



ПИЩА ДЛЯ ДУШИ Абу Зайда ал-Балхи

КОГНИТИВНО-ПОВЕДЕНЧЕСКАЯ ТЕРАПИЯ ВРАЧА ДЕВЯТОГО ВЕКА

МАЛИК БАДРИ

ПИЩА ДЛЯ ДУШИ Абу Зайда ал-Балхи

КОГНИТИВНО-ПОВЕДЕНЧЕСКАЯ ТЕРАПИЯ
ВРАЧА ДЕВЯТОГО ВЕКА

*Перевод и аннотация рукописи
девятого века выполнены*

Маликом Бадри

*Книга напечатана при поддержке
Грузинской Образовательной Благотворительной Организации*



Международный Институт Исламской Мысли

Тбилиси – 2019

Abu Zayd al-Balkhi's Sustenance of the Soul:
The Cognitive Behavior Therapy of A Ninth Century Physician

Пища для души Абу Зайда ал-Балхи:
когнитивно-поведенческая терапия врача девятого века

© Международный Институт Исламской Мысли, 2019

The International Institute of Islamic Thought
P.O. BOX 669, Herndon, VA 20172, USA • www.iiit.org

London office
P.O. BOX 126, Richmond, Surrey TW9 2UD, UK • www.iiituk.com

ISBN:

Переводчик: Лейла Меликова
Редактор: Александра Конькова
Обложка: Шираз Хан
Верстка: Гасан Гасанов

Предисловие

Рукопись, хранящаяся в Библиотеке Айя-София в Стамбуле, в Турции, – удивительна. Написанная в двух отдельных частях, составляющих два отдельных труда, она принадлежит перу хорошо известного в IX в. н.э. эрудита – Абу Зайда Ахмада ибн Сахла ал-Балхи, озаглавившего ее *Масалих ал-абдан ва ал-анфус* («Пища* для тела и души»). Она являлась единственной рукописью в области психологической медицины Абу Зайда ал-Балхи, прославившегося своим вкладом в географию и литературу.

На столетия опередив свое время в осознании важности для благополучия как психического, так и физического здоровья человека, ал-Балхи обсуждает некоторые очень современные идеи в довольно современном по стилю руководстве по самопомощи.

Творческий гений его понимания человеческой психопатологии, а также диагнозов психологических недугов, таких как стресс, депрессия, страх и тревога, фобические и обсессивно-компульсивные расстройства, в совокупности с лечением их посредством когнитивной поведенческой терапии, во всех отношениях связан с нами нынешними и находится в синхронизации с современной психологией. Это понима-

* В английском переводе Малик Бадри передает смысл арабского слова «ал-масалих» («благо, польза, интересы, потребности») согласно контексту как «sustenance», то есть – «пропитание, пища, поддержка». – *Примеч. пер.*

ние также охватывает более широкий аспект, включая душу и, что самое важное, поклонение Богу.

Ал-Балхи разъясняет симптомы и лечение, давая советы по профилактическим мерам и способам возвращения телу и душе их естественного, здорового состояния. При этом он обнаруживает глубокое понимание состояния человека и медицинской природы эмоциональной системы человека.

Настоящая работа является переводом на английский язык второй части рукописи ал-Балхи («Пища для души») и, возможно, представляет большой интерес для читателей, учитывая увеличение психических и психологических расстройств, включая стресс, беспокойство и депрессию. И хотя тревожные состояния и эмоциональные расстройства на сегодня кажутся нам обыденным явлением, следует помнить, что ал-Балхи жил более одиннадцати столетий назад и что эти расстройства на протяжении веков в значительной степени оставались недиагностированными, прежде чем относительно недавно – в конце XIX в. – они были изучены и клинически определены как таковые. Заметим, что «Анатомия меланхолии» Роберта Бертонна – довольно дезориентирующая работа несколько сомнительного медицинского характера – была опубликована только в XVII в. и сосредоточена в основном лишь на этом конкретном состоянии.

Прогрессивное понимание ал-Балхи, предвосхитившее в столь давние времена то, о чем нам сегодня известно с достоверностью, весьма красноречиво говорит о гениальности человека, чьи работы следует читать и чье наследие не должно быть забыто.

Учрежденный в 1981 году МИИМ (ИТ) послужил важным центром для содействия серьезным научным усилиям, основанным на исламском видении, ценностях и прин-

циях. Программы исследований, семинаров и конференций Института на протяжении последних тридцати лет привели к публикации более четырехсот наименований работ на английском и арабском языках, многие из которых были переведены на другие языки. Мы благодарим редакционную группу Лондонского офиса МИИМ (ШТ), включая Шираз-хана и всех тех, кто участвовал в подготовке данной работы.

Лондонский офис МИИМ (ШТ)
Июль, 2013 г.

Благодарность

Во-первых, я хотел бы выразить благодарность известному иранскому профессору М. Мухаккику за то, что он обратил мое внимание на копию рукописи ал-Балхи *Масалих ал-Абдан ва ал-Анфус* («Пища для тела и души») Фуата Сезгина. Это было в начале 1990-х гг., когда мы оба являлись профессорами Международного института исламской мысли и цивилизации (ISTAC), в Куала-Лумпуре. Являясь профессором философии и исламоведения, питающим особый интерес к произведениям ранних мусульманских ученых, М. Мухаккик наткнулся на рукопись и сообщил мне о ней, учтя мой интерес к истории психологии. Это был ценный подарок, так как мои прошлые работы над текстом незамедлительно были процитированы арабскими и мусульманскими психологами. Один из этих ученых и близкий друг – профессор Аббас Хуссейн был первым, кто предпринял попытку перевода на английский язык этого труда. Однако его работа была прервана, когда он ушел в отставку со своего поста в Международном исламском университете при переходе в саудовскую компанию. Тем не менее в знак признания несравненного вклада ал-Балхи, содержащегося в рукописи, Институт попросил меня преподавать его как курс триместра для аспирантов. Я также признателен моему дорогому другу, профессору Мустафе Ашви за его настойчивую просьбу сотрудничать в написании историко-психологического трактата, посвященного рукописи на арабском языке. В этих целях он написал про-

странное историческое и биографическое предисловие, а также обобщил и аутентифицировал всю рукопись с исторической и психологической точек зрения. Я обсудил вклад Ал-Балхи в психотерапевтической и психиатрической перспективе. Книга имела то же заглавие, что и рукопись, и была опубликована на арабском языке Исследовательским центром Короля Фейсала в Эр-Рияде. Без сомнения, такая полезная публикация не увидела бы свет без неутомимого энтузиазма профессора Ашви. Наконец, моя благодарность и признательность с почтением распространяются на два университета.

В первую очередь, это Международный исламский университет в Малайзии, а также, в частности, его Центр исследований и публикаций при Международном институте исламской мысли и цивилизации, который возглавлял в то время мой дорогой друг, профессор Саид Аджмал ал-Айдрус. Как и профессор Ашви, доктор Аджмал настойчиво побуждал меня к написанию настоящего перевода рукописи. Я также благодарен ему и профессору Хасану Алнагару за редактирование моего перевода. Выражая благодарность Международному исламскому университету, я также хотел бы выразить свою признательность профессору Камалю Хасану – в прошлом ректору и одному из основателей университета. Я смиренно ценю его благословенное поощрение и братскую поддержку.

Во-вторую очередь – Университету Ахфад для женщин в Судане и, в частности, его президенту, профессору Гасиму Бадри, который предложил мне должность профессора-исследователя, предоставив все возможности, необходимые для написания книг и статей, которые в противном случае у меня не было времени завершить в связи с занятостью в

Международном исламском университете в Малайзии, где я трудился в должности профессора-психотерапевта. Завершение перевода рукописи ал-Балхи и написание ее вводных разделов является первым результатом работы в этой профессорско-преподавательской должности.

Малик Бадри,
Омдурман, Судан • 12 июня 2012 года

Абу Зайд ал-Балхи **• ПИЩА ДЛЯ ДУШИ •**

Кем являлся Абу Зайд ал-Балхи?

АБУ ЗАЙД АЛ-БАЛХИ являлся энциклопедическим гением, чей глубокий вклад в науку охватывал множество различных областей, которые для наших современных умов кажутся не связанными друг с другом. Он также считается одним из первых в мире известных когнитивных психологов, который, изучая и предлагая когнитивные методы лечения тревожных состояний и эмоциональных расстройств, удивительным образом на века опередил свое время.

Эрудит и плодовитый писатель, он создал более шестидесяти книг и рукописей, тщательно изучая такие различные дисциплины, как география, медицина, теология, политика, философия, поэзия, литература, арабская грамматика, астрология, астрономия, математика, этика, социология, а также другие. Несмотря на превосходство во многих областях, его известность как великого ученого на самом деле явилась результатом его трудов в сфере географии, что привело его к тому, что он стал основателем так называемой «школы Балхи» в наземном картографировании. К сожалению, большинство этих ценных документов, рукописных манускриптов были либо утеряны, либо скрыты в музеях или недоступных библиотеках.

Также имеется очень мало записанных биографических сведений о нем. Большая часть того, что мы знаем об ал-Балхи, исходит от одного биографа – Якута ал-Хамави.

В хорошо известной книге *Му'джам ал-Удаба'*, посвященной биографиям поэтов и писателей, ал-Хамави утверждает, что полное имя ал-Балхи – Абу Зайд Ахмад ибн Сахл ал-Балхи и что он родился в 235 г. х. (849 г. н.э.) в небольшой деревне под названием Шамистийан, в персидской провинции Балх, которая в настоящее время является частью Афганистана. У Хамави нет никакой другой информации о детстве ал-Балхи, кроме того, что тот получил первичное образование от своего отца. Тем не менее он подробно передает сведения о его юности и стремлении обучиться наукам и искусствам своего времени.

Ал-Хамави сообщает, что один из учеников ал-Балхи – Абу Мухаммад ал-Хассан ибн ал-Вазири – описывал его как стройного человека среднего роста, с темно-коричневым цветом кожи и глазами навывкат, лицо его носило следы оспы. Он обычно был молчалив и задумчив, проявлял, таким образом, сдержанность и застенчивость. Это описание его личности, в дополнение к дотошному характеру его обширных и скрупулезно написанных исследований, терминологически близких к современности, позволяет нам заключить, что ал-Балхи являлся очень замкнутым, но блистательным ученым. Представляется очевидным, что общению с друзьями или участию в увеселениях он предпочитал уединение и созерцание профессора-психотерапевта, потому что в его биографии нет упоминаний об общении с близкими друзьями или участии в щедрых застольях с обилием яств, слушанием музыки и/или увлекательной арабской поэзии, столь распространенных в эпоху Аббасидов. Этот вывод тем сильнее подтверждается, чем больше мы читаем об этом в сообщениях Ал-Хамави.

Если бы ал-Балхи вращался в социальных кругах, как это делали первые мусульманские врачи, такие как Абу-л-Фарадж ибн Хинду и Абу Бакр ар-Рази, то мы бы больше знали и о его личной жизни, и о судьбе его утерянных рукописей. К примеру, мы знаем, что трактат Ибн Хинду, *Мифтах ат-тибб ва минхадж ат-тулаб* («Ключ к медицине и руководство для студентов») – один из величайших вкладов в медицину XI века, появился в ответ на просьбу, поступившую от друзей. В своем вступлении к этому непревзойденному труду Ибн Хинду утверждает:

«Некоторые из моих ученых коллег просмотрели мою книгу под названием “Трактат, поощряющий изучение философии”; ее понятное изложение заставило их желать аналогичного трактата по медицине. Поэтому я взял на себя обязательство составить для них такой трактат, стараясь сделать его доступным для понимания, и назвал его “Ключ к медицине”».

Таким образом, именно общительность и почитание дружбы Ибн Хинду послужили тому, чтобы мы получили это наследие, каким является этот бесценный для нас исторический документ.

Точно так же увлечение музыкой и музыкальными вечерами привело ар-Рази к одному из его величайших медицинских изобретений. Ар-Рази был известным музыкантом, прежде чем стать одним из самых выдающихся врачей всех времен. Тем не менее его выдающиеся медицинские успехи не ослабили его любви к музыке, и он приглашал в свой дом музыкантов, игравших на таких инструментах, как скрипки и лютни, струны которых были изготовлены из кишок животных. На одном из таких вечеров его гости задержались далеко за полночь, и так как они были слишком

уоставшими, для того чтобы унести обратно свои инструменты, они оставили их на попечение ар-Рази. Ар-Рази на тот момент держал в доме несколько одомашненных обезьян для медицинских исследований, и одна из них сорвала и съела струны инструментов. Ар-Рази решил использовать инцидент для научного эксперимента. Установив пристальное наблюдение за обезьяной, он осматривал ее фекалии на предмет остатков струн. Ничего не появилось, и он понял, что струны были полностью переварены. Это привело к одному из величайших изобретений медицины – использованию растворяющихся кетгутных нитей для зашивания ран (ал-Фанджари, с. 81–82).

Хотя некоторые историки исламской медицины полагают, что растворяющиеся нити для сшивания ран изобрел аз-Захрави, в действительности, это ар-Рази – как музыкант, так и врач – совершил это великое открытие. Дело в том, что наука иногда черпает свое вдохновение в творчестве, в том числе, как в данном случае, так и в случае с Ибн Хинду, и посредством простого общения.

Мы также должны быть благодарны вдумчивой и интровертной личности ал-Балхи в том смысле, что именно это и сопутствующие этому черты даровали ему терпение и проницательность для того, чтобы написать *Масалих ал-абдан ва ал-анфус*. Без интроспективного, аналитического мышления и проницательного клинического восприятия ал-Балхи не был бы в состоянии в IX веке столь подробно написать о психосоматических расстройствах, не имел бы возможности дифференцировать психозы и неврозы, классифицировать депрессию, как нормальную, так и реактивную, и эндогенную, или дать детальное описание применения когнитивной терапии при лечении психологических расстройств.

Как он справедливо утверждает в своей рукописи, ни один ученый до него не написал медицинского трактата такого рода.

Как упоминалось ранее, ал-Балхи был не только великим врачом, но также эрудитом, выдающимся географом и великим мусульманским богословом. Он, бесспорно, являлся также мастером арабской прозы. В описании у ал-Вазири его красноречия, как передает ал-Хамави, говорится, что, когда ал-Балхи заговорил, ал-Вазири показалось, что на него обрушился «дождь драгоценных камней». Выразительность лица ал-Балхи была непревзойденной. Ал-Вазири сравнивает его с ал-Джахизом и Али ибн Убайдой ар-Райхани – двумя наиболее выдающимися писателями своего времени – и цитирует лингвистов той эпохи, утверждающих, что ал-Балхи являлся более выразительным, чем оба они, так как его слова были более красноречивы и он был способен с легкостью осветить любую тему, тогда как по сравнению с ним ал-Джахиз был многословен, а ар-Райхани – слишком лаконичен.

Описывая стиль письма ал-Балхи, ал-Хамави отмечает, что его величайшее знание классических и современных наук придали его письменным трудам изящество философов и красноречие мастеров письма. Некоторые из его письменных высказываний действительно превратились в мудрые изречения и поговорки.

Например:

«Если кто-то восхваляет вас за то, чего в вас нет, то вы не можете быть уверенным в том, что он не будет вас обвинять за то, чего в вас нет».

«Религия – это величайшая философия; следовательно, человек не может быть философом до тех пор, пока он не станет верующим. Величайшее лекарство – это знания».

Ал-Балхи получил этот престижный ученый статус, смиренно перенося тяготы упорного обучения. Ал-Хамави отмечает, что он отправился из своего родного города – Балха в Багдад для того, чтобы прожить там восемь долгих лет в поисках религиозных и светских знаний и овладеть научной методологией своего времени. Среди его великих учителей был известный философ Абу Юсуф ал-Кинди.

Согласно ал-Хамави, в этот период ал-Балхи был глубоко погружен в противоречивые философские проблемы, которые приводили его в замешательство, подрывали его религиозные убеждения и заставили отклониться от прямого пути суннитского ислама. Это привело к тому, что некоторые религиозные мусульманские ученые обвинили его в отступничестве настолько, что фактически одно время он считался сторонником имамитского (*ал-имамиййа*) или зайдитского (*аз-зайдиййа*) шиизма, а в другое время – сторонником мутазилитской (*ал-му'тазила*) школы мысли. Это подтверждает наше предположение о том, что ал-Балхи был молодым одиноким рефлекслирующим интровертом, не имевшим близких друзей, которые в то время могли бы помочь ему выйти из духовного кризиса.

В любом случае это была бурная эпоха, Аббасидский халифат утратил большую часть своего могущественного контроля над своим народом, что привело к богословскому хаосу и подъему такой деструктивной исламской богослов-

ской школы, как «ал-каррамита»*, и того, что получило известность как революционное движение чернокожих** около 868 г. н. э., которое почти привело к падению халифата.

Однако это юношеское состояние растерянности продлилось недолго. Ал-Хамави утверждает, что после багдадского культурного шока ал-Балхи окончательно утвердился на верном пути суннитской школы, о чем свидетельствует его работа *Китаб наим ал-Коран*, которая превзошла все, что было написано в этой области. Кроме того, в отличие от шиитов, его раздражали те, кто отдавал предпочтение одним из соратников Пророка (да благословит его Аллах и приветствует), над другими, и терпеть не мог напыщенного отношения арабов к неарабам.

После завершения учебы в Багдаде ал-Балхи вернулся в Балх и занял там пост *катиба* (буквально: писца), или секретаря, принца Ахмада ибн Сахла ибн Хашима ал-Марвази — правителя Балха и его пригородов. На самом деле правитель предлагал ему как должность министра, так и

* *Каррамиты* (араб. الكرامية) — исламская богословская школа. Основатель — Абу Абдуллах Мухаммад ибн ал-Каррам (806–869 гг.). Не следует путать с *карматами*. — *Примеч. пер.*

** Политический распад халифата в конце IX в. был усугублен восстаниями зинджей и карматов. Зинджи, чернокожие рабы из Занзибара, использовались на тяжелых работах в Южном Междуречье близ Басры, где десятки тысяч их, организованные в отряды, занимались строительством каналов и расчисткой солончаков. Бывшие собственностью халифата зинджи в 869 г. восстали и на протяжении 14 лет удерживали под своей властью район Басры и часть Хузистана, действуя при этом с большой жестокостью: перестав быть рабами, зинджи в основанном ими собственном халифате стали превращать в рабов едва ли не всех остальных, начиная с пленных арабов. — *Примеч. ред.*

секретаря. Однако ал-Балхи отказался от первой и принял вторую. Правитель с уважением отнесся к его выбору и хорошо ему платил.

Выбор ал-Балхи опять же подтверждает наше мнение о том, что он был необщительным от природы. Ограничение себя ролью *катиба* предоставляло ал-Балхи больше времени для углубленных исследований в уединении, и, возможно, именно благодаря этой черте характера он избегал более престижной, но социально взыскательной работы министра. Ал-Балхи продолжал исследовать и писать до восьмидесяти восьми лет, избегая соблазнов работы высокого статуса и с более высокой заработной платой.

В связи с этим ал-Хамави повествует, что сам царь Хорасана пригласил ал-Балхи помочь ему в его государстве, но тот вежливо отказался. Он посетил Багдад во второй раз, но быстро вернулся в Балх и жил там до своей смерти в 934 году н.э.

Объектом рассмотрения этой книги является рукопись IX в. ал-Балхи *Масалих ал-абдан ва ал-анфус* («Пища для тела и души»), насчитывающая 361 страницу и находящаяся в библиотеке Айа-София в Стамбуле. Написанный на ясном и легком для прочтения арабском языке, рукописный документ (№ 3741) состоит из 268 страниц, посвященных поддержанию тела, и 73 страниц, посвященных поддержанию души или психики.

Наш перевод ограничивается второй, психотерапевтической, частью, касающейся пищи для души. Как и ожидалось, первая часть, посвященная поддержке тела, касается физических аспектов здоровья. При написании этого раздела ал-Балхи естественным образом развил его из устаревших медицинских знаний IX века, на которые оказали

большое влияние теория и практика греческих врачей. Многие из того, что он включил в этот раздел, может представлять большой интерес для историков медицины.

