

Павленко Светлана Александровна

АРХИТЕКТУРА ПОСТ-ГЕРОИЧЕСКОГО СОЗНАНИЯ: МЕТАКОГНИТИВНЫЙ СИНТЕЗ В ЭПОХУ КОЛЛЕКТИВНОЙ ИНДИВИДУАЦИИ И АНТРОПОЛОГИЧЕСКОГО ПЕРЕХОДА

Аннотация: в главе рассматривается феномен перехода личности от завершенной парадигмы «Пути Героя», ориентированной на достижение и преодоление, к парадигме «Бытие Творца», где основной ценностью становится архитектура сознания, покой и метакогнитивная саморегуляция. На основе междисциплинарного анализа доказывается, что глобальные потрясения 20 годов XXI века (пандемия, geopolитические и экономические кризисы) спровоцировали процесс коллективной индивидуации, сопровождающийся когнитивно-эмоциональным истощением, феноменом «усталости от успеха» и потребностью в новой этике. Обосновывается возникновение нового социального запроса на помогающие практики эволюционного, а не исцеляющего типа. Предлагается концепция «архитектора сознания» как логического продолжения терапии и коучинга для работы с запросом на построение новой пирамиды ценностей и нейролингвистических смыслов.

Ключевые слова: пост-героическое сознание, коллективная индивидуация, метакогнитивные процессы, архитектура сознания, антропологический переход, нейрофизиология трансформации, экзистенциальный кризис, этика новой эры.

Abstract: the chapter examines the phenomenon of the transition of the individual from the completed paradigm of the «Hero's Path», focused on achievement and overcoming, to the paradigm of the «Being of the Creator», where the architecture of consciousness, peace and metacognitive self-regulation become the main value. On the basis of an interdisciplinary analysis, it is proved that the global upheavals of the 20s of the XXI century (pandemic, geopolitical and economic crises) provoked the process of collective individuation, accompanied by cognitive-emotional exhaustion, the

phenomenon of «success fatigue» and the need for a new ethic. The emergence of a new social demand for helping practices of an evolutionary, rather than healing, type is substantiated. The concept of the «architect of consciousness» is proposed as a logical continuation of therapy and coaching to work with the request for building a new pyramid of values and neurolinguistic meanings.

Keywords: *metacognitive processes, existential crisis, post-heroic consciousness, collective individuation, architecture of consciousness, anthropological transition, neurophysiology of transformation, ethics of the new era.*

Современное человечество находится в точке глубокого антропологического перехода, что фиксируется как философской мыслью [14], так и данными мониторинга глобального благополучия. Этот переход характеризуется нелинейным усложнением социальных, технологических и экологических систем, что привело к состоянию «поликризиса» или «метакризиса» [21]. Аналитики подчеркивают, что суть этого кризиса лежит не во внешних вызовах, а в кризисе человеческого сознания, его неготовности к управлению созданными им же технологическими мощностями [23]. Согласно ведической историко-философской концепции, мы живем в завершающий период эпохи Кали-юги, для которой характерны материализация, размывание этических норм и кризис преемственности, и находимся на пороге перехода к новой эпохе [5; 9].

Эмпирические данные последнего пятилетия демонстрируют три взаимосвязанных феномена, формирующих проблемное поле данного исследования:

1. Коллективный экзистенциальный кризис и когнитивно-эмоциональная усталость. Пандемия COVID-19, геополитическая нестабильность и информационная перегрузка выступили мощными экзистенциальными триггерами, массово поставив под сомнение устойчивые идентичности, карьерные и жизненные траектории [24]. Возник феномен глубокой когнитивной усталости от необходимости постоянного смыслопорождения в нестабильной среде и эмоциональной усталости от навязанных обществом нарративов об обязательном «успешном успехе» и «просветленном просветлении». Это породило запрос на

принципиально иные ценности – покой, умиротворение, осмысленную простоту, что репрезентируется в социальном тренде «грилерства» (от англ. grill – жарить шашлык) как сознательного ухода от гонки достижений к простым, сенсорным и социально-аутентичным практикам [17]. Параллельно распространился феномен «псевдоосознанности» – поверхностной эксплуатации практик *mindfulness* в целях повышения продуктивности, что ведет лишь к усилению защитных механизмов психики и блокировке глубокой интеграции опыта [26].

