследственность имеет то же значение для рода, которое память имеет для отдельного лица. Быть может, предки внедряют исковой опыт в глубины “Я" своих потомков. Картины давно минувшего, мелькнувшие перед праотцами, оживают под тождественным переживанием молодых. Сын моряков, никогда не видевший моря, воспринимает картину прибоя, как уже виденную.

В процессе эволюции происходит передача (с искажениями) генетической информации между организмами разных поколений, происходит обмен организмами между разными частями биосферы, и, следовательно, обмен генетической информацией. Биосфера также как и отдельные организмы, «помнит» свое прошлое, поэтому можно говорить о наличии у нее своей особой памяти. Это, во-первых, - генетическая память организмов биосферы ее составляющих, а, во-вторых, - «память среды», то есть необратимые изменения в геосферах планеты, происходившие в процессе биосферной эволюции. Они влияли и влияют на ход происходящих эволюционных процессов. Следует отметить, что возникновение и эволюция биосферы были сопряжены с появлением организменных форм жизни и, соответственно, систем генетической памяти, в то время как для эволюции эмбриосферы была достаточна только «память среды».

Развитие человеческой цивилизации связано с появлением вида Homo sapiens, представители которого обладают развитой нервной системой и, главное, овладели новыми способами передачи важной для выживания информации, как между поколениями, так и между одновременно живущими организмами - представителями человеческой популяции. Это стало возможным после возникновения абстрактного мышления, второй сигнальной системы и языковых средств коммуникации. В итоге каждый человек получил возможность использовать в своей жизни индивидуальный опыт множества других людей, причем не только своих современников, но и людей прошлого. Разумеется, при этом от человека человеку передается не просто совокупность сведений о конкретных событиях и объектах окружающей среды, а чаще всего обобщенный, абстрактизированный средствами мышления и языка опыт, включающий в себя всевозможные полезные для выживания навыки, в том числе и те, которые подразумевают использование приспособлений и технических средств.

Переживание чувства “дежа вю” в этом случае характеризуется определенным чувством исторической регрессии по биологической линии к периодам, предшествующим зачатию человека, и подлинным отождествлением с одним из своих предков. Иногда это ощущение связано со сравнительно недавней семейной историей и непосредственными предками по отцовской или материнской линии - родителями или дедушками и бабушками. Но возможен и уход назад на несколько поколений и даже веков.   
  В общем содержание этого переживания сопоставимо с расовой историей и культурным прошлым человека.

Чувство “дежа вю”- это короткая форма переживания прошлых жизней своих предков посредством имеющейся генетической памяти. Но переживания могут включать полное эмпирическое отождествление с предком, вплоть до его внешности, выражения лица, жестов, эмоциональных реакций и мышления. В других случаях они могут быть более обобщенными и размытыми, сводящимися к ощущению атмосферы и межличностных отношений в семье, клане или племени, интуитивного понимания культурных установок, систем верований, привычек, традиций, предрассудков и т. п.   
Две важные характеристики опыта предков отличают эти переживания от опыта расового и коллективного бессознательного. Первая - это трудно описуемое эмпирическое качество, состоящее в субъективной уверенности, что протагонист принадлежит к кровной родне и переживание подразумевает "прочтение" генетического кода ДНК.

В таком случае можно сделать предположение, что все мы рождены с генетической памятью, что у людей наследственно имеются генетические следы жизни наших предков, что память о предках закодирована в наших генах. Тогда при определенных условиях тормозящий механизм ослабевает, и память о предках выявляется. При выявлении такой памяти у человека она воспринимается им так, будто это его собственные воспоминания.

Исследования показывают, что такие скрытые "воспоминания" об окружающей действительности зашифрованы особым способом, очищены от конкретных деталей, свойственных той или иной исторической эпохе.

Язык, на котором разговаривает наша глубинная психика – это, прежде всего, язык символов. Если бы коллективное подсознание фиксировало в непосредственном виде всё пережитое человечеством, такая информация была бы недоступна для последующих поколений.

Именно символизм подобных содержаний делает их интуитивно понятными для людей, независимо от исторического и культурного контекста.

В чём же всё-таки суть наших подсознательных процессов? Пожалуй, наиболее точным их определением будет "картина мира". Это в некотором роде метафора, повествующая о мире, притча о том, что когда-то заботило человечество, повергало его в изумление, ужасало и радовало.