Однако стоит отметить, что даже при написании этого раздела великий ученый в области психосоматической медицины – ал-Балхи рассматривал медицинские и психосоматические вопросы, представляющие, как это ни удивительно, интерес и для современных практикующих врачей. Поддержание физического здоровья человека обсуждается в 14 главах, причем этот подход в значительной степени рассматривает вопросы профилактики, направленной на сохранение здоровья и защиту организма от физических расстройств. С потрясающей дальновидностью он включает две главы, посвященные окружающей среде и общественному здравоохранению: первая – о важности наличия подходящего жилища, чистой воды и чистого воздуха, а вторая – о защите тела путем избегания экстремально низких и высоких температур, а также о необходимости ношения правильной одежды. Другие главы включают важность питания, то есть правильного питания с подходящей пищей и напитками, хорошего сна и гигиены тела.

Ал-Балхи также признавал важность физических упражнений и массажа, сравнивая жидкую среду телесного организма с застойной и проточной водой природы, отмечая, что застойная вода быстро загрязняется и становится негигиеничной, в то время как проточная вода сохраняет свою чистоту. Точно так же отсутствие физических нагрузок может привести к застою телесных жидкостей в организме и в конечном счете – к патологии.

Некоторые из глав в этом разделе не относятся полностью ни к категории физических, ни к категории психологи-

ческих болезней, но рассматривают возможность ухода от психофизических проблем с помощью музыкальной терапии и ароматерапии, то есть имеется глава о пользе музыки и благовоний для расслабления тела и лечения физических недугов.

Наконец, в девятой главе трактата ал-Балхи выносит на рассмотрение чрезвычайно деликатную тему, которая значительно опережает свое время и на сегодня является сферой современных сексологов, – это изучение различных сексуальных особенностей и их воздействий. Так, он считает сексуальное воздержание неестественным и причиной определенных физических проблем, а поллюции – механизмом, используемым организмом для избавления от не находящих естественного выхода потенциально вредных эякуляций. Он даже предлагает методы лечения половой импотенции, включая определенные продукты питания и напитки, и отмечает вредное воздействие на организм лекарств, которые в то время были направлены на повышение сексуальности.

Вслед за этим кратким резюме о Балхи и его работе «Пища для тел» мы переходим к Введению выдающегося турецкого ученого Фуата Сезгина, который первым обнаружил огромную ценность рукописи и опубликовал ее в Институте истории арабо-исламских наук (Германия), основателем и почетным директором которого он является. Он также является почетным профессором истории естествознания в Университете Иоганна Вольфганга Гёте во Франкфурте.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Бадри М.Б., Ашви М. Масалих ал-абдан ва ал-анфус: психолог, для признания которого потребовались века. Эр-Рияд: Исследовательский центр короля Фейсала, 1424 после хиджры.

Абу Зайд ал-Балхи. Масалих ал-абдан ва ал-анфус, [Пища для тел и душ]. Франкфурт: Институт истории арабо-исламских наук, 1984.

Ал-Фанджари А. Исламские науки. Кувейт: Кувейтский институт продвижения наук, 1958 (на араб. яз.).

Ал-Хамави Якут. Муджам ал-удаба. Бейрут: Дар ал-Фикр, 1980.

Абу-л-Фарадж Ибн Хинду. Ключ к медицине и руководство для студентов / пер. Анды Тиби. Доха: Центр мусульманского содействия, 2010.

Введение ФУАТ СЕЗГИН

Институт истории арабо-исламских наук
Франкфурт, Германия, ноябрь 1984 г.

Абу Зайд Ахмад ибн Сахл ал-Балхи (236–322/850–934) – автор представленной здесь книги, являлся одним из величайших ученых своего времени. В области философии, математики, истории, географии, медицины, художественной литературы, грамматики и других сферах он сочинил около шестидесяти трудов, большинство из которых отсутствует¹. Однако из того немногого, что сохранилось, мы узнаем, что Абу Зайд был философом-естествоиспытателем, обладающим огромным запасом знаний, оригинальным мышлением и лаконичным литературным стилем².

Масалих ал-абдан ва ал-анфус – это, пожалуй, единственный вклад Абу Зайда в область медицины. Он нацелен на сохранение здоровья человека, уделяя одновременно

¹ Cf. *Sezgin. Geschichte Des Arabischen Schrifttums*. Leiden: E.J. Brill, 1974. Vol. 3. Pp. 274; vol. 6, pp. 190–191; vol. 9, p. 189.

² Его лаконичный стиль привлек к себе внимание последующих арабских авторов: «Среди литераторов в мире царит единодушное согласие в том, что существует трое выдающихся мастеров стиля: ал-Джахиз, Али ибн Убайда и Абу Зайд ал-Балхи. В числе тех, струящийся поток чьего слова превосходит их значение, – ал-Джахиз; тот, чей смысл превосходит его слова, – это Али ибн Убайда, однако у Абу Зайда смысл совпадает с его словами». *Ал-Хамави Якут*. Иршад ал-ариб. Лондон. Т. 1. С. 148.

всестороннее внимание как телу, так и душе, а также болезням, которым они подвержены.

Как он сам это излагал: «Правильный подход состоит в том, чтобы дополнить служение телу тем, что направлено на душу; в этом суть». Польза усиливается по причине взаимосвязанности их обоих. Конституция человека зависит от состояния как его души, так и тела; нет такого зарождения, которое он способен поддерживать, кроме как через их союз, порождающий человеческую деятельность. Оба они участвуют в событиях как радостных, так и печальных, а также в нечаянных страданиях.

Таким образом, когда тело испытывает болезнь и боль и поражено вредными проявлениями, это также мешает крепости души, и «наоборот, атака душевной боли ведет к телесным болезням» (с. 272–273).

Это наблюдение привело его к составлению второго трактата книги, где он считает себя первым посвятившим данной теме независимое исследование. В то же время он выражает большую благодарность и признательность своим предшественникам, «в различных местах среди книг ученых и людей, преданных мудрости и просвещению», за их косвенный вклад (стр. 274).

Возможно, мы не ошибаемся в отношении этого второго трактата Абу Зайда ал-Балхи – первой попытки собрать различные темы в отрасли медицины, которые рассматривают психические заболевания совместно с психосоматическим и психотерапевтическим лечением.

Что касается окончательного решения о том, является ли он пионером психопатологической медицины, то ответ на этот вопрос остается за специалистами в данной области.

Выдающаяся и независимая личность Абу Зайда проявляется и в первом трактате его книги, посвященном здоровью тела – общепринятой теме, которая рассматривалась в медицинской литературе с древних времен.

Мы особо акцентируем внимание на значении мнений и сведений, изложенных автором в первом трактате о человеке относительно географии, метеорологических явлений и науки об окружающей среде, когда они имеют отношение к обсуждаемой теме.

Две копии работы хранятся в библиотеке Айя-София, в Стамбуле. Первая из них, которую мы воспроизводим здесь с любезного разрешения турецких властей, – это MS 3741, скопированная в 884 г. хиджры / 1479 г. н.э. Вторая – MS 3740 – также была скопирована в девятом веке хиджры и содержит 140 листов. Я с признательностью и благодарностью обязан отметить содействие сотрудников нашего института в издании этой книги.

*Издание Института истории арабо-исламских наук
Франкфурт, Германия. Серия С. Т. 1. С. 362–363.*

Пища для души

(Часть 2. Масалих ал-абдан ва ал-анфус)

РУКОПИСЬ В СОКРАЩЕННОМ ВАРИАНТЕ: КРАТКОЕ ИЗЛОЖЕНИЕ ПЕРЕВОДЧИКА

Абу Зайд ал-Балхи

Гений психологической медицины девятого века

В своем шедевре, посвященном *пище для души*, Абу Зайд ал-Балхи предоставил врачам девятого века медицинскую и психотерапевтическую информацию, которая намного опережала его время и была выявлена или развилась только через одиннадцать столетий после его смерти. Он был, вероятно, первым врачом, который четко дифференцировал различия между психическими и психологическими расстройствами, между психозами и неврозами. Он также был первым, кто классифицировал эмоциональные расстройства удивительно современным образом, отнеся их к одной общей категории. Его нозология подразделяет неврозы на четыре типа: страх и паника (*ал-хауф ва ал-фаза*); гнев и агрессия (*ал-гадаб*); грусть и депрессия (*ал-хузн ва ал-джаза*), а также навязчивые идеи (*ал-васваса*). Кроме того, он очень подробно написал о том, как рациональная и духовно-когнитивная терапия может использоваться для лечения каждого из классифицированных им расстройств. Названия восьми глав его работы о пропитании души напоминают оглавления современных текстов о когнитивной психотерапии и психической гигиене. Он пишет самым вы-

разительным стилем на арабском языке, четко разграничивает обычные и экстремальные эмоциональные реакции нормальных людей и тех, чья эмоциональность уже стала патологической. Его подход является как профилактическим, так и терапевтическим, что подкрепляется посредством поразительного психофизиологического подхода.

Первая глава состоит из вводной статьи, рассматривающей важность поддержания здоровья души (*нафс*) – синонима современной концепции психики или разума, но в исламском духовном измерении. Вторая глава под названием «Поддержание психологического здоровья» содержит ультрасовременное эссе о психической гигиене, или профилактических средствах психического здоровья. Третья глава называется «Пути восстановления психологического здоровья, когда кто-то его теряет». Название четвертой главы – «Перечисление психологических симптомов и определение их отличительных признаков», являющееся точным переводом заголовка на арабском языке – «*Зикр ал-арад ан-нафсаниййа ва тадидиха*». Арабское слово *а'рад* это множественное число от слова *'арад*, которое используется в современной медицине и психиатрии для обозначения английского слова «симптом» ('symptom'). Ал-Балхи, однако, использует термин *а'рад* как в отношении симптомов, так и в отношении расстройств. Таким образом, использование им терминов *ал-арад ан-нафсаниййа* в названии главы фактически подразумевает «психологические расстройства». Заголовок пятой главы – «Как противостоять гневу и избавиться от него»; глава шестая – «Успокоительный страх» (*Таскин ал-хауф ва ал-фаза*); глава седьмая – «Методы борьбы с печалью и депрессией» (*Тадбир даф' ал-хузн ва ал-джаза*), и, наконец, глава восьмая посвящена «Менталь-

ным маневрам, отражающим повторяющиеся шепоты сердца и навязчивую внутреннюю речь души» (*Фи ал-ихтийал ли даф' васавис ас-садр ва ахадис ан-нафс*).

Непреодолимый вклад ал-Балхи, несомненно, относится к области когнитивно-поведенческой терапии и психосоматической медицины. Я сделаю все возможное для упрощения этого краткого изложения для того, чтобы читатели, не являющиеся специалистами, будь то область психиатрии и клинической психологии, сумели бы оценить вклад этого гения.

Ал-Балхи: пионер психосоматической медицины

При чтении перевода рукописи становится ясно, что ал-Балхи постоянно сравнивает физические и психологические расстройства, прекрасно иллюстрируя, как они взаимодействуют друг с другом, вызывая психосоматические расстройства. Другим интересным вкладом является освещение им значения индивидуальных различий в развитии и лечении эмоциональных и психосоматических расстройств. Рассматривая эти аспекты (стр. 270–271), он начинает манускрипт с утверждения, что, поскольку человек состоит из тела и души, он должен получать от каждого из них состояние здоровья или болезни, равновесия или дисбаланса.

Расстройствами тела являются такие недомогания, как лихорадка, головная боль и другие физические заболевания, а расстройствами души – такие, как гнев, беспокойство, грусть и другие подобные явления. Он критикует практикующих врачей своего времени за их увлечение симптоматикой физических болезней, а также за то, что они ограни-

чивают терапию физическими средствами, такими как лекарства и кровопускание (с. 572). Он утверждает, что они пренебрегали психологическими аспектами в той мере, в какой их книги были лишены каких-либо ссылок или материалов на тему поддержания души (*нафс*) и ее психологических аспектов.

Таким образом, он полагал, что его книга уникальна тем, что она объединила темы поддержания тела и души в одном томе, создав тем самым беспрецедентный вклад. Он с уверенностью утверждает, что не знал кого-то, кто до него писал бы о поддержке души и ее связи с телом в столь ясной и доступной форме, в какой это было сделано им. Он подчеркивает, что его подход был крайне необходим пациентам по причине тесного взаимодействия тела и разума. Он использует арабское слово *иштибак* для обозначения данного психосоматического взаимодействия, которое буквально означает чередование, переплетение или сочетание, что само по себе указывает на его утонченное понимание феномена.

Критика ал-Балхи врачей IX в. в высшей степени применима к большинству современных медиков нашего времени. В своей книге-бестселлере «Исцеление вне границ времени» (Timeless Healing) Хеберт Бенсон повторяет ту же критику, когда пишет, что доктора

«...привыкают рассматривать симптомы и признаки болезней и травмы отдельно от реальных пациентов... Врачи часто привносят эти привычки с собою в медицинскую практику, отмечая специфику в отрыве от целого, тела от души, в результате чего многие пациенты разочарованы их безразличием или незаинтересованностью» (с. 248–249).

Ал-Балхи отстаивает свою психосоматическую позицию, утверждая, что само существование человека невозможно представить без *иштибака*, или взаимодействия. Он отмечает, что если тело заболевает, то *нафс*, или душа, или самость, потеряет большую часть своих когнитивных и комплексных возможностей и не сможет наслаждаться приятными проявлениями жизни. С другой стороны, если душа заболевает, то тело может не находить радости в жизни, а в конечном счете приобрести и физическое заболевание. Далее он подчеркивает, что помощь людям с психологическими симптомами, соответственно, очень важна не только из-за этого психосоматического взаимодействия, но также и потому, что они встречаются чаще, чем физические симптомы. Человек может годами жить, утверждает он, не жалуясь на какие-либо физические недомогания, но психологические проявления беспокоят нас все время (с. 270–271).

Хотя ал-Балхи подчеркивает значение эмоционального стресса и расстройств в возникновении психологических заболеваний, которые могут привести к патологической реакции организма, он, тем не менее, не забывает о существовании индивидуальных различий между людьми при интерпретации стресса и мерах воздействия на него. Он отмечает, что, хотя уровень эмоционального стресса, с которым сталкиваются разные люди, может иметь одинаковую силу, их симптоматическая реакция на жизненные проблемы может быть весьма различной. Некоторые вспыльчивы, некоторые тихо злятся, некоторые могут запаниковать, столкнувшись с ужасающей ситуацией, в то время как другие могут сохранять спокойствие. Существуют также индивидуальные различия между мужчинами, женщинами и детьми (с. 271).

Ал-Балхи – как современный психолог-консультант

Одним из величайших достоинств ал-Балхи, как станет ясно при прочтении перевода, является то, что, несмотря на общение с невротиками и эмоционально расстроенными людьми, его работа не ограничивается такими «пациентами». Он также затрагивает эмоциональные аномалии у здоровых людей. Более того, он говорит о так называемом невротике не как о «пациенте», а скорее как о человеке, чьи эмоциональные перенапряжения переросли в привычку. Этот гуманный подход подчеркивает, что эмоциональное расстройство – это просто приобретенная привычка, которая не должна делить людей на нормальных людей и пациентов. Это крайне необходимый подход в современной психотерапии, который по причине того, что заимствовал медицинскую модель, в значительной степени ограничился терапевтическими средствами лечения больных, а не формой психологического исцеления тех, кто просто несчастлив.

Интересно отметить, что современные терапевты только начинают осваивать то, что ал-Балхи фактически подчеркивал более одиннадцать веков назад! Многие современные психологи и психиатры сейчас критикуют эту парадигматическую дилемму и подвергают сомнению фрейдовскую ловушку психотерапии внутри пределов медицины. Например, известный американский психиатр Том Раск в одном из своих бестселлеров под названием «Взамен терапии» утверждает:

«Хотя я психиатр и, следовательно, врач, я больше не верю, что язык науки и медицины применим к той работе, которую я провожу со своими клиентами. Я – один из рас-

тущего числа тех психологов, которые считают, что психологическое исцеление никогда не принадлежало к сфере медицины. Цель всей консультативной помощи – это помочь нам научиться менять свои отношения с собой и другими. Я полагаю, что этот вид обучения действительно ничем не отличается от любого другого целевого обучения... Признание этого процесса таким, какой он есть, заставляет задуматься о том, что личностные изменения, являющиеся единственно реальным “лекарством” от большинства психологических трудностей, лучше всего рассматривать как образовательную, а не терапевтическую инициативу».

Раск решительно заявляет, что:

«Ошибочная идентификация» терапии как формы медицинского лечения является фундаментальной ошибкой, которая привела ко многим погрешностям и злоупотреблениям в сфере услуг профессиональной терапии» (стр. xiv & xv).

Ал-Балхи – как пионер когнитивной терапии

Мнение о том, что именно наше мышление управляет нашим эмоциональным состоянием, так же старо, как древнегреческая философия стоиков. Тем не менее именно ал-Балхи явился тем, кто развил его в усовершенствованную когнитивную терапию. Рассматривая ошибочное мышление, которое приводит к эмоциональным патологическим привычкам, беспокойству, гневу и грусти, как основную причину психических расстройств души, ал-Балхи определяет себя в качестве пионера или, по крайней мере, одного из первопроходцев в этой современной терапии. Западным психологическим наукам потребовался почти целый век, чтобы

прийти к такому простому подходу. После становящегося все более очевидным провала фрейдовского психоанализа как терапии западная психотерапия обратилась к бихевиоризму. В конце пятидесятых и начале шестидесятых годов XX в. наблюдался подъем бихевиористской терапии. Большинство терапевтов перестали обсуждать бессознательные сексуальные и агрессивные конфликты Фрейда как скрытые причины невротических расстройств, и вместо этого в терапии стало популярным обращаться к работам Павлова, Скиннера и Вольпе. Поведенческая терапия привела к революции в лечении простых фобий и расстройств, которые могли быть сформированы в рамках ее ограниченной парадигмы. Согласно этой парадигме психологические симптомы не обязательно имеют бессознательные корни. Это просто приобретенные привычки, от которых можно напрямую избавиться и вылечиться при помощи условных рефлексов. Другими словами, невроз — это симптом как таковой.

Но затем западные терапевты вскоре обнаружили, что простая, ограниченная схемой «стимул — ответная реакция» модель бихевиоризма — «Торговый автомат Pepsi-Cola» — не в состоянии справиться с более сложными психологическими проблемами людей. Это было связано прежде всего с пренебрежением к влиянию мышления, убеждений и сознания на развитие психологических расстройств. Таким образом, переживаемый опыт вызовов окружающей среды не обязательно является прямой причиной эмоционального расстройства, как полагали бихевиористы, но скорее это то, как человек интерпретирует негативный опыт, который, в действительности, лежит в основе проблемы. Это означает, что один и тот же болезненный опыт, с которым сталкива-

ются два разных человека, может вызвать две различные реакции, в зависимости от отношения этих людей к себе и другим.

Компьютерная революция очень помогла тому, что теперь известно как когнитивная революция в психологии. После нажатия клавиши на клавиатуре компьютера импульс должен пройти через центральный процессор, для того чтобы придать смысл действию до того, как это проявится на мониторе. Та же клавиша может привести к написанию букв для письма или к перемещению какого-либо объекта в игре. Программное обеспечение решает, какой эффект вызывает нажатие. Согласно когнитивной психологии все наши умы содержат программное обеспечение, которое решает, что же в действительности, означает опыт окружающей среды. С начала 1970-х гг. когнитивные психотерапевты, такие как Бек, Эллис и Молсби, стали лидерами в западной психотерапии, и их когнитивный подход по-прежнему остается одним из методов лечения.

Что удивляет, когда читаешь рукопись ал-Балхи, так это сходство с тем, что говорят современные когнитивные терапевты и как они производят то, что он теоретизировал и применял. Например, известный когнитивный терапевт Аарон Бек в своей книге «Когнитивная терапия и эмоциональные расстройства» утверждает:

«Психологические проблемы не обязательно являются продуктом таинственных, непостижимых сил (как говорит Фрейд), но могут возникать в результате обычных процессов, таких как неправильное обучение, неправильные выводы на основе неадекватной или неверной информации и недостаточной дифференциации между воображением и реальностью. Бихевиористы и психоаналитики осознали, что

существуют обоснованные и важные проблемы, оставленные нерешенными из-за их пренебрежения к когнитивной сфере» (с. 19–21).