2. Коллективная индивидуация как следствие глобальной травмы. Процесс индивидуации, описанный К.Г. Юнгом как путь к целостности через интеграцию бессознательного [6], перестал быть уделом единиц. Глобальные катаклизмы 20 годов XXI века синхронизировали коллективное проживание травматического опыта, выступая аналогом массового инициатического кризиса. Это привело к вынужденной «проработке» не только личных, но и трансгенерационных и коллективных травм [15; 24], что, с одной стороны, вызывает болезненную дезинтеграцию старых паттернов (апокалипсис старой идентичности), а с другой – создает беспрецедентный потенциал для совершенствования сознания в массовом порядке.

3. Нейрофизиологический коррелят трансформации. Современная нейронаука предоставляет инструменты для объективации этих процессов. Исследования в области сети пассивного режима работы мозга (Default Mode Network, DMN) показывают, что эта сеть, отвечающая за автобиографическое «Я», само-рефлексию и социальное сравнение, гиперактивна при состояниях невроза и депрессии [10; 16]. Процессы эго-растворения (oceanic states), описанные еще Фрейдом и Юнгом и возникающие в глубокой медитации, психоделическом опыте или пиковых переживаниях, коррелируют со снижением активности и связности DMN [7]. «Усталость от Я», от гонки за успехом, имеет под собой нейробиологическую основу – истощение паттернов работы DMN, что создает предпосылку для ее пластичной реорганизации.

Таким образом, центральная проблема современной психологии смещается от помощи в адаптации к социуму или исцелению травм прошлого к задаче

сопровождения сознательной архитектоники нового «Я» в условиях, когда старое «Я» закономерно дезинтегрировано глобальным кризисом. Человек, завершивший личный «мета-миф Пути Героя» (достижение, сепарация, победа), оказывается в экзистенциальном вакууме, требующем построения новой парадигмы бытия – «мета-мифа Бытия Творца», где главным объектом творчества становится сама структура сознания и способ бытия в мире. Задача данной статьи – дать междисциплинарный анализ этого перехода и наметить контуры практик, адекватных новому запросу.

Теоретические основы: от юнгианской индивидуации к нейрофеноменологии коллективного перехода.

1. Юнгианский и экзистенциальный ракурс. К.Г. Юнг рассматривал вторую половину жизни как переход от экстравертивных целей (социум, семья, карьера) к интровертивной задаче обретения целостности (Самости) [6]. Современный глобальный кризис искусственно «состарил» сознание человечества, сделав юнгианский запрос на индивидуацию массовым за счет условно ускоренного проживания кризисов. Джеймс Холлис уточняет, что этот переход требует «критики историй», которые мы о себе рассказываем, и смещения фокуса с адаптивного «ложного Я» на голос души. Экзистенциальный подход (Ясперс, Хайдеггер) добавляет, что подобные кризисы являются «пограничными ситуациями», обнажающими фундаментальные условия человеческого существования – конечность, свободу, ответственность, что может привести как к бегству в невроз, так и к прорыву к аутентичности [13]. Феномен «усталости от успеха» есть не что иное, как экзистенциальный протест против «великой лжи» конформизма и навязанных сценариев [3; 17].

2. Нейрофизиологический субстрат трансформации. С позиций нейронауки, процесс дезинтеграции старого «Я» и перехода к новому качеству сознания может быть описан через:

– Модель REBUS (Relaxed Beliefs Under Psychedelics) и DMN: Снижение жесткого top-down контроля со стороны DMN под воздействием глубоких трансформационных переживаний (не только химических, но и медитативных,

экстатических) позволяет ослабить ригидные убеждения и иерархические приоры, открывая путь к реконсолидации личности и восприятию новых смысловых конструктов [1; 2];

– роль периаквадуктального серого вещества (PAG): Эта древняя структура среднего мозга, связанная с аффективной регуляцией, болью, страхом и реакциями «бей-беги», также активируется в состояниях глубокого духовного опыта. Это указывает на глубинную связь процесса трансформации с проработкой базовых, в том числе коллективных, страхов и травм;

– нейропластичность и следы последнего десятилетия: Массовый опыт изоляции, неопределенности и совместного страдания создал уникальную среду для синхронизированной нейропластичности. Мозги миллионов людей были вынуждены перестраивать паттерны социального взаимодействия, прогнозирования и смыслообразования, что привело к возникновению сходных неврологических «ландшафтов», потенциально более восприимчивых к ценностям эмпатии, холистического мышления и осознанности [10; 23].