Каким способом наше "дневное", рационально мыслящее сознание соприкасаемся с коллективной памятью? Это происходит в тот момент, когда мы видим сны, испытываем чувство “дежа вю”, фантазируем или размышляем над тёмным содержанием древних мифов.

Нередко такие психологические комплексы открываются человеку в минуты тяжёлого душевного кризиса, именуемого медиками "психозом".

Во-первых, о реальности генетической памяти свидетельствует тот факт, что коллективные психические продукты — мифы и сказки, религиозные доктрины, мистические учения — тематически совпадают с индивидуальными материалами. В числе последних — сновидения, случайные фантазии, а также уже упоминавшиеся психические расстройства.

Во-вторых, доказано, что плод внутриутробно повторяет физическое развитие всех своих предков. При этом на его теле появляются, а потом исчезают главные метки такого пути — от жаберных щелей до хвоста. Поэтому вполне логично предположить, что он заодно переживает некие эквиваленты опыта, соответствующего тому или иному этапу эволюционной метаморфозы.

В-третьих, будущий младенец, находясь внутри материнского организма, большую часть времени спит и живёт с ним по одним ритмам. Не исключено, что в это время плод видит сны, совпадающие с ночными "фантазиями" матери.

И хотя содержание таких младенческих сновидений неизвестно, можно предположить, что они в высшей степени символичны в силу ограниченности опыта маленького человечка. Учёные предполагают, что таким способом ребёнок приобщается к коллективной памяти человечества.

В-четвёртых, до сих пор остаётся во многом неясным механизм так называемых экстрасенсорных феноменов. И если отбросить всё наносное и связанное с коммерческими интересами так называемых "целителей", то само существование подобных явлений как особого типа интуитивной или сенсорной (чувственной) одарённости можно объяснить только посредством гипотезы о реальности единого внеиндивидуального слоя нашей психики.

**Теория вещих снов.**

Представление о “вещих” снах очень старо. Ещё в древние времена причудливые образы, видимые во сне, будоражили воображение людей. В самом деле, как это объяснить? Человек провёл всю ночь на своём ложе, а на утро, проснувшись, рассказывает, что он только что побывал в лесу, в котором когда-то бродил с людьми своего племени, что он разговаривал с давно умершими родными и охотился с ними на невиданных птиц и зверей. Вера людей в сверхъестественное – в духов, населяющих весь окружающий мир, в душу, странствующую вне тела во время сна ее обладателя, - стала отправной точкой в объяснении сновидений. Сновидения, в которых будто бы скитающаяся душа спящего встречается с душами умерших людей, с духами растений и животных, они считали ключом к тайнам будущего, позволяющим заранее узнать волю богов. По сновидениям старались угадать, будет ли удачной задуманная охота, когда начинать битву с враждебным племенем и благоприятно ли место, избранное для жилья.

Гадания и предсказания по снам были распространены в Египте и Индии, в античной Греции и Риме, особенно пышным цветом процветала вера в вещие сны в средние века. Все правители держали на службе при своих дворах одного или даже нескольких наделенных особым даром предсказателей. Роль толкователя была по-своему опасна и коварна как по отношению к нему самому, так и к окружающим. Несхожесть действительности с расшифровкой грозила лишением жизни. Разъяснение сновидения владыке с указанием на конкретных его врагов, якобы указанных свыше, служило достаточным поводом для смертной казни. Множество людей было замучено, предано безвинно жерновам смерти из-за тьмы человеческой, в которой они пребывали, находясь во власти великой тайны. Область толкований снов не оставляли своим вниманием также художники и философы.

Аристотель писал: "Лучший толкователь снов тот, кто может в образности найти истинность происходящего". А Платон говорил: "... разум должен извлекать из снов предвещание будущего" .

В 19 веке в Европе и в России были очень популярны сонники, авторы которых уверенно объясняли значение сновидений с точки зрения сложившихся в обществе стереотипов и были подчинены мнению о влиянии извне. И одновременно высказывались сомнения в правдоподобности и в самой возможности такого толкования снов. Сегодня наука сделала большой рывок к разгадке физиологии сна и объяснению природы сновидений. И что же, сонники утратили свою актуальность? Да ни коим образом! Информация, содержащаяся в сновидении – это ключ к пониманию природы самого человека, его внутреннего мира, его жизни.