Он продолжает:

«Частные мнения часто нереалистичны, потому что у человека нет возможности проверить их подлинность... Тезис о том, что особый смысл события определяет эмоциональную реакцию, формирует ядро когнитивной модели эмоций и эмоциональных расстройств. Смысл заключен в восприятии, мышлении или представлении» (с. 52).

Во второй главе переведенной рукописи обнаруживается запись ал-Балхи о том, что тело может потерять свое здоровье в результате воздействия внешних факторов, таких как сильная жара или холод, или внутренних факторов, таких как дисбаланс его жидкой среды. И аналогичным образом, утверждает он, на здоровье души также могут влиять внешние или внутренние факторы. Внешние факторы – это то, что человек слышит или видит в своем окружении, то есть пугающие вещи или унижительные слова, а внутренние факторы – это мышление, которое приводит к гневу, печали или страху. В последующих главах он подробно обсуждает, как устранить эмоциональные расстройства, просто концентрируясь на изменении своего внутреннего мышления и иррациональных убеждений.

Например, обсуждая страх и беспокойство, ал-Балхи приводит ряд ярких клинических примеров, иллюстрирующих тревогу, связанную с будущими проблемами, такими как потеря работы или здоровья, а также страх или панику, связанные с невротами страха (фобиями), т. е. угрозой или смертью. После описания он продолжает доказывать, что большинство вещей, которых люди боятся, в действительности

сти не столь пагубны, если осмысливать их рационально и логически. Он демонстрирует это, ссылаясь на великую аналогию: пугливый, склонный к паническим состояниям, невротичный бедуин едет в холодную влажную страну и впервые видит туман. Он принимает густой туман перед собой за твердый непроницаемый объект. Однако, войдя в него, он обнаруживает его истинную природу: не что иное, как влажный воздух, не отличающийся от воздуха, которым он просто дышал (с. 307). Используя рациональную когнитивную терапию, ал-Балхи приходит к выводу, что когда-то вылечившиеся невротики осознали, что большинство их страхов и опасений были настолько иррациональны, насколько безвреден и туман!

Рассматривая когнитивную терапию, ал-Балхи продвигает профилактический подход и при этом предвосхищает современных когнитивных терапевтов, которые настойчиво говорят о терапии. Посредством в высшей степени дальновидной аналогии он сравнивает тело с разумом, предполагая, что, как здоровый человек всегда держит запас лекарств под рукой для физической защиты при непредвиденных чрезвычайных ситуациях, он также должен держать в уме здоровые мысли и чувства для неожиданных эмоциональных всплесков. Такие здоровые мысли и восприятия, считает он, должны инициироваться и откладываться, когда человек находится в спокойном и расслабленном состоянии. Как ясно показывает аналогия, психотерапия ал-Балхи — это в основном то, что сегодня можно назвать «рациональной когнитивной терапией».

Другой чрезвычайно интересной особенностью когнитивной терапии ал-Балхи, которую я не обнаружил в современной литературе, является использование одного нежела-

тельного восприятия или эмоции для изменения другой, более деструктивной. Он приводит пример солдата, страдающего от чрезмерного беспокойства и страха перед боем. Такой солдат должен напоминать себе о тех героических людях, которые мужественно вели свои войска к победе в жестоких сражениях и чьи имена были вписаны в историю. Сравнивая свое собственное постыдное эмоциональное состояние с их великой доблестью, он обязан вызвать гнев на себя. Затем этот гнев может быть дополнительно стимулирован солдатом, утверждающим себе, что такого рода паническое поведение следует ожидать от слабых, трусливых людей, женщин и детей, но не от таких храбрых зрелых бойцов, как он. Когда гнев достигает определенного уровня, он нейтрализует его страх (с. 308). Таким образом, гнев, который сам по себе может являться спонтанной эмоцией, может быть использован против другой, более серьезной эмоциональной патологии. Обсуждая этот подход, ал-Балхи фактически совершенствует свою форму когнитивной терапии, от самоограничения в целях изменения иррационального содержания мысли к самому процессу мышления, который напоминает современную волну когнитивной терапии.

Такого рода терапию, в которой кто-либо использует чувство или эмоцию для нейтрализации их противоположными им, ал-Балхи и ал-Газали называют *ал-илдж би дхи*, что буквально означает лечение противоположностью. В действительности, это ясно демонстрирует основной фундаментальный характер ответного торможения, которое является одним из основных методов современной бихевиористской терапии.

Еще один важный вклад, который особенно актуален для мусульманских психотерапевтов, — это исламски ориентиро-

ванный, хотя и не являющийся наставительным и проповедническим, но все же находящийся под влиянием исламских представлений о человеческой природе и ценностях веры в Аллаха (СВТ)* подход ал-Балхи, который заключается в когнитивном облегчении симптомов эмоционального расстройства. Он часто напоминает человеку, страдающему депрессией и тревогой, что этот мир не является ни местом для достижения абсолютного счастья, ни местом, где реализуются все мечты и желания человека.

Ал-Балхи – тот, кто первым обнаружил разницу между эндогенной и реактивной депрессией

Прежде чем завершить это предисловие, я должен упомянуть об одном из самых удивительных открытий ал-Балхи. Используя глубочайшую проницательность и уточненное медицинское чутье, он сумел классифицировать депрессию, подразделив ее на три категории. Первое – это повседневное обычное состояние *хузн*, или грусти, которое поражает всех людей, где бы то ни было (для этого мира – «места, где нельзя жить без проблем и лишений»). Это тип депрессии, который упоминается в самой современной классификации психиатрических симптомов «DSM-IV»* как «нормальная депрессия». Что делает открытие ал-Балхи выдающимся, так это его дифференциация между второй и

* СВТ (*Субханаху ва таала*) – «Преславлен Он и Возвышен». Это выражение употребляется после произнесения имени Бога.

* DSM-IV (Diagnostic and Statistical Manual of mental disorders IV – диагностическое и статистическое руководство по психическим расстройствам IV издания) – многоосевая нозологическая система, использовавшаяся в США с 1994 по 2000 год. – *Примеч. пер.*

третьей, согласно его классификации, категориями депрессии, поскольку его острое медицинское чутье позволило ему отчетливо увидеть разницу между эндогенной и реактивной депрессией.

Прошло еще десять веков, прежде чем это важное открытие разграничения, имеющего место быть между эндогенными психическими и психологическими расстройствами, возникающими в организме, и теми, которые возникают из-за экзогенных, или внешних, факторов вне тела, необоснованно было приписано Эмит Крепелин, чьи работы были опубликованы только в конце девятнадцатого и начале двадцатого века. Современные болезни по модели современной психиатрии, зарегистрированные в вышеупомянутой последней классификации, известной как DSM IV, обязаны своим происхождением нозологической системе, первоначально разработанной Крепелин.

Эта классификация была очень полезна для современных психиатров и клинических психологов, потому что, в действительности, некоторые формы депрессии вызваны внутренними метаболическими и биохимическими нарушениями и, по-видимому, не имеют явных причин в окружающей среде. Даже когда складываются такие травмирующие жизненные события, они не оправдывают серьезность депрессивных реакций, которые могут включать психотические симптомы, такие как бред и галлюцинации. Вот почему эндогенная депрессия в прошлом также называлась психотической депрессией, известной сегодня как большая депрессия. Изменение терминологии в психиатрии может иногда казаться сходным с изменениями на обложке книги, подразумевающая, что товар остается прежним, только с ненужными изменениями, внесенными в его внешние характеристики.

Однако нас здесь беспокоит то, что у пациента, страдающего тяжелой депрессией этого типа, могут быть симптомы сильной вины, выраженной задержки, потери удовольствия, раннего утреннего бодрствования, сильно субъективного депрессивного настроения, анорексии и потери веса, а также ложных убеждений и восприятия. Этот вид эндогенной депрессии часто требует госпитализации и лечения сильнодействующими препаратами, а в очень тяжелых случаях — электросудорожной терапией.

Реактивная депрессия, с другой стороны, явно вызвана фактором окружающей среды, включающим нездоровые мысли и чувства о реальной или ожидаемой потере или стрессовом жизненном событии. Человек с реактивной (или с тем, что когда-то было известно как невротическая) депрессией не страдает от каких-либо психотических симптомов, таких как бред или галлюцинации, также он/она не теряет связь с реальностью и, как правило, не нуждается в госпитализации. Его депрессивные симптомы слабее и поддаются лечению когнитивной терапией. Если назначены антидепрессанты, то их лучше всего принимать для усиления когнитивной терапии.

Эта концепция депрессии как эндогенной и реактивной поддерживается не только клиническими наблюдениями и недавними биохимическими и генетическими исследованиями, но также и экспериментальными исследованиями, в которых пациентов обоих типов опросили посредством тестов и анкетирования. На графике результаты представлены в виде бимодальной кривой, подтверждающей существование двух разных групп в одном и том же тестируемом образце. И хотя последние классификации DSM IV не включают термины «эндогенный» и «реактивный», поскольку ее авто-

ры сделали все возможное, для того чтобы представить депрессию как непрерывный процесс, психиатры и клинические психологи во многих частях мира отказываются отвергать эту классификацию, потому что она более пригодна для демонстрации различий между этими и другими формами депрессивных реакций, такими как маниакально-депрессивная или биполярная депрессия и инволюционная меланхолия.

Хотя глава, посвященная унынию и депрессии, была переведена и включена в эту работу, я хотел бы здесь представить читателям упрощенную версию, чтобы подчеркнуть глубокое медицинское чутье ал-Балхи и его выдающиеся результаты, касающиеся различия между эндогенными и реактивными депрессиями. Ниже следуют выдержки, переведенные со страниц 316–319:

«Хузн – уныние или депрессия, бывает двух видов. Причины (в окружающем пространстве) для одной из них, такие как потеря любимого родственника, банкротство или потеря чего-либо такого, значение чего весьма ценно для депрессивного человека, отчетливо ясны. Другой тип не имеет ясных причин. Это внезапный недуг скорби (гумма), который сохраняется все время, препятствуя больному человеку заниматься физическими упражнениями, проявлять какую-либо радость или наслаждаться какими бы то ни было видами удовольствий (шахва) (еда и секс). Пациент не знает каких-либо ясных причин отсутствия у себя активности и своих недомоганий. Этот тип хузн, или депрессии, без ясных причин вызван физическими причинами, такими как примеси в крови и другие изменения в ней. Лечение данного типа – это физическое врачебное лечение, которое направлено на очищение крови...»

Таким образом, для этого типа эндогенной депрессии ал-Балхи отчетливо указывает на физическое медицинское вмешательство в качестве основной формы лечения. Он не рекомендует когнитивную психотерапию, потому что пациент может не получить от этого пользы, так как основная этиология имеет органическое происхождение. Однако он не забывает рекомендовать другие формы психологической терапии, которые могут принести радость и счастье человеку, страдающему эндогенной депрессией. Он утверждает:

«Помощь должна быть ограничена доставлением радости и удовольствия через дружеское общение, приятную беседу и другие виды деятельности, такие как прослушивание музыки и песен, которые могут стимулировать человека к уменьшению его страдания» (с. 317).

С другой стороны, для реактивной депрессии, «внешней» и «внутренней», со всей очевидностью рекомендуется насыщенная программа когнитивной терапии. Уныние (*хузн*) по известным причинам вызвано мыслями, направленными на потерю любимой вещи или трудности обретения желаемой вещи. И именно этот тип уныния и его лечение мы хотим обсудить в этой главе. Терапия для *хузн* является внешней и внутренней. Внешняя терапия состоит из убедительных разговоров, проповеди и консультирования. Лечение напоминает лекарство, данное физически больному. Внутренняя терапия состоит из развития внутренней мысли и восприятия депрессивного пациента, для того чтобы помочь ему устранить его образы депрессивного мышления. Через терапию пациент должен осознать физический психосоматический вред, который депрессивное настроение наносит его здоровью, и, поскольку его собственная личность должна быть самой дорогой для него, действительно, будет

очень иррационально причинять вред самому любимому из-за потерянных вещей, которые могут быть чем-то заменены. Ал-Балхи утверждает, что это было бы сродни торговцу, «который, теряя небольшую прибыль, нерационально расплачивается своим капиталом, чтобы вернуть ее себе...»

Ал-Балхи продолжает рекомендовать ряд других когнитивных стратегий, которые терапевт мог бы использовать для противодействия негативным мыслям, вызывающим невротическую депрессию этого типа, т.е. внутренне осознавая то, что те, кто поддается депрессии и отказываются бороться с ней, слабы и терпят неудачи в жизни, тогда как те, кто терпеливо сопротивляется негативным мыслям и с новым оптимизмом противостоят проблемам, — сильны и успешны. Депрессивный человек должен спросить себя, с какой из двух групп он хотел бы отождествить себя и к кому принадлежать — к «неудачникам» или «успешным». По мнению ал-Балхи, потеря настойчивости — это более масштабная катастрофа, чем потеря чего-то, что явилось причиной депрессии.

Несмотря на то, что рукопись насчитывает более одиннадцати веков, она написана легкодоступным для понимания, простым и ясным стилем на арабском языке, прекрасно раскрывая духовно и психологически когнитивные способы лечения тревоги, паники, гнева, депрессии и обсессивно-расстройства. Любой говорящий на арабском языке читатель сможет понять его содержание без словаря или помощника. При переводе работы я приложил все усилия, чтобы сохранить простоту исходного арабского языка, но, при необходимости, добавлял несколько слов, чтобы сделать текст более понятным, эти дополнения были помещены в

скобки. Кроме того, я добавил 40 ссылок, для того чтобы сравнить работу ал-Балхи с современной психотерапией.

Я надеюсь, что публикация перевода этой ценной рукописи поможет современным ученым заново переписать историю психологии и психотерапии. К сожалению, слишком часто западные историки психологии обычно начинают с древних греков, затем перепрыгивают вперед, в эпоху Возрождения и эпоху европейского Просвещения, минуя Средневековье и вклад исламского мира, как будто не существовало никаких других цивилизаций. Это забвение – удивительно! К примеру, известная ссылка Маркса и Хилликса на системы и теории психологии (Marx & Hillix, 1979) содержит всеобъемлющую и подробную главу о зарождении современной психологии, в которой удостоены чести быть представленными такие выдающиеся личности из древних греков, как Пифагор, Сократ, Платон, Аристотель и Евклид (жившие с VI в. до н.э. до III в. до н.э.), с последующим прыжком через 15 веков к Роджеру Бэкону (1114–1294). Тот же подход и отсутствие сведений преобладают в других книгах по истории психологии, то есть у Лихи (1992) и Хергенхана (2009). Даже в тех случаях, когда это упоминается, вклады мусульманских ученых и врачей цитирую очень кратко. Я надеюсь, что настоящая работа поможет исправить это по крайней мере в области психологии, и отдать должное тем, кто это заслужил.

Малик Бадри, переводчик,
профессор психологии
Университет Ахфад, Омдурман, Судан

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Абу Зайд ал-Балхи. Масалих ал-абдан ва ал-анфус. [Пища для тела и души]. Воспроизведено с рукописи №3741. Библиотека Айна-София, Стамбул. Фуат Сезгин. Франкфурт: Институт истории арабо-исламских наук, 1984).

Бадри М.Б. Абу Зайд ал-Балхи: гений, на признание чьего вклада в психиатрию понадобилось более десяти веков // Малазийский журнал психиатрии. 1998. Т. 6. № 2.

Бадри М.Б. и Ашви М. Масалих ал-абдан ва ал-анфус Ал-Балхи. Эр-Рияд: Центр исламских исследований короля Фейсала, 2002 (на араб. яз.).

Бек Аарон. Когнитивная терапия и эмоциональные расстройства. Нью-Йорк: Новая американская библиотека, 1976.

Бенсон, Герберт. Исцеление, над которым не властно время: сила и биология веры. Лондон: Саймон & Шустер, 1960.

Лихи Т. История психологии: основные течения в психологическом мышлении. Нью-Джерси: Пирсон Прентис Холл, 1992.

Маркс М., Хилликс В. Системы и теории в психологии. Нью-Йорк: МакГроу-Хилл, 1979.

Раск Том. Замена терапии: помогите себе измениться и измените помощь, которую вы получаете. Калифорния: Нау House, Inc., 1991.

**Полный перевод
«Пицца для души» ал-Балхи**

Перевод и аннотация:
Малик Бадри (Ph.D., F.B.Ps.S., C.Psychol.),
профессор психологии, Университет Ахфад, Судан

Введение ал-Балхи к его рукописи

Во имя Аллаха Милостивого, Милосердного

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ

Мое второе эссе (или часть) настоящей книги: «Пища для души» состоит из восьми глав: первая глава посвящена разъяснению необходимости содействия поддержанию души. Вторая глава посвящена попыткам сохранить здоровье души. Третья глава – о проведении в жизнь усилия вернуть здоровое состояние души, если она теряет его. Четвертая глава посвящена определению и классификации психологических симптомов (расстройств) и их перечислению. Пятая – подавлению гнева, ярости и их устранению. Шестая глава посвящена методам, используемым для успокоения страха и паники. Седьмая – о методах управления печалью и депрессией, и восьмая глава – о том, как отразить навязчивые идеи груди (сердца) и (вредную или негативную) внутреннюю речь души.

ГЛАВА [1]. Выявление великой необходимости в содействии существованию души

В первой части этой книги мы разъяснили знания и практики, необходимые для поддержания (здоровья) организма путем сохранения его благополучия в здоровом со-

стоянии и восстановления его здоровья, вызванного симптомами (физического) расстройства и заболевания. Мы также дали исчерпывающее представление, которое информирует читателя о том, как его организм может извлечь пользу из употребления здоровой пищи и лекарств, чтобы сохранить безопасность и гарантировать здоровье. В этой второй части книги мы стремимся дать разъяснение, касающееся поддержания души и того, как поддерживать ее компоненты в состоянии благополучия и гармонии, чтобы избежать психологических нарушений, с которыми она может столкнуться.

Мы начинаем с того, что, поскольку человек состоит из тела и души, он обязательно сталкивается с каждой стороной их здоровья или его недостаточности, состояния болезни или другими симптомами, которые негативным образом влияют на физическое здоровье. Это такие симптомы, как лихорадка, головные боли и различные виды страданий, которые наносят ущерб органам, поражают тело и расстраивают его благосостояние. Психологические симптомы, которые тревожат человека, — это такие, как гнев, печаль, страх, паника и другие подобные проявления.

Эти психологические симптомы влияют на человека гораздо чаще, чем телесные. Действительно, некоторые люди могут почти никогда не страдать от каких-либо или большинства телесных признаков болезни на протяжении всей или большей части их жизни. Психологические симптомы, напротив, побуждают человека страдать от них большую часть времени. В действительности, ни один человек не защищен во всех своих состояниях от переживаний стресса, гнева, грусти или других подобных психологических симптомов. Однако люди различаются в плане интенсивности

своих чувств в процессе ответной реакции на эти симптомы. Это так, потому что каждый человек реагирует в соответствии со своим темпераментом и строением своей конституции с точки зрения ее силы или слабости. Некоторые могут быстро разозлиться (вспыльчивы), а некоторые реагируют медленнее. Точно так же одни могут отреагировать с чрезмерным страхом и паникой, а другие со стойкостью и отвагой когда им сообщают о пугающих вещах. Поэтому можно разграничить ожидаемые реакции женщин и детей, а также тех, у кого слабый характер по сравнению с сильной от природы натурой; каждый человек будет реагировать в зависимости от степени своей предрасположенности, является ли она высокой или низкой, или того, находит ли он, что ситуацию трудно выдержать или у нее легкие последствия.

По этой причине ни один человек не должен быть небрежен в отношении поддержания своей души или пренебрегать усилиями по защите ее от беспокойства и тревоги, которые приводят к неудачам в жизни. Таким образом, эти психологические симптомы могут быть сопоставимы с физическими симптомами, которые вызывают у человека боль и болезнь и приводят к мучительной ситуации.