3. Провокация роста: Искусственный интеллект и борьба за идентичность. Появление генеративного ИИ выступает мощнейшим провокатором антропологической рефлексии. Если алгоритм может имитировать креативность, аналитику и эмпатию, то в чем тогда заключается уникальная ценность человека? Этот вызов смещает фокус с конкуренции на внешних полях (производительность, знание) на внутреннюю территорию сознания: развитие метакогнитивных способностей, этического чувства, глубины переживания, мудрости – качеств, недоступных машине [23]. Современная цифровая среда, алгоритмы соцсетей и персонализированного контента создают условия для «алгоритмической диффузии идентичности», когда самость фрагментируется под влиянием внешних цифровых сигналов [25]. Выходом из этого кризиса является сознательный переход к аутентичной направленности, достигаемой через подлинные, а не инструментальные практики осознанности [25]. Таким образом, ИИ, вопреки апокалиптическим прогнозам, может стать катализатором «прорыва» к следующему

эволюционному витку – ценности человечности как таковой, что требует нового уровня этической консолидации.

Этика новой эры: сравнительный анализ парадигм.

Переход от парадигмы «Пути Героя» к парадигме «Бытия Творца» влечет за собой кардинальную смену этических координат. Сравнительный анализ парадигм «Путь Героя» и «Бытие Творца» приведен в таблице.

Таблица

<i>Характеристика</i>	<i>Парадигма «Путь Героя»</i>	<i>Парадигма «Бытие Творца»</i>
<i>Основной вектор</i>	экстраверсия, экспансия, достижение	интроверсия, интеграция, проявление
<i>Цель</i>	победа над врагом/хаосом, обретение сокровища/статуса, завершение квеста	гармонизация внутреннего и внешнего миров, творение реальности из состояния цельности, служение более широкому целому
<i>Идентичность</i>	ролевая, основанная на достижениях и социальном признании («Я – тот, кто победил/достиг»)	сущностная, основанная на качестве присутствия и уникальном способе восприятия мира («Я – тот, кто присутствует и творит»)
<i>Отношение к кризису</i>	препятствие, которое нужно преодолеть, испытание	материал для трансформации, точка роста, источник смысла
<i>Невротическая тень</i>	перфекционизм, выгорание, страх неудачи, ценностный релятивизм в погоне за целью	психологизация всего, уход в духовный эскапизм, отказ от здоровой амбиции
<i>Социальный императив</i>	будь сильным, конкурируй, достигай, соответствуй ожиданиям	будь аутентичным, сотрудничай, находи баланс, следуй внутреннему компасу
<i>Помогающий принцип</i>	терапия как исцеление травм для возвращения в «строй»; коучинг как оптимизация для достижения целей	сопровождение как со-творение новой архитектуры сознания и жизненного мира

Этика нового времени, центрированная на ответственности не столько за результат, сколько за качество сознания, из которого происходят все действия, становится основой для формирования новых социальных институтов и планетарного взаимодействия человечества [21].

Архитектура сознания: новое направление помогающих практик.

Традиционная терапия (фокус на прошлом, травме) и классический коучинг (фокус на будущем, цели) становятся недостаточными для человека, переживающего описанный переход. Его запрос: не «исцелиться» и не «добиться», а

научиться жить иначе в новой парадигме, выстроить устойчивую «пирамиду нейросмыслов». Это требует не коррекции, а эволюционного развития [19].

Концепция «Архитектора Сознания» – логичное развитие терапии и коучинга. Архитектор работает не с патологией или целью, а с метакогнитивным каркасом личности. Теоретической основой для такой работы может служить пятиуровневая модель архитектоники развития сознания, включающая телесно-перцептивный, эмоционально-реактивный, ментально-конструктивный, ценностно-смысовой и трансперсонально-интегративный уровни [27]. Его задачи:

1) диагностика текущей «архитектоники»: выявление доминирующих нейросетей (гиперактивность DMN vs. доступность сетей настоящего момента), преобладающих защитных и смыслопорождающих стратегий [23; 27];

2) проектирование новой структуры: совместное с клиентом определение желаемых параметров сознания – уровня осознанности, эмоциональной детализации, когнитивной гибкости, ценностной иерархии [27];

3) интеграция ресурсов для построения: подбор и обучение практикам (метакогнитивные, медитативные, соматические, нарративные), которые будут «строительными лесами» для нового здания самости [15; 25; 26];

4) «настройка» под новые этические принципы: встраивание в новую структуру сознания этики «Бытия Творца» – ответственности, холизма, служения [11; 12].

Ключевые качества для развития человеком нового времени.

Метакогнитивная осведомленность – навык наблюдения за собственными мыслительными и эмоциональными процессами как за объектами.

Нейроэмоциональная гибкость – способность не подавлять, а трансмутировать аффекты, используя их как сигнальную систему.

Смыловая толерантность – умение удерживаться в ситуации неопределенности, не набрасывая на нее старые, неадекватные смысловые конструкции.