Что же мы вкладываем в это понятие – вещий сон? По устоявшемуся мнению - это то, что ожидает человека в будущем, к чему его ведет жизнь, судьба - должно произойти обязательно по инертности сложившихся причин и обстоятельств. А сновидения в данном случае являются своего рода просмотром ситуации, которая еще не произошла. Такие видения во сне предупреждают своим появлением о необходимости быть готовыми к ним.

С другой стороны, если не рассматривать свою жизнь как заданную программу, то такого рода сновидение "вещает" о приближении какого-то действия, но допускает возможность внесения корректив в нужном направлении, однако не исключает и полного от них отказа, всецелого подчинения судьбе.

Так или иначе, но к вещим снам мы стопроцентно относим те сновидения, которые материализовались в последующее время. Более подходят к ним и наверное только и являются вещими те явления, которые человек увидел в состоянии сна, и которые один к одному совпали с реальностью без всякой образности и символики. То есть увиденное во сне, к примеру, взятие крепости и наяву явилось взятием крепости. Но ни в коем случае не является вещим сном, если увидел летящего голубя, через сонник перевел это как "к удачной покупке", запрограммировав себя таким образом на покупку, и позже осуществил ее в реальности. Нужен очень осторожный подход к совпадениям даже в том случае, когда имеет место одинаковость увиденного и произошедшего.

Сон строится из массы противоположных друг другу предметов, чувств, источников раздражения. В каких же случаях наш мозг, переваривая такой бутерброд, в состоянии показать то, что нас ждет впереди, то, что нам нужно, то, что может произойти?

Настоящий вещий сон - явление крайне редкое, исключительное. Гораздо чаще мы видим так называемые «вещие сны», искусственно созданные нами самими. То есть увиденное во сне подгоняем к реальным ситуациям, и если это совпадает (заметьте - совпадает) с реально произошедшим, относим свой сон к разряду вещих.

В религиозных источниках часто можно встретить факты пророческого ночного видения теми или иными пророками. Но видят же пророки, а не кто-то другой. Пророк этот тот человек, который познал в достаточной мере истинность миросоздания, живя любовью к ближнему своему. Такому занятию посвятил всю свою жизнь, страдал, молился, любил и прощал.

В данных случаях имеют место "вещие сны" идеального происхождения, где очевидно наличие у человека таланта, одаренности, постоянного подчинения себя делу и обязательно отсутствие разбавления. Такое единично как по отношению к нашей истории, так и к жизни самих таких людей, с которыми все это приключилось.

Вещий сон - это психоанализ, составленный при сновидении долго длящихся взаимосвязанных, повторяемых вещей, явлений или даже бессвязных вещей, явлений, но с учетом инертности мышления человека по какой-то одной логической последовательности. Исключительность заставляет некоторых людей каждое сновидение представлять таким вещим сном. Однако зачем же ждать наступления ночи и уповать на сон, чтобы заглянуть в будущее, если все это можно сделать днем, анализируя и прогнозируя свой жизненный путь? Вещий сон случается у человека крайне редко, а сновидений тысячи. Стоит ли иголку нарочно бросать в стог сена, а потом ее там искать, если она лучше видна без этой кучи? Ведь будущее легче рассмотреть, анализируя прошлое и настоящее, но не сновидение.

Некоторые исследователи полагают, что между дежа вю и вещими снами нет принципиальной разницы. Дежа вю - всего лишь забытый сон. Когда что-то в реальной жизни вдруг начинает звучать в унисон с образом из сновидений это настолько впечатляет человека, что забытый сон выныривает, как поплавок, на поверхность.

Наши сновидения могут ввести нас в иллюзорные воспоминания. Отрывки снов оживают в нас на короткие мгновения, когда в настоящем случайное сходство нападает на проложенный след. „Внезапно вспыхивают огоньки из нашего мира сновидений, но вспышки так коротки, так не полны, что не могут в точности осветить область, откуда они светят".[[15]](#footnote-15)15 В поисках ассоциативных связей спускаются за ними в сновидения. „Жизнь ко сну"—старость и нежная юность будто бы особенно склонны к „опрошлению" настоящего. У душевнобольных отнесение первой фазы иллюзии ко сну отмечается чаще, чем у здоровых. В таинственном тумане бессознательного расплываются дороги, предметы сливаются, и мы напрасно стали бы искать резких штрихов, дающих вразумительное объяснение, напрасно взывали бы о точном определении. Мы попадаем в некое промежуточное место меж материальными и психическими процессами, которое служит и отрицанием и вместе утверждением в наличии явления. Существеннейшая черта иллюзии -- совпадение до мелочей, тождество — в конце концов остается без объяснения и подменяется подобием.