Это рассуждение (о поддержании души) обычно не упоминается врачами и не документируется в написанных ими книгах по медицине, жизнеобеспечению организма и лечению его от физических недугов. Это связано с тем, что данная тема не входит в рамки их профессиональных интересов, потому что лечению психологических симптомов не соответствуют средства, которые они назначают (пациентам), такие как кровопускание, прием лекарства и другие подобные методы лечения. Однако даже если они не принимают во внимание психологическое лечение и их привыч-

ные методы привели к его игнорированию, добавление способов для поддержания души к поддержанию тела является подходящим, верным. Действительно, это очень необходимый (терапевтический) подход, который может быть полезен по причине взаимодействия между работой души и жизнедеятельностью тела. Жизненные силы человека – это комбинация возможностей его тела и души, и никто не может представить себе, что он может существовать без этой двойной комбинации, которая заставляет его действовать как человека. Их сочетание дает человеку способность реагировать на угрожающие проблемы и болезненные симптомы.

Таким образом, когда тело заболевает, страдает и подвергается вредным воздействиям, это даже препятствует людям с сильным характером в правильном восприятии и обучении и прочем (умственная деятельность) или выполнению обязанностей надлежащим образом. И когда душа страдает (от психологической боли), тело теряет свою естественную способность наслаждаться и обнаруживает, что его жизнь становится несчастной и беспокойной. Психологическая боль может привести не только к этому, но и к телесным болезням. И если это так, то у каждого человека есть реальная потребность, особенно у тех, кто часто страдает от вредных психологических симптомов, уметь обращаться с ними для того, чтобы лечить их или снижать их вредное воздействие. И если такой человек найдет эту информацию в книге рядом с другой информацией – о том, как лечить его физические недуги, то он получит большую выгоду, так как ему не нужно будет искать способ лечения в различных книгах врачей и ученых мудрецов и религиозных проповедях. Ему очень полезно иметь всю эту инфор-

мацию, собранной в одной книге, к которой он может обратиться.

Более того, известно, что получение знаний, касающихся управления жизнеобеспечением организма посредством поддержания его благополучия и возвращения здоровья, если таковое потеряно, является нелегким делом. Хотя врачи написали множество книг, подробно описывающих эти средства для поддержания, кажется, что их цель не заключается в том, чтобы сделать эти знания доступными для непрофессионального читателя. В противовес этому, при написании раздела нашей книги о поддержании тела, мы придерживались простого сокращенного стиля, который принял форму простой памятки с рекомендациями и советами. Что касается нашего раздела о поддержании души, то мы не знаем никого (до нас), кто писал бы на эту тему и разъяснил бы ее содержание в соответствии с потребностями (читателя). По этому вопросу мы говорим согласно нашим знаниям, и Аллах – это единственный, кто дарует успех.

ГЛАВА [2].

Поддержание психологического здоровья

ДУША ЧЕЛОВЕКА может быть здоровой или нездоровой, так же как его тело может быть здоровым или нездоровым. Когда душа здорова, ее проявления будут спокойными, без признаков каких-либо психологических симптомов, таких как гнев, паника, депрессия, и других, перечисленных нами. Это спокойствие души – и есть ее здоровое состояние и ее безопасность, точно так же, как здоровье тела и его безопасность заключаются в спокойствии и

равновесии ее жидкой среды, так, что кровь, желто-черная желчь и мокрота — все они спокойны и безмятежны, и ничего из этого не подавляет остальные. И, как мы заявили (в первой части) в отношении поддержания тела, с которого необходимо начать, прилагая усилия для сохранения и поддержания своего физического тела, если оно здорово, и затем следуйте этому, возвращая себя к здоровому состоянию, если вы его потеряете. Точно так же для содействия благополучию души, нужно начинать с поддержания ее здоровья путем обеспечения спокойствия, или с восстановления здоровья, если оно утрачено. Поэтому тот, кто хочет сохранить спокойствие и гармонию своей души, должен избегать возбуждения любых ее способностей.

Как упоминалось ранее, организм может сохранить свое здоровье двумя способами (внешним и внутренним), то есть защитой от внешних опасностей, таких как (экстремальная) жара, холод или другие бедствия, и предохранением от внутренних дисбалансов, таким образом, что ни один из четырех компонентов жидкой среды не перекрывает другой. Этот баланс может быть достигнут путем изменения диеты; принятием того, что полезно, и избегания того, что вредно, а также применения других рекомендаций, которые упомянуты в первой части книги. Точно так же здоровье души может быть сохранено этими двумя (внешним и внутренним) способами. Снаружи стоит защищать душу от внешних раздражителей, например, от того, что человек может услышать или увидеть, что могло бы его побеспокоить или вызвать такие эмоции, как гнев, паника, грусть или страх и прочие подобные реакции.

Внутреннее средство – защита души от внутренних симптомов негативного мышления³ о том, что может навредить человеку в отношении описанных нами проявлений или расстройств. Как известно, эти расстройства могут вызывать беспокойство и тревогу в сердце. Можно исцелить себя двумя способами. Во-первых, когда испытываешь чувство умиротворения и когда способности души находятся в уравновешенном состоянии, необходимо убедить сердце (разум), что этот мир, *дунья*, не был создан для того, чтобы дать людям все, что они хотят или желают, не будучи подвержены беспокойству или вредным, нежелательным симптомам. Нужно осознать (после этого внутреннего монолога самоубеждения), что это неотъемлемое свойство жизни на этой земле и именно этого следует ожидать от жизни в развитии своих привычек и обычного образа жизни. Поэтому не следует просить о том, чего не было создано в самом человеке природой своего мира⁴.

³ Обратите внимание на его когнитивный подход к рассмотрению негативных пагубных мыслей и убеждений как причины психологических расстройств.

⁴ Современный психотерапевт должен заметить, что в этом утверждении ал-Балхи использовал четыре терапевтических метода. Во-первых, посредством обращения к эмоционально больному с просьбой выбрать время, в которое он полностью расслаблен и безмятежен для того, чтобы напомнить самому себе, что его мирские проблемы – это всего лишь естественное и ожидаемое явление. Во-вторых, использование им самой современной методики, известной как обратное торможение, демонстрирует его выдающееся мастерство не только как когнитивного психотерапевта, но и как психотерапевта. При взаимном торможении вредоносные стимулы повторно соединяются с психологически расслабляющими реакциями, пока между ними не установится связь, и, следовательно, болезненные стимулы теряют свою способность стимулировать беспокойство. Этот же метод в определенной сте-

Это должно быть основным принципом в отношениях человека с теми, кто выше, равен или ниже его по статусу, и, более того, необходимо, насколько это возможно, терпеть, учиться игнорировать раздражающие (вызывающие тревогу) элементы, которые он переживает. Человек должен научить себя не слишком остро реагировать на незначительные инциденты или вещи, которые он слышит или видит. Когда он приучает себя терпеть эти маленькие раздражающие переживания, это станет (со временем) привычным, и тогда он сможет терпеть вещи, которые являются еще более расстраивающими, и переживания, которые являются более раздражающими. Поступая так, он будет подобен тому, кто (постепенно) приучает себя терпеть болезненные последствия легкого повышения температуры, жары или холода, а также другие незначительные телесные боли, не проявляя нетерпения или напряжения, пока это не станет частью его привычек. Этот подход является как способом тренировки тела, так и таким же способом для тренировки души⁵.

пени используется в систематической десенсибилизирующей терапии. В-третьих, он использует рациональную когнитивную терапию, чтобы изменить мышление и убеждения больного человека; В-четвертых, он использует психодуховный религиозно-когнитивный подход, напоминая пациенту, что этот мир, по природе, является местом ожидаемой тревоги и печали. Именно в жизни после смерти люди действительно будут счастливы. Фактически это применение подхода третьей стадии когнитивной терапии, основанного на принятии и осознанности.

⁵ Опять же ал-Балхи говорит как психотерапевт, использующий постепенную иерархическую терапию десенсибилизации. Обратите внимание на его блестящее сравнение души и сомы. (Сома – т. е. тело с позиции его восприятия изнутри (от первого лица). – *Примеч. пер.*).

Сказав это, необходимо отметить, что любой человек, использующий этот подход к решению проблем и преодолению трудностей, с которыми он может столкнуться, должен осознавать степень терпимости, которую может перенести его душа. У каждого человека свой уровень выносливости, силы его души или ее слабости (при столкновении с тревогой), широты его сердца или сжатости (перед лицом крушения надежд, сохраняя долготерпение)⁶. Некоторые могут противостоять большим бедствиям, не будучи встревоженными, и способны непрерывно переживать каждую проблему и решать ее или уменьшать ее пагубное воздействие, используя различные методы. Некоторые, однако, травмируются или поддаются малейшей эмоциональной провокации, что приводит к потере ими способности снижать напряжение или решать проблему, с которой они сталкиваются, прибегая к доступным методам. Это может даже привести к развитию телесных расстройств⁷. Если человек

⁶ Обратите внимание на его понимание индивидуальных различий в эмоциональности.

⁷ Более 11 веков назад ал-Балхи пришел к тому факту, что интенсивные эмоциональные реакции, такие как тревога и депрессия, могут привести к физической болезни. Теперь мы знаем, что подобные эмоциональные расстройства приводят не только к классическим психосоматическим расстройствам, таким как язвы и мигрени, но и ко всем видам физических расстройств. Когда человек на длительное время попадает в состояние стресса, его надпочечники выбрасывают андренокортикальные гормоны, которые приводят к тому, что вегетативная нервная система находится в экстремальном состоянии. С течением времени у человека развивается состояние высокого напряжения, и его иммунитет против болезней значительно ослабляется. Это делает пациента уязвимым для всех видов заболеваний и физических расстройств, таких как повышенное давление, желудочно-кишечные расстройства и рак.

узнает природу своей души и тот уровень, на котором он может переносить стресс при решении проблем, то он может решить, основываясь на этом знании, с какими видами проблем он готов столкнуться и каких проблем ему следует избегать. Этот принцип применим ко всем, будь то король или простолюдин.

Если кто-то находит, что он достаточно силен для того, чтобы столкнуться с большими проблемами, которые обычно вызывают у других много тревоги и беспокойства, тогда можно продолжать смело противостоять им. Если, с другой стороны, кто-то понимает, что это может быть слишком велико для его слабого характера, то тогда следует держаться от них подальше, даже если это приводит к лишению определенных удовольствий и ожидаемых желаний. Быть лишенным ожидаемых удовольствий, если это означает сохранение душевного спокойствия – это гораздо лучше, чем противостоять тому, что нельзя вынести. Выбор противостояния испытаниям такого типа, безусловно, вызовет много беспокойства и стресс, что может привести к эмоциональному или даже физическому расстройству тела. Однако если мудро держаться подальше от того, что нельзя вынести, это приведет к спокойной жизни, здоровой душе и реальному мирскому счастью.

Глава [3]. Пути восстановления психологического здоровья, когда кто-либо его теряет

В последней главе мы говорили о здоровье и спокойствии души – это состояние, которое не может быть достигнуто навсегда. По своей природе человек не может сохранять душу в постоянном равновесии и покое, не

подвергаясь гневу, страху, расстройству и подобным психологическим проявлениям⁸. Этот мир (*дунья*) является обителью тревог, грусти, беспокойства и бедствий. Поэтому для человека вполне нормально ожидать, несмотря на все его усилия, натиска несчастий или даже бедствий, ведущих к нарушению спокойствия его души. В том же русле человек не может избежать телесных страданий из-за всех видов заболеваний и недугов, и даже если бы он был избавлен от более серьезных болезней и расстройств, невозможно, чтобы он был защищен от незначительных телесных симптомов.

И если это можно сказать о телесных симптомах, то мы должны утверждать, что психологических страданий встречается гораздо больше. Можно жить очень долго, не жалуясь на телесные боли или страдания, но вряд ли кто-то проведет день, не испытав чего-либо, что вызывает гнев, беспокойство, печаль или уныние. Это связано с внутренней сущностной природой души, ее неуловимой сущью и изменчивостью⁹. Именно по этой причине человек и должен сделать все возможное, чтобы защитить душу от (внешних и внутренних) эмоционально расстраивающих событий и поддерживать ее в лучшем состоянии, насколько это возможно.

⁸ Обратите внимание, что ал-Балхи использует термин «симптом» (по-арабски «'арад» множественное число «а'рад») для того понятия, которое в современной классификации мы рассматриваем как «расстройство».

⁹ Ал-Балхи здесь обращается к исламскому представлению об эфирной природе души как о духовном. Командный центр души, или *нафс*, — это сердце (*калб*), которое Пророк, Да благословит его Аллах и приветствует, описывает как нечто более изменчивое, чем кипящая вода в котле. (Хадис был передан Ахмадом ибн Ханбалем).

Точно так же, когда тело поражено болезненными симптомами или недугами, ему способны помочь только те методы лечения, которые подобны ему по своей материальной природе, такие как лекарства или специальные диеты, которые способствуют его излечению; таким же образом лечение расстроенной души, которая сообщает о психологических неполадках, требует духовного (психического) вида терапии, подобного ее нематериальной природе. Более того, точно так же, как тело, можно лечить либо внутренне, посредством отказа от определенных пищевых продуктов, или извне, посредством использования лекарственных средств и специальных диет, с помощью этих внутренних и внешних подходов можно также лечить и душу. Человек, страдающий психологическим расстройством, может бороться со своими симптомами, внутренне развивая в душе мысли (противоположные по природе тем, которые питают проблему), которые нейтрализуют симптомы и десенсибилизируют их раздражение. Внешне можно слушать советы кого-либо другого, чье (терапевтическое) обсуждение (или консультирование) успокаивало бы взволнованную душу и лечило бы ее аномальность.

Поэтому человек, который заботится о здоровье своей души, не должен жалеть усилий, извлекая выгоду из этих двух (внутренних и внешних) средств защиты души от доминирования негативных психологических симптомов, которые расстраивают его жизнь. Это жизненно важно, так как психологические симптомы могут утяжелиться и привести к телесным расстройствам. К тому же мы видим, что, как и при лечении телесных болезней, внешняя помощь, которую человек получает из лечебных диет или по рецепту врача, более полезна, чем внутреннее лечение человека, такое как

не допущение употребления определенных продуктов питания, так же это происходит и в отношении психологических расстройств. То есть помощь, которую человек получает извне путем советов, и консультирования, более полезна, чем внутренняя попытка человека (в лечении) посредством генерирования его собственных терапевтических мыслей. Это связано с двумя причинами. Во-первых, человек в целом принимает от других то, чего он не принимает от себя самого. Его рассуждения и мышление смешаны с его влечениями, каждое из которых сопричастно друг другу. Во-вторых, тот, кто охвачен болезненными психологическими симптомами, поглощен и подавлен ими настолько, что не может ясно осмыслить, как их преодолеть. Ему нужны другие для того, чтобы показать ему путь к выздоровлению. В этом он похож на врача, который заболевает до такой степени, что ему не удастся диагностировать и вылечить себя, и ему нужен другой врач для того, чтобы его вылечить. Именно по этой причине многие рассудительные короли (и разумные правители) назначают специальных мудрых советников, чтобы те помогли им в их психологических проявлениях, дали им совет, умиротворили бы их гнев и ярость и успокоили их страхи и тревоги. Они принимают их советы и применяют их. Они также нанимают опытных врачей, чтобы вылечиться от физических болезней и недугов. Они обращают внимание на необходимость как медицинского, так и психологического исцеления, получая помощь в основном через их внешнюю пользу.

Однако что касается предыдущего утверждения о том, что внешние аспекты лечения, такие как лекарства, назначаемые врачами, и советы мудрых консультантов, превосходят для внутренних аспектов, то следует подчеркнуть,

что оба метода лечения не являются взаимоисключающими. Не следует забывать или недооценивать значение внутренних ресурсов в лечении. Как уже упоминалось, внутренний метод, применяемый для борьбы с психологическими симптомами, касается человека, который генерирует (позитивные) мысли в своей душе, чтобы помочь себе подавить симптомы и десенсибилизировать их возбуждение. Эти уравновешенные мысли и убеждения должны генерироваться не только во время болезни. Они могут возникать и развиваться в период психологического здоровья и расслабленности и храниться в памяти для того, чтобы вернуть их к осознанию тогда, когда кто-то страдает от эмоциональных проявлений. Эти (внутренние) мысли станут первым источником помощи, если не будет (извне) знающего человека, который мог бы оказать помощь в связи с этими симптомами. Это эквивалентно хранению официально признанного ценным лекарственного средства в аптечке для использования в случае неожиданных телесных болей, возникающих в период отсутствия врача. Итак, мы опишем в этой части нашей книги все советы и методы, которые можно использовать для лечения психологических расстройств, которые мы подробно изложим в следующей главе, чтобы, по милости Аллаха, каждый мог извлечь из них пользу, когда в этом существует необходимость.

ГЛАВА [4]. Перечисление психологических симптомов (расстройств) и определение их отличительных признаков

Поскольку мы обсудили методы борьбы с психологическими симптомами в общем виде (в предыдущих главах), это обязывает нас (в этой главе) подробно описать природу этих симптомов таким образом, как это делают врачи. При подготовке своих медицинских текстов они вначале описывают и дают определение различным телесным симптомам, а затем объясняют, как лечить каждый из них. Начнем с того, что характеристики, приписываемые человеческой душе, довольно разнообразны. Некоторые из них являются добродетельными, такие как интеллект, способность к пониманию и способность к запоминанию и память, в то время как другие, напротив, являются атрибутами, заслуживающими порицания. Кроме того, душе приписываются некоторые достойные хвалы характеристики, такие как целомудрие, щедрость и великодушие, а также некоторые заслуживающие порицания характеристики, противоположные им. Тем не менее душа также может быть подвержена переходным состояниям, которые отличаются от постоянных черт, которые мы описали. Это эмоциональные состояния, такие как гнев, страх и прочие подобные симптомы. Наша заинтересованность в этой книге состоит в том, чтобы заниматься этими симптомами, которые появляются и исчезают таким образом, что тревожат душу и вызывают возбуждение (возмущение) тела, порой пагубным образом. Как известно, каждый симптом оказывает специфическое воздействие на организм, вызывая в нем значительные изменения. К примеру, влияние чрезмерного гнева и ярости отчет-

ливо проявляется в некогерентной речи, дрожании и изменениях лица, включая цвет кожи. Таким же образом страх и беспокойство могут изменить температуру тела, провоцируя его к ее повышению или снижению, и исказить выражение лица. Поэтому человек, который заботится о здоровье своего тела, должен сделать все возможное, чтобы успокоить возбужденное состояние этих симптомов таким образом, чтобы уберечь его от их губительного воздействия.

Мы считаем, что в основе всех вредных эмоциональных симптомов лежит стресс или беспокойство – *ал-гам*. Это как корень с его ответвлениями. Это отправная точка всех симптомов и их увеличитель. Например, до того как человек испытывает ярость и гнев, вначале он испытывает беспокойство и стресс в связи с ситуацией, которая вызывает гнев. Точно так же это тревога или беспокойство из-за пугающей ситуации, которая предшествует симптому страха и ужаса¹⁰.

Противоположным состоянием этого стресса являются счастье и радость, которые также являются коренной причиной всех положительных эмоциональных состояний, которые испытывает человек, таких как спокойствие, удовольствие и восторг. Таким образом, стресс, страдание и счастье являются противоположными полюсами коренных причин всех приятных и мучительных симптомов. Поэтому стресс и беспокойство являются наиболее мощными причинами психологической болезни души, а радость и счастье – главной основой ее здоровья. Таким образом, если кто-то

¹⁰ Это одна из проверок для проникательных клинических наблюдений ал-Балхи. Современные психологи рассматривают стресс совместно с тремя его основными категориями фрустрации, конфликта и напряжения как основную причину беспокойства и расстройств настроения.

стремится к поддержанию своей души, то он должен сделать все возможное, чтобы оградить ее от страданий и привести к радости, точно так же, как и тот, кто стремится к своему физическому здоровью, должен будет избегать тех вещей, которые ведут к болезням, и принять те, которые улучшат его здоровье.