Холистическое восприятие – восстановление способности видеть целостность и связи, а не только объекты и конфликты.

Религиозно-мифологический контекст: завершение цикла и новая эра.

Прогнозы о завершении «темного времени» / «темной ночи души человечества» и переходе к новой эре содержатся в канонических источниках многих традиций, что указывает на архетипическую природу текущего момента.

Индуистская традиция (Веды): современность отождествляется с концом Кали-юги – эпохи раздора, духовного упадка и материализма. Ей на смену должна прийти Сатья-юга (Золотой век) – эпоха истины, чистоты и гармонии. Источники (например, «Браhma-вайварта-пурана») указывают на возможность «золотого века» длительностью в 10 000 лет после первых 5000 лет Кали-юги, что в исторической хронологии указывает на наше время [5].

Буддизм: концепция ухудшения Дхармы (маппо) с последующим приходом будды Майтреи, который восстановит учение и приведет к обновлению мира.

Авраамические религии: эсхатологические сюжеты о конце времен (Апокалипсис, Судный день) содержат в себе не только идею воздаяния, но и идею преображения мира, установления Царства Божия, что символически соответствует переходу к новой парадигме сознания.

Философия Карла Ясперса: концепция «Осевого времени» (VIII–II вв. до н.э.) как периода одновременного и независимого прорыва к рефлексивному, трансцендирующему сознанию в разных культурах. Ясперс допускал возможность нового «осевого времени» в будущем [9]. Современный глобальный кризис с его вызовом к планетарному самосознанию может претендовать на эту роль.

Таким образом, религиозно-мифологический анализ подтверждает гипотезу о том, что человечество переживает не случайный сбой, а закономерную точку бифуркации в своем цивилизационном и психологическом развитии [14; 21].

Заключение: Проведенный междисциплинарный мета-анализ позволяет утверждать, что в период с 2019–2020 гг. человечество вступило в фазу *коллективной индивидуации*, спровоцированной совокупностью глобальных катаклизмов. Этот процесс сопровождается когнитивно-эмоциональным истощением от старых парадигм («усталость от успеха») и формирует массовый запрос на переход от экстравертной этики «Пути Героя» к интровертивной этике «Бытия Творца».

Нейрофизиологической основой этого перехода является пластическая реорганизация работы мозга, в частности, изменение режимов активности DMN [1; 10], что открывает возможность для сознательного конструирования новой «пирамиды ценностей» и смыслов [17]. Возникающий социальный запрос делает неактуальными классические модели терапии и коучинга, ориентированные на адаптацию к старой системе или достижение в ее рамках.

В ответ на это формируется новое направление помогающих практик – *психонейроархитектура*, суть которой заключается в сопровождении личности в проектировании и построении новой, более сложной, гибкой и осознанной структуры сознания. Специалист в этой области – «Архитектор Сознания» – работает с метакогнитивными процессами [20], нейроэмоциональными паттернами и смысловыми конструктами [15; 27], помогая клиенту не просто решить проблему, а эволюционировать в новый способ бытия-в-мире [19]. Критически важным становится различие подлинной глубинной трансформации и ее симулякров в виде «псевдоосознанности» [26], а также преодоление «алгоритмической диффузии идентичности» через развитие аутентичной направленности [25].

Будущее общество, по всей видимости, будет характеризоваться *усилением стратификации по уровню развития самосознания*, а не только по экономическим или статусным признакам. Это требует пересмотра принципов формирования государственных и планетарных институтов, которые должны быть направлены на создание среды, поддерживающей метакогнитивное развитие и этику холистической ответственности [14; 21]. Настоящая работа закладывает теоретический фундамент для дальнейших эмпирических исследований в этом направлении и разработки конкретных методик психонейроархитектурного сопровождения, опирающихся на современные модели развития сознания [27].

Список литературы

1. Carhart-Harris R.L., Friston K.J. REBUS and the Anarchic Brain: Toward a Unified Model of the Brain Action of Psychedelics // Pharmacological Reviews. 2019. Vol. 71. №3. Pp. 316–344. DOI: 10.1124/pr.118.017160.