Всегда убегающий от нас как смутное воспоминание между сном и явью, смысл судьбы, так же как и разницу между судьбой н жизнью, мы располагаем среди вещей, о которых говорим "я откуда-то знал, но никогда не смогу объяснить откуда" или "что-то во мне противилось сделать этот шаг, и ничего вразумительного я не могла им объяснить, - это была даже не интуиция, - меня просто поташнивало при одной мысли об этом" или "я уперся и заупрямился так впервые в жизни, никакие увещевания не могли меня заставить повернуть обратно, и никаких сомнений во мне не было, собственно, и мыслей, то никаких не было - просто чем дальше я шел, тем легче и радостней мне становилось, и я вам не смогу объяснить, в чем тут дело, потому что особенно то как бы ничего и не изменилось с тех пор".

Очевидно, о смысле судьбы говорить прямо невозможно; о нем можно лишь догадываться только по направленности неких действий, да и то лишь в моменты этих действий, производимых нами и в нас силами судьбы. Эти силы лежат так умонепостижимо потому, что силы судьбы не относятся к реальности языка и ума.

Фигура речи не есть движение жизни. Сны судьбы не являются просто снами вещими, то есть предвещающими будущее. В своей глубине сны судьбы есть действие соединения и возрождения телесной связи с первоисточником бытия и высвобождения, размыкания телесных оков биологического и общественного.

Те моменты нашей жизни, которые принято называть судьбоносным, как правило предваряются снами судьбы, которые зачастую остаются совершенно скрытыми от нашей дневной памяти, и проявляют себя только в ощущении или фразе "мне это как будто уже когда-то снилось" (дежа вю), когда происходят те или иные судьбоносные события и действия, сколь незначительны они бы не были. Типология судьбы - вещь реально достаточно безосновательная, но синтаксис языка позволяет предпринять и эту попытку, сфера применения которой, скорее всего, рамками языка же и ограничивается.

Тургенев также ищет разгадку воспоминаний настоящего в сновидениях, которые будто исполняются до мелочей точно в действительной жизни. Таков ”Сон”, написанный в 1876 г. Семнадцатилетний юноша, слабый и нервный, замкнутый, мечтательный, мешающий сны с действительностью, видит однажды особенно поразивший его “вещий” сон, который с точностью и осуществляется в действительности: “Человек этот до того показался мне знакомым, каждая черта его смуглого, желтого лица, вся его фигура—до того несомненно запечатлелись в моей памяти, что я не мог не остановиться перед ним, не мог не задавать себе вопроса: кто этот человек, где я его видел...

Этот человек был тот отец, которого я отыскивал, которого я видел во сне.

Не было возможности ошибиться, — сходство было слишком поразительно. Самый даже долгополый балахон, облекавший его худощавые члены, цветом и складом напоминал тот шляфрок, в котором являлся мне мой отец. Уж не сплю ли я, подумалось мне. Нет... Теперь день. Кругом шумит толпа...

...Я шел.., я ждал чего-то необыкновенного с странным ощущением на сердце... Предо мною длинная, узкая и совершенно пустая улица; утренний туман залил ее всю своим тусклым свинцом, но взор мой проникает до самого ее конца, я могу перечесть все ее строения... Я изумился.., но на одно только мгновение, другое чувство тотчас овладело мною; это улица... я ее узнал. Это была улица моего сна, вот направо, выходя углом на тротуар, и дом моего сна, вот и старинные ворота с каменными завитушками... Так, все так... вот и доски и бревна, виденные мною во сне...”[[16]](#footnote-16)16

Блуждания юноши, как у одержимых падучей, „без мыслей, без ощущений", под „равномерный глухой и сердитый шум моря", плещущегося шагах в пятидесяти среди однообразной скатерти песчаных берегов” заканчиваются находкой трупа "ночного", виденного во сне отца.—“Несколько мгновений”—узнавания прошлого—“ничего в душе моей не было, кроме немолчного морского плеска и немного страха перед овладевшей мною судьбой...”.