Говоря об этом, мы утверждаем, что гнев является одним из негативных симптомов души, порождаемых стрессом. Ярость и гнев могут взбудоражить душу и тело так, как это не может сделать ни один другой симптом. Когда человек находится в состоянии ярости и гнева, он погружает себя в состояние нервозности, которая усиливает циркуляцию крови, меняет цвет лица, повышает температуру тела и заставляет его выполнять неконтролируемые движения. В крайних случаях он может выглядеть как сумасшедший. Вторым негативным симптомом души является ужас. Он охватывает человека в тот момент, когда тот открывается пугающей вещи или ситуации. В этом состоянии сильного беспокойства цвет кожи человека становится желтоватым, потому что кровь устремляется от поверхности тела к внутренним органам, а руки и ноги неуправляемо дрожат, будучи не в состоянии выполнять свои естественные функции. Кроме того, человек может потерять способность правильно мыслить до такой степени, что не сможет найти решение для спасения его от пугающего объекта или ситуации. Это может вызвать серьезные телесные недуги. Критическое состояние может вызвать нарушения в жидких средах организма, вызывая их аномальное функционирование, и в конечном счете привести к серьезным телесным заболеваниям. Этот ужас развивается из страха, который охватывает человека, если он думает или воображает пугающую вещь

(или даже более того), если он действительно видит или ощущает это. Этот страх и беспокойство могут также быть вызваны тем, что человек слышит оглушительный звук, который он не может вынести, или слышит новости, которые содержат ужасающую информацию. Третий симптом — чрезмерная грусть, депрессия или тоска. Это симптом, который поражает человека из-за потери чего-либо, что он любит или желает, лишение (чего) приводит к печали или горю. Если печаль или горе интенсивно возрастают, тогда они переходят в явную депрессию и тоску. Человек, страдающий от этого состояния крайности, становится жертвой безысходности и нетерпения, которое можно описать арабским словом *джаза*¹¹.

Таким образом, страх и беспокойство в связи с паникой и ужасом — это как печаль относительно критической точки горя и депрессии, поскольку ужас и паника — это крайняя форма страха и депрессии, а *джаза'* — крайняя форма грусти. Состояния безнадежности и нетерпения как следствие такого интенсивного уровня грусти и печали часто взаимодействуют с некоторыми очень неприятными реакциями. Страдающий человек может бить себя по лицу, рвать на себе одежду и волосы, вести себя, как человек, потерявший разум или целостность. Подобно симптомам ужаса, это состояние может также привести к серьезным телесным нарушениям, опасности которых может не осознавать подавленный человек, полностью находящийся под влиянием

¹¹ Точного перевода арабского слова «джаза'» на английский язык не существует, потому что оно подразумевает чрезмерную грусть, печаль или депрессию и, к тому же, неспособность человека пережить свое горе. Это нетерпение человека более и ассоциируется с термином *джаза'*, чем фактическая тяжесть потери, которую переживает.

этого эмоционального состояния. Четвертый психологический симптом, или расстройство, — одержимость. Ее постоянное присутствие в человеческом сердце (или уме) вызывает повторяющиеся отталкивающие или аморальные мысли, которые приводят к мрачным ощущениям и несчастьям до такой степени, в которой одержимый может потерять способность наслаждаться удовольствиями тела и души. Этим признаком одержимости является то, что упоминается (в исламской юриспруденции) как внутренняя речь, или шепот души.

Это четыре состояния души, которые имеют связь с работой тела и которые при ухудшении могут вызвать физическую болезнь и телесные повреждения. Сродни страданию и боли в органах тела, которые лишают душу удовольствия от пищи и психологического удовлетворения. Соответственно, так же, как поддержание тела требует лечения с использованием лекарств и специальных зелий, чтобы излечить боль, исцеление души требует применения методов, которые мы описали ранее в общих чертах. В следующих главах мы, с позволения Аллаха, рассмотрим, как лечить каждый из этих (четырёх) психологических симптомов таким образом, чтобы они исцеляли их и противодействовали их вредоносным результатам.

ГЛАВА [5]. Как противостоять гневу и освободиться от него

ЭТО НЕОБХОДИМО для того, чтобы начать (наше подробное обсуждение лечения психологических расстройств) с симптома гнева, поскольку он наиболее часто выводит из строя всех людей, почти ежедневно беспокоя

свои жертвы на протяжении всей их жизни. Независимо от того, является ли человек простым человеком с ограниченными полномочиями в отношении членов семьи и слуг, или царем, либо султаном, управляющим подданными, он, тем не менее, будет сильно подвержен гневу всякий раз, когда столкнется с неуважением или неподчинением. Гнев более пространен и чрезмерен, если человек по своей природе нетерпим и вспыльчив. В подобных случаях это может быть хроническим симптомом, который контролирует поведение человека. Человек этого типа очень нуждается в защите души от его неблагоприятных последствий, чтобы его жизнь не подверглась стрессу и несчастьям. Исцелив душу от этого хронического симптома, страдающий спасет самого себя от чувства вины и сожаления, вызываемых его неконтролируемой яростью и вспышками гнева. Это относится ко всем, будь то король, обладающий полномочиями налагать суровые наказания, или обычный человек с ограниченной властью. В действительности, чем больше у кого-либо власти над другими, тем выше опасность того, что они будут подвержены вспышкам ярости. Таким образом, те, кто более всего нуждается в обучении противодействию гневу, являются королями и правителями, и для того, чтобы излечить свой гнев, таким людям требуется как внешний консультант, так и подход к внутреннему самоизлечению.

Что касается внешней линии противодействия то, влиятельному человеку следует выбирать и назначать мудрецов из своих любимых товарищей, проводящих с ним (большую часть времени), и позволить им консультировать его, напоминать ему (о вредных аспектах неконтролируемого гнева) и просвещать его относительно добродетельности прощения и его благого результата среди людей в этом мире, а также

безграничного вознаграждения за это в будущем. Он также должен позволить этим людям вежливо содействовать примирению в случае столкновения с правонарушителями, которые могут быть жестоко наказаны во время приступа неконтролируемой эмоциональной вспышки. Это милосердное заступничество может охладить ярость, подобно тому как холодной водой остужают кипяток. По этой причине здравомыслящие короли всегда держали при себе мудрецов, окружая ими себя на специальных или открытых собраниях. Внутренний подход основан на умственном маневрировании мыслями, сознательно повторяемыми для противодействия гневному мышлению. Один из умственных маневров включает использование моментов расслабления и спокойствия, чтобы убедить себя в том, что гнев является симптомом, которому можно противостоять (при спокойном, безмятежном мышлении) при его первом появлении. Потому что, если этому не противостоять (не пресекать в зародыше), когда он только начнется, то он возрастет до неукротимой ярости, и человек не сможет после этого сдерживаться¹². Это сходно с пожаром, который, начиная с малого, можно легко потушить, прилагая небольшие усилия, но который,

¹² В этом утонченный клинический смысл ал-Балхи привел его к самым последним результатам исследований, которые противодействуют некогда принятой теории катарсиса в облегчении гнева. Широко признавалось, что выражение гнева выпускает пар и уменьшает его эффект. Психологи сегодня полагают, что применение этой гипотезы «пароварки» может в действительности увеличить гнев, а не уменьшить его. Подводя итог современным исследованиям, Карлсон и Хэтфилд утверждают, что «...когда люди выражают свой гнев, агрессивные чувства, они часто настолько возбуждаются, что ситуация может стать еще хуже, чем была раньше» (1991).

если ему беспечно позволят продолжиться, разгорится, уничтожая все горючее вокруг него.

Или возьмите пример с лошадью, которая начнет бешено гнать с всадником на ней, и если всадник не затянет удила, как только она начнет бунтовать, то он не сможет ее контролировать.

Если держать эту мысль в уме, когда человек впервые чувствует гнев, проникающий в его душу, она может помешать привести его к неистовой ярости. При повторных упражнениях это станет полезной в будущем привычкой.

Вторая ментальная тактика заключается в рассмотрении телесных расстройств, которые могут быть вызваны гневом и яростью. Повышение температуры, дрожание, мрачное предчувствие, возбуждение и другие общие нарушения в организме являются одними из очевидных симптомов. Надо думать здраво о физических, телесных опасностях, которые могут проистекать от этого возбужденного состояния. Для человека все может в конечном счете обернуться неизлечимым телесным расстройством. В этом случае страдание более пагубно, чем та боль, которую он хотел бы причинить тому, кто прежде разозлил его самого. Таким образом, вместо того чтобы смириться с последним, что он в самом деле делает — он ранит себя еще больше. Если человек глубоко мыслит в этом направлении, тогда, когда гнев начинает проникать в душу, он сможет лучше контролировать себя и исцелять нарастающую эмоцию.

Дополнительным умственным упражнением является размышление о сильном чувстве вины и раскаяния, от которого пострадали многие короли и авторитетные люди, когда позволили своему гневу дойти до той точки кипения,

когда они стали применять чрезвычайно суровые наказания к источнику своей ярости.

Они могут быть не в состоянии исправить ситуацию (например, в случае приговора, связанного со смертной казнью), что приведет к целому эпизоду, способному причинить им множество вероятных страданий в этом мире и в будущем. Таким образом, следует избегать повторения таких безрассудных эмоциональных действий. Глубокое размышление над этим научит человека быть более искусным в управлении своим гневом, а также в том, чтобы быть осторожным и неторопливым в принятии решения о том, какие меры предпринять против тех, кто является источником гнева. Кроме того, следует избегать любых действий, которые дадут хотя бы одну возможную причину для раскаяния в будущем. Другим аспектом позитивного мышления является напоминание мыслящей душе о великих добродетелях — терпении и прощении. Прощение — это одна из самых благородных человеческих добродетелей королей и правителей. Те, чей характер проявляет эту добродетель, а именно контроль над гневом, способность подавлять ярость и прощать обидчиков, — это те, кого будут долго помнить и чьи рассказы будут записаны для всех, чтобы их можно было прочитать и воспроизвести. Тот, кто хочет исцелить свой гнев, должен спросить себя о том, не лучше ли подражать таким милосердным моделям прощения, чем осуществлять месть, подвергая душу ожидаемой боли сожаления и раскаяния. Если кто-либо привносит такие мысли в свое сознание после того, как гнев просочится в душу, то он извлечет из них большую пользу.

Еще один умственный маневр заключается в осознании того, что быстрая, жестокая месть и выговор, несомненно, в

конечном счете пагубно скажутся на близких теплых отношениях между начальником, его подчиненными и слугами, а также между королем и его подданными. Это правда, что такие суровые меры могут сделать субъектов и подчиненных послушными, но такого рода подчинение будет только внешним по своей природе. Внутренне такое резкое действие породило бы враждебность и горечь. С другой стороны, кротость, игнорирование мелких ошибок и прощение наполнили бы сердца слуг и подданных искренней любовью и милостью. Их послушание начальнику или королю будет внутренним по своей природе. Именно покорность, рожденная любовью, заставляет их быть их покровителями и защитниками независимо от того, знают они об этом или нет. А внешнее подчинение — это страх и чувство обиды. В таком случае босс или король, вместо того чтобы ожидать поддержки от своих подчиненных или подданных, будут остерегаться и опасаться их.

На самом деле между этими двумя формами покорности существует очень большая разница, и тот, кто пытается излечить свой гнев, должен принимать это во внимание.

В действительности, если человек зол на одного из своих подчиненных, которого он может наказать или упрекнуть, когда захочет, может оказаться неблагоразумным позволить себе реагировать с неконтролируемой яростью, которая может быть пагубна для него. Здравый и разумный подход заключается в задержке его эмоциональной реакции, пока ярость не успокоится, а затем в справедливой оценке преступления и принятии решения о соответствующем наказании. Такая линия противодействия дала бы ему два полезных качества. Во-первых, он мог бы обрести атрибуты терпения и прощения, а во-вторых, он стал бы более успеш-

ным в изменении поведения своего подчиненного, выбрав наказание, соответствующее виду совершенного правонарушения. Комментируя этот милосердный подход, цитируется, что благородный король сказал: «Почему я должен сердиться из-за того, что у меня есть, и почему я должен злиться из-за того, что мне не принадлежит»¹³. Если человек помнит об этой идее, это поможет ему нейтрализовать его гневные чувства.

Еще один способ противостоять гневу и ярости – это сосредоточить свои негативные чувства на неправильном поступке подчиненного или субъекта, а не на отношении к правонарушителю как человеку. Это позволило бы разгневанному человеку сопротивляться любому несправедливому репрессивному поведению, а также привело бы его к открытию того факта, что большинство этих проступков являются либо результатом непреодолимой страсти или же неспособности совершить то, что ожидается в результате исполнения какого-то соблазнительного желания. Затем он должен осознать, что никто, будь то подчиненный или начальник, подданный или король, не избежит таких побуждений и мотивов. Это, в свою очередь, также должно естественным образом привести к тому, что он будет сочувствовать совершившему проступок из-за (понимания) слабости последнего в отношении его страсти и желания. Если он даст себе время обдумать событие, он может даже

¹³ Ал-Балхи не разъяснил данного неоднозначного утверждения этого благородного короля. Из того, о чем он рассуждал, представляется, что царь имел в виду, что все принадлежит Аллаху, и что все, чем он владеет и не владеет, принадлежит Аллаху, и, соответственно, мудрый мусульманин не должен так злиться из-за того, что он не владеет этим в первую очередь.

начать сострадать тому, на кого должно было быть наложено его возмездие. Кроме того, он может искренне спросить у себя о том, совершал ли он или нет в своем прошлом те же ошибки и небрежно вел себя, что и заставляет его злиться в настоящем. Он, несомненно, обнаружил бы, что в действительности совершал подобные, либо даже более серьезные ошибки из-за соблазнительной похоти и желаний. Он также чувствовал бы ожесточение из-за тех, кто наказывал его в то время. Таким образом, было бы неоправданно наказывать кого-то за вину, которую он взял на себя. Этот тип мышления и эти тактические приемы, безусловно, помогут ему успокоиться.

Кроме того, если злой человек глубокомысленно напоминает себе о прошлых искренних заслугах и благих качествах провинившегося, то он обязан уменьшить негативные чувства к нему. Однако ему следует избегать встречи с тем человеком, пока он все еще эмоционально спровоцирован, поскольку если это произойдет до того, как чувства успокоятся, это может вновь вызвать гнев, который начал остывать. Лучше избегать любой встречи в течение нескольких дней, так как течение времени может исцелить любую возбужденную эмоцию. Если это гнев, то он уменьшится, а если это печаль, то ее влияние ослабнет. Это особенно эффективно, если это время используется для того, чтобы прислушаться к руководству мудрого советчика в сочетании с внутренним конструктивным мышлением и целительными маневрами. Это, по милости Аллаха, спасло бы злого человека от вредных чувств и вероятных деяний, которые он бы мог совершить или осуществить без нашей тактики исцеления.

ГЛАВА [6]. Успокоительный страх

МЫ УЖЕ УПОМИНАЛИ о негативном воздействии страха и его вредных последствиях для организма и о том, как такое нарушение, если его не сдержать, может иметь чрезвычайно серьезные физические последствия. Мы также упоминали, что ужас является крайней формой страха, поскольку не все что угодно или ситуации, которые вызывают страх, достигают уровня ужаса или паники. То, что вселяет ужас в человека и волнует его душу, — это нечто, что действительно угрожает ему, о чем он думает, слышит или видит. Для того чтобы возник ужас или паника, тревожный объект или пугающая ситуация должны быть либо непосредственно осознаны, либо ожидалось бы, что они проявятся или произойдут в течение короткого времени. Пугающий объект или явление, которое непосредственно не наблюдается или ожидается, что оно произойдет через долгое время, не вызовет страха, а скорее вызовет тревогу и беспокойство. К примеру, молодой человек, который думает о неоспоримой надвигающейся проблеме старения и смерти, может чувствовать себя удрученным и грустным, но не бояться, а чрезмерно беспокоиться. Точно так же, чтобы он не испугался, услышав нечто пугающее, что может быть далеко от него, это должно быть воспринято его чувствами, прежде чем страх и ужас овладеют им.

Самые различные вещи могут вызывать у людей страхи, такие как страх лидера или влиятельного человека быть уволенным или же страх богатого человека перед бедностью и подобными несчастьями. Тем не менее настоящий страх и ужас непосредственно ощущаются, когда человеку угрожает надвигающаяся опасность, которая может причинить ему

невыносимую боль или смерть. Это эмоция, которая пугает, волнует и проявляет себя во внешнем поведении человека и в его чертах лица. Кроме того, пугливый человек может испугаться внезапного землетрясения, или очень громкого шума, такого как гром, или видя мертвые тела или тяжело-раненых людей.

Однако следует отметить, что между людьми существуют различия в том, как они реагируют на пугающие вещи. Некоторые от природы сильны по своему темпераменту. Их сердца не смущаются внезапными или пугающими столкновениями. С другой стороны, есть такие, чей характер настолько чувствителен, что они могут быть ошеломлены и лишиться возможности найти выход из своего затруднительного положения¹⁴.

В этом они сходны в поведении с большинством животных, таких как лошади, которые реагируют внезапными рывками и скачками, убегая от пугающих вещей, которые они слышат или видят. Когда человек ведет себя таким образом, тактика спокойного мышления или советы не могут ему помочь, потому что в его поведении будет преобладать инстинктивная естественная реакция спастись бегством. Только когда он способен слушать и здраво взвешивать

¹⁴ В этом утверждении ал-Балхи говорит об индивидуальных различиях в ответных реакциях на устрашающие ситуации путем, очень схожим с современной теорией автономной ответственности или реактивности, предложенной Г.Ю. Эйзенком (1997). Эйзенк полагал, что существуют индивидуальные различия между автономными реакциями людей на вызывающие беспокойство стимулы. Те, кто весьма чувствителен, более предрасположены к развитию тревожных расстройств, чем те, у которых сравнительно менее реактивная вегетативная нервная система, и именно это и является наследственной чертой.

предмет обсуждения, наши умственные маневры и внешние средства могут быть полезны.

Одна из этих тактик состоит в том, чтобы испуганный человек осознавал, что в большинстве случаев страх, вызванный ожиданием угрозы, гораздо сильнее, чем сам реальный опыт, если он в действительности и имеет место быть. Это обстоит таким образом, потому что большинство из того, чего человек боится, в действительности не так и пагубно, насколько он ожидает. Это подтверждается высказыванием о том, что «большинство из того, чего вы боитесь, не причинит вам вреда», а также другим высказыванием о том, что «большинство ужасов проистекает от предвкушения ужаса». По этой причине некоторые ученые сравнивали вещи, которые пугают людей с густым туманом в холодной местности. Неосведомленный человек (например, арабский бедуин, живущий в жаркой пустыне) может подумать, что это плотный (темный) объект без каких-либо отверстий, и что он может заманить людей в ловушку внутри него. Однако если он осмелится войти, то обнаружит, что это просто влажный воздух, которым он может дышать.

Эта иллюстрация является аналогичной опыту почти всех людей. Никто не испытывал страха и беспокойства о некоем будущем событии только для того, чтобы, испытав его, обнаружить, что его страх был преувеличен и не обоснован¹⁵. Они также обнаружат, что переживание, которое они когда-то считали ужасным, на самом деле не отличалось от

¹⁵ Интересно отметить, что современные выдающиеся когнитивные психотерапевты, такие как Эллис и Бек, считают преувеличение одной из основных форм неправильного мышления, которое приводит к всевозможным тревожным расстройствам и депрессии.

других случаев, с которыми они эффективно справились. Усваивая этот урок, подобные люди часто извлекают пользу из этого понимания при затруднительных ситуациях в будущем. Однако мудрым людям, возможно, даже не нужно испытывать такие столкновения лично, чтобы успокоить свой страх, учась посредством наблюдения за поведением тех, кто успешно справился с провоцирующими страх ситуациями, подобными тем, с которыми они ожидали столкнуться. Такое мышление поможет избежать беспокойства и защитить душу от атак страха и ужаса. Такой человек должен понимать, что у него есть ряд умственных маневров, которые он может использовать для лечения страха и ужаса (или, по крайней мере, для уменьшения их эффекта), но если он позволит себе поддаться страху и панике, он будет не в том состоянии, чтобы извлечь выгоду из этой тактики мышления. Он не должен позволить себе быть побежденным страхом того уровня, который загонит его в ловушку, от которой он и хочет себя спасти. Другая полезная тактика заключается в том, чтобы вызвать гнев против своего пугливого поведения, апеллируя к своей гордости, тем самым упрекая душу за то, что она напугана, и говорить себе о том, что такой ужас и паника — это поведение, достойное не уважаемых людей, а скорее трусов или, возможно, слабых натур, таких как женщины и дети. По мере того, как возрастает гнев на себя, увеличивается и самолюбие, и человек будет чувствовать стыд и вину за то, что ведет себя, как бесхарактерный трус или слабак. В действительности, нет другого способа бороться со страхом и ужасом, который был бы более эффективным, чем взывать к своей гордости и самоуважению. Гордость — это движущая сила, которая укрепляет сердца преступников и жертв, которые

стойко и терпеливо переносят невыносимые мучительные наказания, осуществляемые против них волей королей и султанов. Страху также можно противостоять, используя метод мышления, в некотором роде похожий на предыдущий. Человек, сталкивающийся с пугающим опытом, должен убедить себя в том, что те, кто сдается перед подобными устрашающими вещами, — это просто наивные и невежественные люди, у которых не было в прошлом такого опыта, когда бы они слышали или видели пугающие события, или же они не знают, как ими управлять. Известно, что те, кто постоянно сталкивается с ужасающими происшествиями, привыкли к ним, и их страх уменьшается с каждым разом, когда пугающий эпизод повторяется. Вот почему дети и животные очень быстро пугаются, когда сталкиваются с какой-либо новой ситуацией или слышат громкие звуки, реагируя с ужасом, даже если эти случаи не являются действительно ужасающими. Из-за неведения они преувеличивают свои реакции. Если бы они признали, что такие, казалось бы, страшные вещи, в действительности, безвредны, они бы реагировали, как зрелые люди. Даже если бы взрослые люди явились бы свидетелями ужасов войны, увидев раненых и мертвых людей впервые в жизни, они были бы очень напуганы. Однако если они стали бы участвовать во многих боях в армии, то стали бы привычными к сценам военных действий. По этой причине короли и правители обычно отправляют своих детей в раннем возрасте увидеть ужасы войны, для того чтобы они привыкли к виду мертвых и раненых солдат и выросли как храбрые воины.

С этим можно сравнить поведение врачей, которые лечат пациентов с серьезными травмами и осуществляют различные операции. Как только их глаза привыкнут к подобным

сценам, они не будут непривычными для них. С другой стороны, недавно начавшие практику врачи и лица, не относящиеся к этой профессии, были бы очень напуганы такими ужасными зрелищами. Третий пример – это моряки и пассажиры, которые часто путешествуют морем. Из-за многолетнего опыта морских штормов, содержащего ужас перед гигантскими волнами, их ощущения становятся привычными, и они теряют свой страх.

Точно так же и в случае с теми, кто живет в регионах, где часто случаются землетрясения¹⁶. При повторном воздействии таких, вызывающих панику переживаний они могут не быть встревожены или напуганы, в отличие от тех, кто живет в регионах, где нет землетрясений, или там, где это явление встречается редко. Сродни этому поведение человека, страдающего серьезным физическим заболеванием. Когда симптомы появляются впервые, его переполняют страх и беспокойство, но когда расстройство становится хроническим, он начинает привыкать к его симптомам до тех пор, пока они больше не будут вызывать у него беспокойства.

Эти примеры отчетливо иллюстрируют важность привыкания и знакомства наших чувств с успокоительным страхом. Они демонстрируют, что неведение относительно истинной природы вещей стоит за большинством человеческих страхов и ужасов и что просвещение людей относительно того, чего они ошибочно боятся, поможет исцелить их. Это объясняет то, почему мы видим неосведомленного человека,

¹⁶ Эти примеры напоминают одну из работ Вольпе в области взаимного торможения, а также современную бихевиористскую терапевтическую технику импловивной терапии, которая ранее была известна как «флудинг» (англ. flooding – наводнение).

напуганного тем, что он видит или слышит даже в отношении природных явлений, тогда как ученые остаются непоколебимы, потому что они знают физические причины явлений. Например, ученые не испытывают страха перед затмениями Солнца или Луны или возникновением землетрясений и подземных толчков¹⁷, и это должно напомнить нам о нашей более ранней дискуссии относительно реакции детей и животных на страх, касающийся безобидных зрелищ и звуков, из-за их неосведомленности и неознакомленности. Взрослые в этом отношении ничем не отличаются от них. Их страх ничем не отличается от страха лошадей и других верховых животных, которые боятся изваяний или даже изображений львов и других опасных плотоядных животных, или же птиц, боящихся пугала. Если бы эти животные знали о безвредности этих вещей, они бы не боялись их. Но мы знаем из нашего опыта, что животное, напуганное подобной безобидной вещью, может быть исцелено, если его неоднократно приближать к объекту до тех пор, пока оно не привыкнет к нему, а затем пройдет мимо него, не проявляя страха или интереса. Однако животные отличаются от детей в этом отношении. Животное, которое имеет естественный страх перед подобными безобидными вещами, будет продолжать проявлять эту эмоцию столь долго, сколь оно будет жить. Дети, с другой стороны, теряют такой младенческий страх в процессе зрелости и развития. Животным не свойственно преодолевать свое невежество по-

¹⁷ Кажется, что ал-Балхи не доводилось пережить опыт землетрясений или он жил в палатках или домах, построенных из легких материалов, которые не вызывают смерть и разрушения, когда они рушатся в результате землетрясений. В противном случае неосведомленные люди, а также и ученые, должны бояться землетрясений.

средством простой зрелости и опыта. Исходя из этого, мы заключаем, что лучшими методами для успокоения страха и паники являются обретение большого количества знаний и информации о вещах, вызывающих страх (для обнаружения того, что они, в действительности, не вредны), принуждение себя неоднократно подвергать свой слух и зрение вредным вещам, хотя это и неприятно на практике, пока ощущения не станут привычными. Терпя боль в результате этого упражнения, в действительности человек тренирует себя как верховое животное, заставляемое посредством кнута двигаться вновь и вновь вблизи от того, чего оно боится, пока не привыкнет к нему и не потеряет страх¹⁸.

ГЛАВА [7]. Методы борьбы с грустью и депрессией

СИМПТОМЫ ПЕЧАЛИ И ДЕПРЕССИИ имеют особое значение по сравнению с другими психологическими симптомами, поскольку они могут вызвать очень серьезные реакции в человеке, когда они затрагивают его сердце. Этот факт ясно иллюстрируется серьезными изменениями, когда человек страдает от острой грусти и депрессии. Он реагирует в самой ужасной форме, неконтролируемые поступки демонстрируют его нетерпение и раздражение. В предыдущей главе мы говорили, что депрессия – это крайняя форма

¹⁸ Не может быть более упрощенного и более четкого утверждения, для того чтобы показать, что лучшее лечение страха и тревоги – это когнитивная и бихевиористская терапия сдерживания. Действительно, это свидетельствует о гениальности ал-Балхи в том, что он через разум пришел к терапии, близкой к нашим современным методам когнитивно-поведенческой терапии.

горя и грусти. Депрессия в ее острой форме похожа на пылающий костер, в то время как грусть аналогична углю, который продолжает светиться после того, как огонь погас. Эти симптомы оказывают выраженное влияние на утомление организма, истощение его активности и нацеленности на удовлетворение желаний. Это как если здоровую человеческую душу можно почти считать солнечным светом тела, которое может полностью затмиться печалью и депрессией, потерять свои светящиеся лучи и превратиться в полную тьму. В целом мы говорим, что грусть противоположна радости и счастью. Лицо счастливого, в приподнятом настроении человека излучает радость и свет, а лицо подавленного выражает мрак, пессимизм и отчаяние. Так же как страх и беспокойство вызваны ожиданием будущего, угроза, печаль и депрессия вызваны потерей того, что человек любит или к чему привязан. Таким образом, страх направлен на будущее, а печаль на прошлое. Они являются самыми сильными среди психологических симптомов. Если они объединят усилия для того, чтобы поразить человека, он получит самый худший вариант неудавшейся и несчастной жизни. Но если он будет защищен от них, он будет наслаждаться благостной и счастливой жизнью. Однако никто не должен стремиться избавиться себя от всевозможных видов тревог и грусти, поскольку этот мир не является местом, где люди могут жить в полной свободе от них. Это состояние представляется только спасенным в раю в будущей жизни. Это счастливые люди, которых Аллах неоднократно описывал в Коране как тех, кто «не познают страха и не будут опечалены»^{19*}. Они не должны бояться того, что их ожидает в

¹⁹ Коран, сура 2, аят 38. (*Перевод Корана на русский язык Эльмира Кулиева).

будущем, и не должны печалиться о том, что они оставили в своей земной жизни. Уже в одних только этих нескольких словах Аллах преподнесет им все, что они хотят, и лишит их того, что им не нравится. Однако наше рассуждение в этой главе будет посвящено печали и депрессии, от которых люди страдают в этом мире. Легко ли, или тяжело до той степени, что человек теряет терпение, никто не может избежать подверженности этим симптомам, поскольку это заложено в природе самой жизни в этом мире. Мы начнем с утверждения о том, что грусть бывает двух разных видов²⁰. Первый тип – это тот, у которого есть ясно идентифицируемая причина, такая как смерть любимого родственника или потеря благосостояния или чего-то, что очень ценно для человека. Второй тип не имеет очевидной причины. Это внезапное страдание и мрак, которые ниспадают на пораженного человека, большую часть времени мешая его активной жизнедеятельности и наслаждению обычными удовольствиями этого мира. Пострадавший, как правило, не знает какой-либо четкой причины своего уныния.

Причины последнего типа грусти или депрессии, для которой причины не ясны, связаны с телесными симптомами, такими как загрязнение крови, плохое кровообращение и изменения в ее составе. Лечение этого симптома предусматривается как на физическом, так и на психологическом уровне. Что касается физического, оно концентрируется на

²⁰ Это, как мы уже говорили, одно из самых удивительных открытий ал-Балхи – классификация депрессии как сравнительно умеренного реактивного расстройства настроения с установленными причинами и местная большая депрессия, для которой нет ясных причин и которая связана с дисфункцией химии тела (мозга). Первый вид реагирует на психотерапию; последний также нуждается в физической терапии.

очищении крови, повышении ее температуры и ее обновлении. Психология ограничивается деликатными ободряющими разговорами, которые возвращают некоторое счастье²¹, а также прослушиванием музыки и песен²² и подобной деятельностью, которые эмоционально придают тепло унынию. Печаль или депрессия, которая имеет известную причину, т.е. такую, как потеря близкого родственника или неспособность получить что-либо, чего человек отчаянно желает, является симптомом, которому можно помочь посредством ментальных практик, и является расстройством, которому мы и посвящаем эту главу. Как указывалось ранее, в отношении других симптомов, ее лечение основано на двух стратегиях: внутреннем и внешнем подходе. Внешний способ, как уже упоминалось, осуществляется посредством специализированных советников и мудрых проповедников, чья работа заключается в том, чтобы поднять боевой дух и исцелить печаль. Этот подход, как указывалось ранее, аналогичен внешнему лечению симптомов тела с помощью лекарств и специальных напитков. Внутренние стратегии, с другой стороны, касаются ряда психических механизмов, основанных на оптимистической мысли, которую человек создает в своей душе, чтобы научить себя преодолевать любые печальные чувства, возникающие из-за потери того, что он ценит, или неспособности получить то, чего он отчаянно желает. Одним из механизмов мышления является оценивание того чрезмерного телесного ущерба, которые продолжи-

²¹ Здесь ал-Балхи ясно говорит о лечебных беседах, которые были разработаны примерно через 11 веков после его смерти и получили название «психотерапия».

²² Здесь опять же важен вклад применения музыкальной терапии и пения, для того чтобы двигаться и доставлять удовольствие тем, кто находится в состоянии эндогенной депрессии.

тельная печаль и депрессия могут нанести организму человека, желающего оплакивать свою утрату. Логическое мышление убедит человека в том, что его телесное здоровье и должно являться для него самым ценным атрибутом. Он не должен соглашаться променять его ни на какую сумму денег или родственников.

Тот факт, что человек чувствует грусть и испытывает депрессию из-за предполагаемой потери, в действительности происходит потому, что он любит свое тело и душу и хочет порадовать себя тем, что ему не удалось получить, или не допустить того, чтобы эта потеря произошла. Уничтожение своего здоровья в страданиях по тому, что было утеряно, было бы сродни тому, кто продал свой капитал ради получения весьма небольшой прибыли. Размышление над этим докажет тому, кто пострадал, что он будет неудачником, если он позволит грусти подавить свою душу и навредить своему телу. Еще одним маневром для человека является задача понять и осознать то, что жизнь в этом мире по самой своей природе не является обителью вечной радости и счастья, и той обителью, где можно избежать потери близких или добиться осуществления сиюминутных желаний. Нужно оглянуться вокруг, чтобы увидеть, свободен ли кто-нибудь от таких потерь и утрат. Никого не будет обнаружено. Если это так, то следует глубоко убедить себя в том, что все удовольствия, которые человек получает в жизни, являются лишь дополнительным даром, которым следует наслаждаться с восторгом, и что потери, которые человек претерпевает, и (те вещи,) которых он не может достичь, не должны являться для него причиной тяжелой скорби и

утраты. Это должно дать достаточно счастливую жизнь удовлетворения и довольства²³.

В дополнение к этому отчаявшийся человек, который в связи с тяжелой утратой ведет себя крайне раздраженно и не контролирует себя, столкнувшись с бедой, должен серьезно считать это слабовольное поведение гораздо большим бедствием, чем то, с которым он столкнулся. Причина этого заключается в том, что жизнь в этом мире, несомненно, принесет ему много потерь, и если он будет каждый раз реагировать с нетерпением на эти будущие несчастные события, его жизнь, безусловно, будет очень несчастной. Соответственно, мудрый человек должен готовить себя к несчастью или потере с дисциплинированной стойкостью до тех пор, пока это не станет обычной моделью противостояния будущим неудачам. Если эта дисциплинарная подготовка будет проведена, то все несчастья будут сведены к одному несчастью, которое он преодолел: потере терпения в противостоянии неудачам.

Еще одна ментальная тактика (уже упоминавшаяся) заключается в том, чтобы человек полностью осознавал тот факт, что те, кто теряет терпение и впадает в отчаяние и состояние беспомощности, являются бесхарактерными трусами или слабаками. С другой стороны, это те, кто встречает бедствия и катастрофы с негибимой стойкостью, что

²³ Очевидно, что ал-Балхи добыл эту идею из некоторых *хадисов* пророка Мухаммада. В одном из них говорится о том, что Пророк, да благословит его Аллах и приветствует, сказал: «В делах этого мира осмотритесь вокруг себя, чтобы увидеть тех, кто меньше вас, или тех, кто страдает больше вас, а в вопросах *ахира*, или будущей жизни, посмотрите на тех, кто лучше, чем вы, в их поклонении Аллаху. Это побудит вас не умалять того, что Аллах дал вам в этом мире, и побудит вас сделать больше для своей будущей жизни» (ал-Бухари).

и возвысило их в глазах их обществ. Их сказания о стойкости и мужестве были записаны в истории их наций как образцы, достойные подражания. Тот, кто сталкивается с печальным событием, должен спросить себя, хочет ли он быть похожим на трусов или должен ли он быть примером для прославленных героев.

Дальнейший ментальный подход состоит в том, чтобы осознать, что сама душа или самость должны являться и в действительности и являются самой драгоценной вещью, которую человек имеет, и которую он должен сохранить. Если она в безопасности, то любая другая потеря должна быть сравнительно менее беспокоящей и терпимой. В этом случае любой урон, который задевает душу человека чрезмерной печалью и унынием, является неоправданным²⁴. Этот тип успокаивающего размышления должен быть связан с убедительным фактом того, что любые трудности или ущерб, причиняемый одному человеку, сходны или даже менее суровы, чем трудности, от которых пострадали или страдают другие люди. Это одна из характеристик человеческой природы – найти утешение в трудностях, когда узнаешь, что их разделяет множество других людей.

Кроме того, человеку всегда следует помнить, что события, которые заставляют людей чувствовать грусть или скорбеть, являются частью, запечатлеваемой природой этой жизни. Этот вид вдумчивого спокойствия обязан помочь человеку справиться со стрессом и скорбью и не позволить им беспрепятственно умножаться.

Еще один ментальный подход заключается в том, чтобы задуматься над уменьшением воздействия несчастья, которое поражает человека, понимая, что оно могло быть гораз-

²⁴ Говоря это, ал-Балхи, представляется, повторяет себя.

до более гнетущим и мучительным. Представление о том, что оно могло произойти в гораздо более печальной и скорбной форме, может заставить человека быть благодарным Богу за спасение человека от, возможно, большей катастрофы и ниспослание более легкой формы злоключения. Во всяком случае, поскольку душа была избавлена от гибели и существует будущее для восполнения того, что было утрачено, нужно подумать о дарах, которые Бог даровал им, и посмотреть, как лучше всего их использовать. Ожидание подобных будущих благ может помочь успокоить депрессивное настроение и даже превратить его в радость.

Наконец, изучая свой собственный и чужой опыт, один придет к осознанию того, что всем случаям печали и огорчений суждено быть позабытыми и что с течением времени страдание, конечно же, будет уменьшаться. Человек должен учитывать тот факт, что самым печальным моментом инцидента является его начало и что последующие дни, безусловно, уменьшат его болезненные последствия, пока он постепенно не достигнет забвения. Этот вид ментального маневра обязательно вызовет скорое ощущение комфорта или даже счастья и удовольствия. В этой главе мы определили методы, которые могут быть использованы для преодоления грусти и депрессии, вызванной печальным жизненным опытом. Это ментальные маневры, которые, с помощью Аллаха, могут быть очень полезными для тех, кто должен преодолеть свои горести и печали.

ГЛАВА [8]. Ментальные маневры, которые отражают повторяющиеся шепоты сердца и навязчивую внутреннюю речь души

МЫ ЗАЯВЛЯЛИ В ПРЕДЫДУЩЕЙ ГЛАВЕ, что одержимая внутренняя речь души является одним из симптомов, которому может помочь психологическое исцеление души.

В действительности, этот симптом является одним из самых вредных и разрушительных для человека. Это связано с тем, что, хотя это считается психологическим расстройством, в действительности, дело обстоит не совсем так. Его этиология разделяет и органический, телесный аспект²⁵. Ни одно человеческое существо не избавлено от случайного или часто повторяющегося беспокойства, гнева и грусти, но повторяющееся внутреннее размышление души не так распространено. Человек может быть не подвержен этому симптому на протяжении всей жизни, даже не жалуясь на его вредное воздействие. Это не означает того, что он не переживает опыта внутренней беседы с самим собой, поскольку это обычное свойство человеческой души, которая является частью человеческой природы²⁶. Мы имеем в виду, что этот монолог не повторяется в навязчивой манере, которая мешает повседневным обязанностям, не вызывает внушающих страх мыслей, и не заставляет думать человека о ве-

²⁵ Стоит отметить, что современные исследования подтверждают это пронизательное клиническое наблюдение ал-Балхи. Многие исследования показали, что в основе болезни обсессивно-компульсивного расстройства лежат наследственность и другая неврологическая этиология.

²⁶ Обратите внимание на его указание четкого различия между нормальным и патологическим разговором с самим собой.

щах, вызывающих депрессию. Вот почему мы говорим, что его этиология связана и с телом. Однако следует подчеркнуть, что он также может быть пагубным для организма, как физические симптомы или даже больше.