##### Заключение

Касательно теорий, которые объясняют происхождение “дежа вю” чисто физиологическими процессами, которые основываются на двойной обработке информации нашим мозгом, на двойном восприятии, на ошибках памяти, то можно сказать, что все они ставят во главу угла человеческий мозг как физиологический центр, который является причиной различных явлений, в том числе и “дежа вю”. Этот подход настолько отрицает даже намек на духовность человека, представляя его бездушным “роботом”, микросхемы которого время от времени начинают ломаться и тем самым принося некоторые проблемы и неудобства нашему организму, “глюки”, которые нам кажутся настолько интересными и загадочными. Но это же получается чистый материализм, ну не хочется верить, что мы машины, которые не имеют в себе доли рациональности, чувственности и духовности.

И поэтому многие ученые пошли другим путем, занялись поисками других причин появления “дежа вю”, “копаясь” в психике человека, в его активности и уникальности.

Одна из наиболее фантастических теорий- теория реинкарнации, которая по-своему доказывает происхождение “дежа вю”. Объясняет его перерождением человека в другое время, а само “дежа вю” является кратковременным воспоминанием души своей прошлой жизни. Да, существует много примеров по этому поводу, когда люди даже до мельчайших подробностей вспоминают свою прошлую жизнь. И когда приходит чувство “дежа вю” нам кажется, что мы видели это в прошлой жизни, что вся ситуация идентична, но как она может быть полностью идентичной, если это было другое время, когда окружающая среда не могла быть полностью такой же, картина окружающей местности не могла быть идентичной, так как время проходит, а окружавшие нас вещи стареют и сменяются другими. Лишь одна картина остается неизменной на долгое время- картина природы, которая меняется медленнее, чем картина человеческого окружения; моря, реки, озера имеют длинную жизнь, дерево может вновь вырасти на месте погибшего, и поэтому переживания “дежа вю” безусловно в ряде случаев могут объясняться явлениями реинкарнации.

Психоаналитическая теория трактует происхождение феномена “дежа вю” как механизм защиты психики человека, который в ответ на незнакомую обстановку отвечает феноменом “дежа вю”. Эта теория объясняет, что механизмы психики предназначены для того, чтобы справляться с опасными, незнакомыми ситуациями. Но многие с нами согласятся, что не всегда в ситуациях проявления “дежа вю” происходит в обыденных, мало значимых ситуациях, когда реальной опасности для человека не существует. Несмотря на это нужно отдать должное и этой теории, так как доля рациональности и логики все же существует, но опять же не во всех абсолютно случаях.

Генетическая теория нам представляет “дежа вю” как некие отголоски памяти жизни наших предков, кртины из их жизни, которые мы воспринимаем как свои собственные. Но удивительно как эти картины из далекого прошлого так хорошо сочетаются с нашей современной жизнью, как будто время ничего не меняет и не уносит в небытие. Эта теория приписывает феноменальные способности психике человека, памяти человека, и определяет устойчивую связь предков и нас посредством генетической памяти, которая также имеет свое доказательство и тем не менее в определенных ситуациях проявляется через феномен “дежа вю”.

Теория вещих снов объясняет “дежа вю” со своей точки зрения, а именно в определенный момент времени человек видит сон, затем он его забывает либо просто не придает ему значения, который через некоторое время сбывается и человека охватывает чувство “дежа вю”, что он это уже видел. И тут два пути- либо он понимает и вспоминает свой сон, либо нет и остается в состоянии странного чувства недоуменности. Но вещие сны- явления крайне редкие, исключительные. Гораздо чаще мы видим вещие сны, искусственно созданные нами самими. То есть увиденное во сне подгоняем к реальным событиям, и если это совпадает с реально произошедшим, относим свой сон к разряду вещих. Таким образом человек, увидевший однажды обычный сон, сознательно или бессознательно запрограммировал себя не определенные действия и поступки. Таким образом противоречие налицо, “дежа вю”- явление крайне частое, а вещие сны- крайне редкое. Но тем самым нельзя отрицать их место в жизни и снах человека, а тем отрицать “дежа вю” как причину проявления вещего сна в реальной жизни.

Теория трансперсональной психологии основывается на существовании холотропного сознания у человека, а именно человек имеет неограниченное поле сознания, имеет доступ к любым аспектам реальности без участия органов восприятия. “Дежа вю”- это эпизоды холотропных состояний различной глубины и продолжительности. Таким образом взгляд на природу “дежа вю” трансперсональной психологии наиболее интегративный, чем все остальные, так как холотропное сознание включает великое множество мистических и загадочных проявлений психики человека- выход за пределы линейного времени, внутриутробные переживания, опыт предков,

переживания прошлых воплощений, переживания планетарной эволюции,   
переживания космогенеза, парапсихические феномены, выходящие за пределы времени: предвидение, ясновидение и яснослышание прошлых и будущих событий, психометрия, путешествия во времени.