Это потому, что чисто телесные симптомы – это страдания и боли (которые можно лечить с помощью лекарств), но вред, наносимый тем самым психологическим симптомом, более скрыт и многообразен. Без конца повторяющийся шепот может иметь причины в наследственной предрасположенности или же он может проявляться как неожиданный симптом из-за некоторых (негативных) переживаний. Хотя обсессивный симптом, который проистекает от наследственной склонности²⁷, чаще встречается на протяжении жизни человека, он все же менее стрессовый, чем тот, который внезапно поражает человека в более позднем возрасте так, как он раньше этого не испытывал. В первом случае жертва уже привыкла бы к этим навязчивым мыслям и не ожидала ухудшения своего состояния. Он может чувствовать себя лучше и на мгновение забыть о своей проблеме, когда он очень занят важными вопросами. Во втором случае, однако, первые неожиданные атаки могут вызвать настолько сильное напряжение, что оно может ухудшиться до невыносимого уровня беспокойства и раздражительности. И наоборот, когда расстройство вызвано наследственными причинами, оно обычно серьезно не ухудшается. В действительности, это может стать привычным, и пораженный болезнью человек может страдать от симптома то-

²⁷ Это утверждение показывает утонченную клиническую наблюдательность ал-Балхи, поскольку роль наследственности в обсессивно-компульсивном расстройстве в настоящее время подтверждается рядом современных исследований.

гда, когда он наедине с собой или же когда он не поглощен каким-либо ответственным делом. Разные реакции жертв на эти два типа болезней с этим психологическим симптомом очень похожи на реакцию больных на телесные недомогания. Некоторые болезни и физические расстройства атакуют человека из-за врожденных факторов в его теле или из-за естественной предрасположенности и темперамента. Из-за высокой частотности, с которой возникает такая болезнь, больные привыкнут к ним. Расстройства, такие как головные боли и обычные боли в грудной клетке, животе или ухе, которые коренятся во врожденных предрасположенностях человека, происходят и проходят с лекарствами или без них. В отличие от расстройств и болей, которые переносимы из-за периодичности приступов, болезни, которые поражают внезапно, без предупреждения, очень беспокоят тело. Этот симптом непрекращающегося шепота и одержимых мыслей вызван преобладанием черной желчи в организме. Это может происходить в человеке двумя путями: первый вызван врожденной природной предрасположенностью, в которой страдающий унаследовал перевес черной желчи относительно других жидкостей организма. Это предрасполагает его переживать опыт негативных мыслей и скверной внутренней речи. Вторая вызывается диспропорцией жидких сред его организма. Он не наследует напрямую большую долю черной желчи, но он наследует смесь желтой желчи и мокроты. Желтая желчь, которая сухая и теплая, вступает в реакцию с мокротой, превращая ее холодную влажную природу в сухую теплую черную желчь, которая вызывает навязчивую мысль. Однако эта последняя смесь вызывает менее губительные симптомы, чем первая, поскольку она является результатом чистой, без примесей,

черной желчи. Таким образом, второй тип представляет собой неестественно образовавшуюся черную желчь, но первая является более сильной естественной. Человек с естественным преобладанием черной желчи может быть идентифицирован по характерным чертам его тела и его эмоциональным реакциям. Он может иметь крепкий, плотный тип тела с крупными костями и упругими мышцами (*а'саб*) (мышцы)²⁸, сухую кожу, густую кровь, вьющиеся короткие волосы и довольно матовый, смуглый цвет кожи. Психологически он обычно бывает унылым, но агрессивным человеком с постоянно раздраженным, сердитым лицом. Он молчит большую часть времени, с серьезным выражением на лице, как это было бы, если бы он размышлял. Он не из тех, кого легко можно разозлить, но когда он действительно спровоцирован, ему очень трудно забыть или принять извинения. Обычно он продолжает проявлять недоброжелательность и ненависть даже к тем, кто в своих извинениях выказывает ему высокую степень теплоты и привязанности. Разумеется, существуют люди, страдающие от навязчивых идей и не имеющие при этом физических или психологических особенностей, которые мы только что упомянули, таких как обладание податливым мягким телосложением и поведением в коммуникабельной и общительной манере с попыткой угодить другим.

В отличие от первой группы они переменчивы и капризны, легко приходят в ярость, но и быстро отходят. Всякий раз, когда человек демонстрирует эти качества, он также страдает от внутреннего шепота и одержимых мыслей, следует сделать вывод, что черная желчь в его организме яв-

²⁸ Ал-Балхи использовал арабское слово *а'саб* для обозначения слова «мышцы». В наше время это слово обозначает нервы.

ляется лишь результатом смешения желтой желчи и мокроты. В таких случаях вред, который он получает от этого симптома, будет меньше, чем у человека предыдущего типа, у которого черная желчь является естественной, обусловленной врожденным темпераментом. Хотя черная желчь во втором типе вырабатывается из смеси мокроты и желтой желчи, влага мокроты не теряет своего влияния полностью. Это препятствует тому, чтобы этот симптом стал слишком острым и вызывающим беспокойство.

Даже если симптом навязчивости менее выражен во втором типе, страдающий будет продолжать много страдать. Это так, потому что этот симптом навязчивости, в отличие от других симптомов, которые мы рассматривали, очень трудно вылечить или избавиться от него²⁹. Кроме того, это не имеет прямой однозначной причины. В случае гнева и ярости или страха и паники мы всегда знаем прямую стимулирующую причину этого, и, воздействуя на нее, мы можем помочь человеку преодолеть это. Например, злой человек может утратить ярость, отомстив за себя или забыв об инциденте спустя время. Точно так же испуганный, панически настроенный человек может вернуться к спокойному состоянию, как только угрожающий объект или происшествие будут устранены. То же самое относится ко всем другим эмоциональным симптомам. Они приходят и уходят, и большинство людей защищаются от их вредных последствий в течение большей части их жизни. К примеру, вы не найдете человека, который постоянно злится или напуган.

²⁹ Опять же это одно из замечательных клинических наблюдений ал-Балхи. Обсессивно-компульсивное расстройство действительно наиболее трудно поддается лечению по сравнению с другими состояниями тревоги, основывающихся на расстройствах.

Однако, что касается симптомов этой повторяющейся внутренней речи, или пагубного монолога души, ее причина неизвестна, и ее нелегко лечить. Это то, что происходит с человеком в результате врожденной предрасположенности, как мы уже упоминали. Навязчивый монолог души не ограничивается злобными мыслями. Он может заикливаться на мыслях о том, что человек любит и очень сильно желает иметь. Таким образом, непреодолимая влюбленность может иногда рассматриваться как подобная одержимость. Такие мысли о любимом объекте могут быть настолько подавляющими, что мешают человеку думать о чем-либо еще, что касается средств к его существованию или также и других его желаний. Но, конечно же, действительно разрушающий способ, которым этот симптом ввергает в отчаяние, — это когда он одолевает человека посредством угрожающих и пугающих мыслей. Такие настойчивые мысли могут заставить его представить, что его постигнет ужасный инцидент или что физический вред может нанести ущерб его телу. Последняя навязчивая мысль вызывает очень большое беспокойство, поскольку тело — это самая ценная вещь для человека. Таким образом, чрезмерное чувство страха человека с пугающими или тревожными мыслями вызывает гораздо больше беспокойства, чем то, что одолевает разум тем, что человек любит или сильно хочет обладать. Последнее всегда связано с некоторым воображаемым удовольствием от реализации своих желаний. Следует отметить, что повторяющиеся негативные мысли с оттенком страха и беспокойства также могут быть вредными для организма. Это происходит потому, что по мере того, как симптом усиливается, душа, чувствуя отвращение, может вызывать у человека сильное чувство страдания в связи с отдаленным собы-

тием в пространстве и времени, которое неизбежно надвигается или должно произойти³⁰. Когда это печальное состояние берет свое, человек может оказаться неспособным использовать свои умственные способности для того, чтобы справиться с чем-либо еще, и он будет слишком занят вообразимой неизбежной опасностью вместо того, чтобы наслаждаться какими-либо удовольствиями или сосредоточиться на том, что ему говорят, или же общаться с другими. Всякий раз, когда он пытается отпустить их и начать общаться, беспокоящие мысли берут вверх, чтобы контролировать его разум. Это может сделать его жертвой его собственного негативного, плохого мышления и будоражащей внутренней речи. Это несчастное состояние сравнимо с тем, когда человек постоянно видит ужасные кошмары, от которых он просыпается в состоянии большого страха и тревоги. Эти повторяющиеся пугающие сны возникают у некоторых людей в течение ночи, в то время как кошмарные мысли человека, страдающего этим симптомом навязчивого разговора с самим собой, овладевают на протяжении дня. Страдалец воображает надвигающуюся опасность и угрожающие события в своем бодрствующем внутреннем шепоте, в то время как мечтатель видит эти пугающие инциденты во сне; однако оба они вызваны внутренним разговором с самим собой.

Дополнительным отличительным признаком тех, кто страдает от этого симптома, является их необычайный пес-

³⁰ Сравните это с когнитивными предположениями Бека о расстройстве мышления при неврозе тревожного состояния, при котором у пациента повторяются мысли о надуманной опасности. Это то, что он называет «ложной тревогой», развитием дисфункционального мышления и теорией максимизации и минимизации.

сими́зм, они питают негативные мысли не только в отношении себя, но и своего окружения. Они волнуются и беспокоятся о незначительных вещах, которые не должны вызывать такие негативные реакции, и они всегда ожидают худшего и самого ужасного исхода событий. Что бы ни случилось в их жизни, они подавляют оптимистические и конструктивные аспекты и предпочитают беспокоиться о вредных и негативных ожиданиях. Это включает в себя все, что происходит с их организмами, или окружающей их средой, занятыми постоянным размышлением над вызывающими беспокойство воображаемыми инцидентами.

Поэтому очень важно, чтобы человек, пораженный этой болезнью или испытывавший этот симптом, приложил все усилия, чтобы найти способы исцеления себя от его вредного воздействия всеми возможными средствами. В этом он должен быть так же мотивирован, как и тот, кто ищет лекарства для облегчения болезненных телесных недугов. Его не должно вводить в заблуждение ошибочное убеждение о том, что психологические симптомы такого рода не поддаются лечению, обычно поражая некоторых людей, которым затем приходится с этим жить. Напротив, он должен твердо придерживаться того убеждения, что Аллах не создал болезнь тела или расстройство души, без того чтобы не создал и противоядия. Таким образом, всякий раз, когда заболевание или расстройство, будь то физическое или психологическое, лечится подходящим противоядием, оно либо полностью излечивается, либо, по крайней мере, его болезненные или негативные последствия уменьшаются. Даже в последнем случае следует принять тот факт, что уменьшить тяжесть симптома гораздо лучше, чем оставить его без лечения до тех пор, пока он не ухудшится и не причинит го-

раздо большего вреда. Как мы уже говорили ранее, физические симптомы организма, естественно, следует лечить с помощью физиотерапии (такой как лекарства или диета); точно так же психологические симптомы логически должны сопровождаться психологической терапией. Такие психологические методы лечения, как указывалось ранее, носят как внешний характер, как то проповедь и консультирование, так и внутренний, например в форме мыслей, которые человек может генерировать, чтобы защитить себя от страха, тревоги или грусти, если внутренний шепот создает подобные негативные эмоции. Наша обязанность (в этой главе) заключается в том, чтобы описать все ментальные стратегии, которые можно использовать, чтобы излечить этот симптом или уменьшить его вредное воздействие.

Эти ментальные маневры, как и ожидалось, происходят либо за пределами души, либо внутри нее. С внешней стороны очень важно, чтобы пострадавший избегал одиночества, поскольку одиночество естественным образом стимулировало бы негативные мысли и вредоносные разговоры с самим собой. Человеческая душа постоянно активна как внешне, так и внутренне³¹. Внешне ее деятельность состоит в том, чтобы общаться с другими людьми, разговаривать с ними и спорить о вещах, которые касаются человека. Внутренне она занимает себя мыслями, воспоминаниями и ре-

³¹ Консультация пациента, страдающего обсессивно-компульсивным расстройством, для того чтобы он избежал одиночества, является очень полезным терапевтическим методом, который я не нахожу в современных книгах по психотерапии или психиатрии. Это может быть связано с тем, что в современной западной жизни родственникам и друзьям трудно проводить много времени с такими пациентами. Время – деньги, и никто не хочет выбрасывать деньги из-за пациента, страдающего навязчивыми расстройствами.

флексией³². Поэтому, если душа не занята внешним разговором, у нее нет другого выбора, кроме как использовать ее во внутреннем размышлении и раздумьях о прошедшем. Такие мысли и разговоры шепотом с самим собой будут особенно интенсивными, когда душа по своей природе чувствительна и образно одарена. Таким образом, человек, страдающий этим навязчивым симптомом, обнаружит, что его пагубные последствия преумножаются, когда он один. Однако когда он в обществе других людей, активно вовлеченных в занятные разговоры и дискуссии, он обнаружит, что влияние внутреннего шепота сильно уменьшилось. По этой причине одиночество и уединение нежелательны и не одобряются, а общение с людьми достойно похвалы. В целом это верно. Однако одиночество может быть целесообразным для определенных, особых групп людей, таких как правители государства, занимающиеся разработкой хорошо продуманных законов и мер для управления своей страной, или для мудрых ученых, в библиотеке пытающихся создать новую дисциплину, или написать новую книгу, или как предавший себя поклонению человек, который любит побыть наедине со своим Господом в состоянии духовного бдения. Помимо подобных устремлений, одиночество заслуживает порицания, поскольку оно может привести только лишь к

³² Тот факт, что человеческая психика, поддерживаемая нервной системой, «непрерывно активна», прекрасно описан Ибн Каййимом ал-Джаузидом в его книге «Ал-Фава'id». Он говорит, что человеческая душа так же активна, как непрерывно вращающийся жернов. Она никогда не останавливается ни днем, ни ночью. Мысли и чувства подобны семенам, которые мельница размалывает. Если вы вложите в нее ценные полезные мысли, это будет так, как если бы вы кормили ее пшеницей. Из нее получится мука, но если вы положите гравий и камни, они также будут размолоты, но что вы получите в результате?

бесплезному и бесцельному круговороту мыслей. Аллах создал человека социальным существом, которое инстинктивно наслаждается взаимодействием с другими людьми и своим сходством с ними и которое нуждается в социальной поддержке других людей, когда он страдает от каких-либо печальных переживаний. Следовательно, можно с уверенностью сказать, что тех, кто добровольно предпочитает избегать общения с другими людьми без одной из трех разумных причин, которые мы указали, следует считать ненормальными и лишенными человечности, поскольку они не получают удовольствия и пользы из того, что было заложено в русло естественной предрасположенности человека. Эта унаследованная тенденция к общению может наблюдаться даже у некоторых животных, особенно у одомашненных, таких как овцы, крупный рогатый скот и птицы, которые содержатся вместе. Дикие и агрессивные животные, такие как львы и тигры, предпочитают одиночество.

Преимущества социального взаимодействия между людьми, независимо от того, живут ли они в своих городах или путешествуют, настолько высоко ценятся, что возникла широко известная арабская поговорка о том, что «одинокий человек — это дьявол». Множество рассказов в литературе повествует о тех, кто путешествовал в одиночку, преодолевая незнакомые суровые пространства без товарищей, только для того, чтобы в конечном счете пострадать от непереносимых катастроф, безвременной смерти или бесцельных скитаний, а также психических заболеваний. Вот почему мы делаем акцент на человеке, переживающем опыт одержимостью шепотом разговора с самим с собой, чтобы избежать одиночества. Второй совет для пострадавших — избегать безделья и безработицы, так как это другая сторона медали

одиночества и может иметь такие же вредные последствия, вызывающие постоянное негативное мышление. Если человек не занят деятельностью, которая внешне отнимает у него время, его душа естественным образом переключается на внутреннюю деятельность, которая, очевидно, и приводит его к пагубному шепоту. Поэтому таким психологическим больным настоятельно рекомендуется развивать большой интерес к работе, которая займет их свободное время. Если они из числа простых людей, они могут сами зарабатывать себе на жизнь, но если они правители и короли, то им следует использовать свое время для улучшения благосостояния своих подданных и последователей.

Однако если человеку становится скучно (после долгих часов сосредоточенной работы), он может освежить себя такими приятными удовольствиями, как еда и питье, сексуальные отношения, слушать пение и музыку, а также смотреть на восхитительный пейзаж и красивые объекты. Такие моменты удовольствия, несомненно, отвлекут его от повторяющегося шепота одержимых мыслей. Тем не менее важно, чтобы такие люди не делали рутинны из какой-либо развлекательной деятельности. Они должны обновляться всякий раз, когда это возможно, чтобы поддерживать уровень получения удовольствия. Это так, потому что подобные, страдающие от болезни люди (по сравнению с обычными людьми) очень быстро начинают скучать от монотонной деятельности. Даже если на тот момент оно было приятно, его повторение может вскоре привести к тому, что душе надоест, что заставит ее быстро вернуться к своим пагубным мыслям. Любой новый приятный опыт будет иметь эффект в течение некоторого времени, таким образом, страдающий человек может нуждаться в этих постоянных изме-

нениях столь долго, сколь долго продолжается его страдание.

Дополнительная ментальная тактика заключается в том, чтобы пострадавший выбирал искренних и доверенных родственников или друзей, которые действительно его любят и желают ему крепкого здоровья и счастья, чтобы откровенно обсудить с ним свою проблему и выслушать их советы и рекомендации. Они раскроют ему ошибочную природу и иррациональность его отрицательного разговора с самим собой. Это может быть очень ценно для сдерживания пессимистических мыслей страдающего³³. Для него это было бы так же благотворно для подавления пагубных мыслей, как и оптимистичные слова поддержки от хорошего врача пациенту, страдающему какой-то физической болезнью. То, что мы только что описали, — это примеры внешних маневров, которые могут использовать страдающие, чтобы преодолеть проблему без конца повторяющихся негативных мыслей.

Далее мы переходим к внутренним стратегиям борьбы с этим симптомом. Вкратце — это комплекс противодействующих аргументов, которые больной человек может использовать для того, чтобы нейтрализовать или даже перекрыть негативный шепот своего сознания, когда он проявляется. При этом он во многих отношениях будет похож на того, кто в суде оспаривает обвинения, выдвинутые противником, фальсифицирует утверждения и делает их недействительны-

³³ Это именно то, что современные психологи говорят об использовании когнитивной терапии для помощи пациентам с обсессивно-компульсивным расстройством. Обратите внимание, что, говоря пациенту о выборе надежных любящих друзей, ал-Балхи, в действительности, говорит о положительных качествах консультанта, как это мы видим на сегодняшний день.

ми и нелогичными. Таким образом, при использовании встречных мыслей против своего внутреннего негативного разговора с самим собой человек будет эквивалентен подсудимому в суде, выступающему против своей собственной личности³⁴.

Внутренние мысли бывают двух разных типов. Первый, это собрание здоровых мыслей, которые человек накапливает и сохраняет в памяти, когда находится в здоровом и расслабленном состоянии³⁵. Они извлекаются из памяти всякий раз, когда появляются негативные мысли. Вторая категория состоит из мышления, которое человек генерирует, когда негативные мысли фактически начинают свой штурм с малых атак. Это является аналогом ранних приступов, атакующих при физическом заболевании. Если не лечить соответствующим лекарством, оно может перерасти в заболевание, вызывающее недееспособность. Точно так же мысленное противоядие на ранних стадиях психологического расстройства души может предотвратить или значительно уменьшить эффект будущей психологической катастрофы, в которой расстроенный человек может оказаться бессильным перед лицом преувеличенных негативных мыслей, связанных с надуманными бедствиями, воображаемым разрушением и невероятными, стихийными эпидемиями. Такие необоснованные, мнимые, катастрофические мысли, конечно же, признаны недействительными по свидетельству всех мудрых людей. Никто не согласился бы стать рабом негативного разговора-шепота с самим собой, который господствует над

³⁴ Нельзя придумать лучшего примера для того, чтобы объяснить, что такое рациональная когнитивная терапия.

³⁵ Вспомните его аналогию с оказанием первой помощи, которую он дал в предыдущей главе.

душой и портит жизнь человека. Источником этого навязчивого расстройства является либо доминирование определенных компонентов жидкой среды тела (как подробно описано ранее), либо это исходит от дьявола, назначенного человеку (*карин*), который стремится испортить жизнь человека в этом мире и в будущей жизни³⁶. Источник этого расстройства, в действительности, не очень важен. Будь то влияние химических веществ тела или работа сатаны, человек не должен поддаваться таким необоснованным мыслям и должен бороться с ними с помощью ментальных стратегий, которые мы описали.

Еще одна ментальная тактика заключается в том, чтобы больной наблюдал за тем, как окружающие его люди реагируют на его ужасающий или отчаянный внутренний шепот, которые заставляют его деморализовать себя или дестабилизировать его образ жизни. Он должен объяснить сам себе то, что если бы его пагубный шепот и разговоры с самим собой имели бы какую-то реальную основу, то, несомненно, люди вокруг него были бы обеспокоены. И поскольку явно очевидно, что это не так, ведь люди в целом были бы встревожены реальной угрожающей опасностью, которую они могли бы реально ощутить, то из этого следует, что эта негативная мысль, должно быть, нереальна, подобно наваждениям у людей с умственными нарушениями. Это может быть полезным образом мышления против симптома навязчивости. Еще одна полезная мысль — обсудить проблему и ее причины. Сделав это, страдающий придет к выводу, что его симптом, несмотря на постоянные боли и беспокойства,

³⁶ В манускрипте это одна из немногих недвусмысленных ссылок на религиозные убеждения о роли злых духов в возникновении психологических расстройств.

в действительности, коренится в его природной предрасположенности и темпераменте. Затем он должен убедить себя, что любое психологическое расстройство с предрасположенностью не должно вызывать у него беспокойство или страх, поскольку он знает о его происхождении и, соответственно, ожидает его возникновения. В этом он должен быть похож на того, кто страдает от хронического физического телесного недомогания. Такой человек быстро учится жить с этим и знакомится с этими болями. В действительности, существует очень мало людей, которые не жалуются на физическое расстройство, поражающее их из-за их естественной предрасположенности и наследственного темперамента. Тот факт, что эти физические симптомы сохраняются в течение длительного времени, помогает им привыкнуть к ним. Кроме того, такой человек поймет, что его негативный шепот не поставит под угрозу его жизнь и не приведет к заболеванию, вызывающему недееспособность, позволяя ему это вынести и жить с этим счастливо. Тот факт, что он страдает от этого из-за его наследственной предрасположенности, его неспособность изменить это и будет дополнительной поддержкой ему в том, чтобы переносить это.

В некотором смысле это похоже на поведение того, кто страдает от частых ночных кошмаров. При первом переживании их он реагировал бы с ужасом и тревогой, однако постоянно испытывая их во сне, он постепенно привыкнет к ним, и они перестанут его пугать, особенно когда он поймет, что его уязвимость перед такими страшными снами является результатом его предрасположенности и темперамента. Такое мышление должны использовать те, кто страдает от пагубного навязчивого шепота, чтобы противодействовать симптому. Еще один очень важный подход заключается в том факте, что Аллах (СВТ), да будет благосло-

венно и возвышенно имя Его, создал строго установленные законы для развития и роста или ослабления и распада для всех видов растений, животных и даже неживых существ. Ничто не будет процветать и развиваться без определенных причин, предшествующих этому, или распаться и погибнуть без причин, приводящих к этому. Это общие законы причины и следствия, которые Аллах установил, чтобы управлять нашей Вселенной. Они подтверждаются нашими повседневными наблюдениями. Это неизменные законы, которые регулируют жизнь животных и растений и существование неодушевленных вещей. К примеру, мы никогда не увидим хорошо построенного сооружения, которое внезапно рухнет, без того чтобы не увидеть факторы, которые вызывают трещины и разломы на его стенах или не видя людей, которые намеренно используют инструменты, чтобы разрушить его. Точно так же мы не можем ожидать, что масляная лампа внезапно погаснет, если под рукой будут все необходимые компоненты для ее постоянного горения. Если у нее есть хороший фитиль и нужное количество масла, которое не заливают его с избытком и не вызывает у нее гашения пламени из-за его нехватки, она должна продолжать давать свет, если кто-то не погасит ее, вылив воду на горящий фитиль или он не погаснет от внезапного порыва ветра. Точно так же не ожидается, что жизнь здорового человека внезапно прекратится без наблюдаемого внешнего или внутреннего фактора, который бы вызвал его смерть. Это, конечно, не исключает болезни и постепенного спада, вызванного старостью, что, естественно, приводит к смерти. Используя аналогию с масляной лампой, фитиль подразумевает человеческое тело, масло — его питание, а лампа с ее светом — саму жизнь. Факторы, которые гасят свет фи-

тия — это неблагоприятная среда, которая подвержена очень высокой или очень холодной температуре, удары, избиения, ранения или другие подобные опасные происшествия. Соответственно, если человек ведет безопасную жизнь, которая исключает подобные рискованные инциденты, потребляет хорошие, питательные еду и напитки и принимает участие в других соответствующих мероприятиях, которые улучшают его здоровье, у него не будет причин допускать какие-либо негативные мысли в отношении своей внезапной кончины, так же как никто не должен ожидать, что свет масляной лампы погаснет, если нет внешнего фактора, который вмешается и потушит ее пламя. Такие мысли, без сомнения, были бы полезны для одержимого человека в противодействии негативному разговору с самой собой относительно его здоровья и предполагаемой неминуемой смерти.

Еще одна тактика мышления — обдумать тот факт, что все, что создано на основе причин и их следствий, имеет определенные факторы, по которым мы можем судить о его устойчивости или слабости в отношении неблагоприятных воздействий, с которыми оно сталкивается. Мы можем судить о его предполагаемом возрасте и скорости, с которой искореняющие факторы успешно уничтожают его. К примеру, если мы увидим хорошо сконструированное сооружение, с толстыми стенами, выстроенное из качественного прочного материала, мы заключим, что разрушительные факторы не могут легко ослабить его стены и что они будут продолжать стоять в течение очень долгого времени, если не будут подвергнуты вмешательству внешнего разрушительного воздействия. Точно так же о здоровой жизни человека и его ожидаемом возрасте можно судить по определенным физи-

ческим или психологическим характеристикам или по нему самому.

Физические особенности, которые могут предсказать ожидаемый возраст, могут быть точно определены врачом. К примеру, если он обнаружит, что у человека слабая пищеварительная система и хронически жалуется на различные болезни, которые приходят и уходят, он сделает вывод, что у него не будет долгой жизни, но, напротив, если он обнаружит, что человек в хорошем самочувствии, со здоровой пищеварительной системой, он заключит, что у него будет долгая жизнь.

Что же касается прогнозирования возраста по оценкам, не зависящим от физических или психологических характеристик, можно сослаться на работу гадалок и астрологов. Они предсказывают предполагаемые сроки жизни новорожденных королей и правителей. Хотя они могут ошибочно угадывать в меньшинстве случаев, они вряд ли допустят такие ошибки по большинству вопросов. Эту (психодуховную науку) не следует воспринимать легкомысленно. Это ценная профессия большой значимости³⁷. Хотя она практикуется экспертами стран самого широкого ареала, похоже, что все они согласны с ее толкованиями, общими правилами применения и ее ответвлениями и направлениями. Возможность общения между этими экспертами для планирования в деле создания такой профессии, действительно, очень отдаленная перспектива. Их интерпретации основаны либо на религиозно раскрытых знаниях, которые, определенно, доносят правду, либо на их собственных представлениях, ко-

³⁷ Довольно странно, что ал-Балхи в третьем веке после хиджры поддерживал практику гадания, хотя позиция ислама совершенно ясно опровергает ее.

которые могут лгать, либо на основе общего смысла и рассуждений, из-за чего люди не соглашаются с иррациональным вердиктом.

Итак, если наше описание этой профессии является точным, то к ее суждениям относительно возраста, судьбы, счастья или других аспектов следует относиться серьезно и оптимистично. Если этот оптимизм вызван отсутствием прогноза о неудаче или несчастье в сочетании со здоровым сильным телом, свободным от хронических жалоб, и способен удовлетворять потребности в еде, питье и сексе и жить без серьезных психологических проблем, тогда поддаваться пагубному шепоту и негативным разговорам с самим собой становится бессцельной, бессмысленной формой поведения. Этот подход к мышлению должен разумно использоваться человеком, страдающим симптомом навязчивости, для борьбы с его пагубным внутренним шепотом.

Как мы уже отмечали, страдающие одержимым внутренним шепотом люди очень пессимистичны. Они принижают себя, утрируют незначительные недомогания и преувеличивают тривиальные неудачи, чтобы выглядеть так, будто они потеряли трудоспособность, пережив бедствие. Еще один способ, который помогает в исправлении этого состояния, заключается в том, чтобы одержимый человек осмыслял ту могущественную силу, которую Аллах даровал природе, и то, что Он установил точный срок жизни каждого живущего человека. Наш Создатель, Всевышний и Благословенный, самым удивительным и безошибочным образом смешал человеческие души с их телами, прекрасно связав их самыми наиболее крепкими из всех возможных уз, чтобы они жили вместе в наиболее гармоничной и тесной связи. По этой причине вы обнаруживаете, что человеческая душа будет терпеть всевозможные виды невообразимых болей,

невыносимых мук, переломы, ампутации и другие несчастные случаи, не пытаясь оторваться от своего тела. Она также может переносить голод, жажду и серьезные хронические заболевания, которые влияют на умственные способности и чувства и мешают организму, в котором она обитает, принимать пищу, в которой он так нуждается. Душа способна терпеть все это из-за привычной привязанности к телу. Мало того, она срочно стремится побороть все болезни и опасности, угрожающие безопасности организма. В действительности, если изучать влияние лекарств и врачебной физической терапии в лечении болезней и недугов, можно было бы обнаружить, что только очень немногие люди действительно извлекают пользу от такой физической терапии. Большинство получит больше пользы от ободрения и (психологической) помощи врача. Это усилит естественную силу души для исцеления тела³⁸. Свидетельством тому, что мы сказали, является поведение очень многих больных людей, которые избегают обращаться за помощью к врачам и наслаждаются всевозможными продуктами питания и напитками (что врачи обычно считают вредным для них), однако они все же достигают полной ремиссии от своих расстройств. Они могут вести здоровый образ жизни, пока не достигнут пожилого возраста или не умрут от эпидемии, или от другой неожиданной фатальной причины. Это дей-

³⁸ Ал-Балхи здесь говорит именно о том, что Герберт Бенсон утверждает в своей книге «Исцеление вне границ времени» (*Timeless Healing*) (Simon & Schuster, 1996). Он пишет на стр.109: «Медицина все еще предлагала больше медицинского ухода, чем лечения, и больше заботы, чем технологий». Далее он говорит, что успешное лечение зависит от «...трех способов исцеления, основанного на убеждениях: веры человека в лечение, веры лица, осуществляющего уход, или их взаимном доверии».

ствительно ясное доказательство целительной силы природы и поддерживающего влияния совокупного влияния тела и души. Урок, который можно извлечь из сказанного, состоит в том, что человек, страдающий каким-либо телесным заболеванием, должен избегать пессимистических чувств, преувеличивающих болезнь до уровня неизлечимого недуга или разрушительной катастрофы. Конечно же, это в особенности относится к человеку с одержимым негативным мышлением. Дополнительная стратегия мышления для борьбы с навязчивыми негативными мыслями заключается в том, чтобы размышлять над тем фактом, что, когда Аллах (Превелик и Преславен) планировал, что люди будут обитать на земле, Он постановил в Своей мудрости сделать источники безопасной жизни намного более превосходящими пути и способы ненадежного и опасного существования. Это очевидно, поскольку, если бы это было не так, жизнь простых людей была бы опасной и дезорганизованной. Из наблюдений также совершенно очевидно, что тех людей, которые физически и психологически здоровы, гораздо больше, чем тех, кто имеет психическое расстройство, или тех, кто физически являются инвалидами, таких как слепые, глухие, немые или же люди с ограниченными возможностями. Точно так же вы находите, что число несчастных бедняков, которые не имеют того, что им нужно для простого выживания, весьма мало по сравнению с теми, кто может легко заплатить за свое питание.

Соответственно, вы можете наблюдать, что тех, кто сильно заболел и умер, гораздо меньше, чем тех, кто выздоравливает от своих болезней и ведет здоровый образ жизни после этого. Исключением из этого, конечно, являются случаи эпидемии; однако такие эпидемии нельзя воспринимать как показатель, поскольку они случаются редко.

Они являются исключением, а не нормой. Вследствие того, что мы определили, молодой человек, который не достиг немощности от старости, не должен поддаваться пессимистическим представлениям о своем состоянии, когда он заболевает. Он должен воспринимать свою болезнь в рамках общих норм безопасности, которые мы обсуждали. Эта тактика мышления может иметь особую ценность для тех, чьи навязчивые негативные мысли приводят их к необоснованному пессимизму.

Другой подход к здоровому мышлению заключается в том, чтобы обдумать тот факт, что Всевышний Аллах создал человека таким образом, что отнюдь не спасает его от всевозможных физических или психологических недугов. Однако Он также создал по Своей милости и состраданию противоядие от каждого из этих расстройств. Но Он и распространил эти противоядия и лечащие факторы на все виды растений и животных, а также на то, что Он создал на земле и под ее поверхностью. Кроме того, Он уполномочил некоторых из Своих слуг искать эти лекарства и приносить их торговцам и купцам из отдаленных мест; с суши и моря, с берегов рек, вершин гор, глубоких долин и бездонных океанов. Кроме того, Он назначил некоторых из Своих рабов специализироваться в области медицины, чтобы можно было использовать эти терапевтические материалы для помощи больным. Ни один проникательный наблюдатель не должен сомневаться в том, что источником этой медицинской профессии является небесное Божественное откровение, или же это, по меньшей мере, является вдохновением, сравнимым с Божественным откровением. Благодаря этому Божественному вдохновению этим врачам была дана разумная способность соединять ингредиенты этих терапевтических зелий в заранее определенные лекарственные

дозы, в точных количествах или фиксированных объемах. Их также следует почитать за документирование их медицинских знаний в книгах, которые продолжают служить будущим поколениям.

Соответственно, великое служение тех, кто добывает лекарственные растения, лечебные части животных или минералы со всяких уголков земли, а также и тех врачей, которые искусно сочетают их для лечения больных, должно цениться и не считаться бессмысленным или бесплодным. В действительности, плоды этих профессий являются даром, предоставленным Аллахом, Всевышним и Милосердным, для укрепления здоровья Его рабов и творений с вдохновением и поддержкой, которую Он даровал этим квалифицированным специалистам. Таким образом, для каждого вида недуга, болезни или расстройства должен существовать антидот, который излечил бы его, если он будет назначен верным способом.

Противоядие в этом отношении подобно пище для голодных или воде для страждущих. Это так, потому что Тот, кто создал пищу и воду, является тем же Богом, который создал лекарства и противоядия. Оба являются факторами человеческого благополучия и безопасности. И точно так же, как пища удовлетворит голодных и вода напоит томимых жаждой, так что они насытятся, подходящее лекарство обязательно приведет к исцелению, и пациент восстановит свое здоровье и больше не будет нуждаться в приеме лекарств. Однако для того, чтобы медицинские ингредиенты вызвали исцеление, человек не должен быть слишком стар, чтобы извлечь из этого пользу. Кроме того, он не должен подвергаться заразной эпидемии. Кроме того, лекарство может не помочь ему, если он неосторожен и беспечен в своем подходе к собственным привычкам в еде и

питье. Если его не волнует, что он ест, в какое время и в каком количестве, он обязательно подвергнет свое тело накоплению вредных отходов, которые могут привести к серьезным заболеваниям. Точно так же небрежность в обращении за медицинской помощью, когда болезнь впервые проявляется, может привести к ухудшению симптомов до тех пор, пока те не достигнут уровня, который не сможет быть устранен посредством терапии. И, наконец, пострадавший может нанести себе вред из-за отсутствия самоконтроля, когда он принимает или делает то, что ему не позволял врач. Принимая в пищу то, что ему вредит, он будет похож на того, кто взаимодействует с болезненным расстройством против своей природной склонности к улучшению и против усилий своего врача³⁹.

С другой стороны, больному может очень помочь лекарство, если он в течение своей здоровой жизни был достаточно осторожен, чтобы не допустить накопления в его теле тяжелых и вязких вредных отходов. Но если у него развивается небольшое накопление этого мусора и он заболевает, он (должен) немедленно обратиться за помощью к врачу, прежде чем болезнь ухудшится. Это быстро приведет к достижению выздоровления. Это выздоровление, конечно, будет эффективнее, если строго следовать указаниям врача. Такой осторожный человек может наслаждаться хорошим здоровьем, пока он не достигнет старости или не получит

³⁹ В этом последнем разделе книги кажется, будто ал-Балхи отклонился от своей основной темы навязчивых расстройств в область, отдаленно связанную с медицинскими проблемами. Также его арабский язык становится более сложным, и он имеет тенденцию резко переходить от одной темы к другой. Переводчик сделал все возможное для того, чтобы упростить материал и упорядочить его в логической последовательности.

вреда, причина которого травма, полученная извне. Это и есть мыслительная тактика (как обсуждается в этой главе), которую может использовать человек, страдающий от одержимости негативным шепотом души. При поддержке Всевышнего Аллаха он полностью нейтрализует эти мысли или, по крайней мере, уменьшит их вредное воздействие.

К концу этого раздела (о пропитании души) вся книга теперь завершена. Именно при поддержке и милости Аллаха эти усилия были достигнуты. Пусть все будут благодарны Ему, и пусть Его молитвы и мир будут (ниспосланы) нашему господину Мухаммаду, Его неграмотному Пророку, его семье и сподвижникам, и почтение и благоговение будут атрибутами избранных среди его последователей. Завершение этой книги было в руках смиренного слуги Аллаха Шамса ад-дина ал-Кудси, который стремится к прощению от своего милостивого Господа своих грехов и который молится о том, чтобы Аллах одарил своего Пророка Мухаммада, которому было ниспослано совершенное непогрешимое послание ислама с его молитвами и приветственными пожеланиями мира (*салам*).

(Каллиграфия) книги была выполнена 18-го числа благословенного месяца Ша'бан 884 года после хиджры⁴⁰.

⁴⁰ Дата завершения написания рукописи каллиграфом Шамс ад-дином ал-Кудси эквивалентна четвергу, 4 ноября 1479 года н.э. Таким образом, каллиграф переписал рукопись через шесть веков после того, как она была первоначально написана ал-Балхи.

Рукопись, хранящаяся в Библиотеке Айа-София в Стамбуле, в Турции, – удивительна. Написанная более 11 веков назад крупным учёным девятого века Абу Зайдом ал-Балхи, она рассматривает вопросы психических и психологических расстройств, которые сегодня кажутся нам обычными. Ал-Балхи разъясняет симптомы и методы лечения, давая советы о профилактических мерах и о том, как вернуть тело и душу в естественное здоровое состояние. При этом он демонстрирует глубокое понимание состояния человека и медицинской природы эмоционального статуса человека. Удивительное мастерство, учитывая, что многие положения, которые он обсуждает, оставались в значительной степени неизвестными и не подвергались лечению на протяжении веков, прежде чем их клинически определили как таковые лишь относительно недавно – в XX веке. Гений его внутреннего понимания психопатологии человека, а также диагнозов психологических заболеваний, включая стресс, депрессию, страх и беспокойство, фобические и обсессивно-компульсивные расстройства, совместно с их лечением с помощью когнитивно-поведенческой терапии, связаны с нами во всех отношениях и перекликаются с современной психологией. Важно отметить, что они также включают в себя большее измерение для того, чтобы охватить душу и поклонение Богу.

Озаглавленная *Масалих ал-абдан ва ал-анфус* («Пища для тела и души») рукопись ал-Балхи состоит из двух отдельных частей. Данная работа является русским переводом второй части («Пища для души»). Последнее, возможно, представляет больший интерес для читателей, учитывая рост тревожности и психических расстройств во всем мире.