Таким образом мы видим вещие сны, имеем генетическую память, перевоплощаемся, у нас срабатывают механизмы психологической защиты, имеем космическое сознания, которые отчасти являются причинами и проявляются посредством эффекта “дежа вю”.

Каждый из нас имеет информацию обо всей Вселенной, обо всем существующем, каждый имеет потенциальный эмпирический доступ ко всем частям и в некотором смысле являются одновременно всей космической сетью и бесконечно малой ее частью, отдельной и незначительной биологической сущностью, обладающей космическим сознанием. Люди- представляют собой бесконечные поля сознания, превосходящими пределы времени, пространства и линейной причинности.

##### Библиография

1. Дэвид Гленн статья “Дразнящая загадка памяти” 2004г, 6стр.
2. Иванова Н., Нестерова А. “Дежа вю - объяснения нет”. - М., 2003, 432стр.

Ильина А. статья “Оно сжигает карму” стр.4

Гранин А. статья “Монстры! Они рядом с нами! Они внутри нас!” 2003г. стр.6

Л.Д. Демина, И.А. Ральникова Учебное пособие «Психическое здоровье и защитные механизмы личности» 2000г. ,стр.123

С. Гроф “Космическая игра”стр.120

С. Гроф “В поисках себя” М. 1994г., 217стр.

С. Гроф “Холотропное сознание” 2002г., 267стр.

Р. Альмедер “Жизнь после смерти”. М., 1991, 60стр..

С.Г.Геллерштейн. “Можно ли помнить будущее?” 1967г. 7стр.

Тубтен Чодрон “Открытое сердце, ясный ум” 1990г., 112стр.

1. Скворцова К.А. статья “Симптом “Иллюзия уже виденного” как творческий симптом” стр. 1 [↑](#footnote-ref-1)
2. 2 Скворцова К.А. статья “Симптом “Иллюзия уже виденного” как творческий симптом” стр. 20 [↑](#footnote-ref-2)
3. 3 Дэвид Гленн статья “Дразнящая загадка памяти” 2004г. стр.1 [↑](#footnote-ref-3)
4. 4 Дэвид Гленн статья “Дразнящая загадка памяти” 2004г. стр.3 [↑](#footnote-ref-4)
5. 5 Дэвид Гленн статья “Дразнящая загадка памяти” 2004г. стр.4 [↑](#footnote-ref-5)
6. 6 Иванова Н., Нестерова А. “Дежа вю - объяснения нет”. - М., 2003. стр. 11 [↑](#footnote-ref-6)
7. 7 Иванова Н., Нестерова А. “Дежа вю - объяснения нет”. - М., 2003. стр. 16 [↑](#footnote-ref-7)
8. 8 Иванова Н., Нестерова А. “Дежа вю - объяснения нет”. - М., 2003. стр. 22 [↑](#footnote-ref-8)
9. 9 Ильина А. статья “Оно сжигает карму” стр.2 [↑](#footnote-ref-9)
10. 10 Гранин А. статья “Монстры! Они рядом с нами! Они внутри нас!” 2003г. стр.3 [↑](#footnote-ref-10)
11. 11 Л.Д. Демина, И.А. Ральникова

    Учебное пособие «Психическое здоровье и защитные механизмы личности» 2000г. ,стр. 97 [↑](#footnote-ref-11)
12. 12 С. Гроф “Космическая игра”стр. 69 [↑](#footnote-ref-12)
13. 13 С. Гроф “Космическая игра”стр. 6 [↑](#footnote-ref-13)
14. 14 Скворцова К.А. статья “Симптом “Иллюзия уже виденного” как творческий симптом” стр. 13 (26) [↑](#footnote-ref-14)
15. 15 Скворцова К.А. статья “Симптом “Иллюзия уже виденного” как творческий симптом” стр. 14 [↑](#footnote-ref-15)
16. 16 Скворцова К.А. статья “Симптом “Иллюзия уже виденного” как творческий симптом” стр. 5-6 [↑](#footnote-ref-16)