2. Carhart-Harris R.L. The entropic brain: a theory of conscious states informed by neuroimaging research with psychedelic drugs / R. L. Carhart-Harris, M. Kaelen, M. Bolstridge [et al.] // *Frontiers in Human Neuroscience*. 2014. Vol. 8. Art. 20. DOI: 10.3389/fnhum.2014.00020. EDN SPVZBJ
3. Freud S. *Civilization and Its Discontents*. New York: W. W. Norton & Company, 1961. 127 p. (Оригинальное издание 1930 г.).
4. Heintzelman S.J. Life is pretty meaningful / S.J. Heintzelman, L.A. King // *American Psychologist*. 2014. Vol. 69. №6. Pp. 561–574. DOI: 10.1037/a0035049.
5. Jaspers K. *Vom Ursprung und Ziel der Geschichte*. München: Piper Verlag, 1949. 349 S.
6. Jung C.G. *The Archetypes and The Collective Unconscious*. 2nd ed. Princeton, NJ: Princeton University Press, 1968. 451 p.
7. Lebedev A. V. LSD-induced ego dissolution and functional connectivity / A.V. Lebedev, M. Lövdén, G. Rosenthal [et al.] // *Proceedings of the National Academy of Sciences*. 2015. Vol. 112. №46. Pp. 14289–14294. DOI: 10.1073/pnas.1511697112.
8. Maddi S.R. *Hardiness: Turning Stressful Circumstances into Resilient Growth*. Dordrecht: Springer, 2021. 120 p. DOI: 10.1007/978-94-024-2151-8.
9. Otto R. *Das Heilige. Über das Irrationale in der Idee des Göttlichen und sein Verhältnis zum Rationalen*. München: Verlag C.H. Beck, 1917. 237 S.
10. Raichle M.E. A default mode of brain function / M.E. Raichle, A.M. MacLeod, A.Z. Snyder [et al.] // *Proceedings of the National Academy of Sciences*. 2001. Vol. 98. №2. Pp. 676–682. DOI: 10.1073/pnas.98.2.676.
11. Teilhard de Chardin P. *The Phenomenon of Man* / P. Teilhard de Chardin. New York: Harper & Row, 1959. 320 p.
12. Van Tongeren D.R. *The Courage to Suffer: A New Clinical Framework for Life's Greatest Crises* / D.R. Van Tongeren, S.A. S. Van Tongeren. West Conshohocken, PA: Templeton Press, 2020. 224 p.
13. Yalom I. D. *Existential Psychotherapy*. New York: Basic Books, 1980. 524 p.

-
14. Асмолов А.Г. Современный человек в поисках смысла: вызовы антропологического перехода / А.Г. Асмолов // Вопросы психологии. – 2021. – №5. – С. 3–15.
 15. Василюк Ф.Е. Переживание и молитва: опыт общепсихологического исследования / Ф.Е. Василюк. – М.: Смысл, 2018. – 576 с.
 16. Карвасарский Б.Д. Неврозы: руководство для врачей / Б.Д. Карвасарский. – 4-е изд., доп. – СПб.: Питер, 2020. – 448 с.
 17. Леонтьев Д.А. Психология смысла: природа, строение и динамика смысловой реальности / Д.А. Леонтьев. – 3-е изд., перераб. и доп. – М.: Смысл, 2020. – 511 с.
 18. Мадди С. Смыслообразование в процессе принятия решений / С. Мадди // Психологический журнал. – 2005. – Т. 26. №6. – С. 85–93.
 19. Орлов А.Б. Психологическое консультирование и психотерапия: эволюция методологии от коррекции к развитию / А.Б. Орлов // Культурно-историческая психология. – 2018. – Т. 14. №4. – С. 85–94. DOI: 10.17759/chp.2018140409.
 20. Павленко С.А. Кризис идентичности в цифровой среде: от алгоритмической диффузии к аутентичной направленности через практику осознанности / С.А. Павленко // Современные вызовы образования и психология формирования личности: монография / В.В. Сдобняков, Г.А. Игнатьева, О.В. Тулупова [и др.]. – Чебоксары: Среда, 2025. – С. 45–58.
 21. Павленко С.А. Феномен псевдоосознанности в контексте современной психологической культуры: кризис защитных механизмов и пути интеграции опыта / С.А. Павленко // Педагогика и психология современного образования: монография / В.В. Вишневский, А.А. Верхутов, К.А. Новоселов [и др.]. – Чебоксары: Среда, 2025. – 156 с. – С. 89–102. – ISBN 978-5-908083-14-0. – DOI 10.31483/r-151172. EDN LDMWMP
 22. Павленко С.А. Архитектоника развития сознания человека нового времени: пятиуровневая модель в образовательном процессе / С.А. Павленко // Психологически безопасная образовательная среда: проблемы проектирования и

перспективы развития: материалы VII Междунар. науч.-практ. конф. (Тула, 15–16 окт. 2025 г.) / редкол.: С.В. Пазухина [и др.]. – Чебоксары: Среда, 2025. – С. 121–125. – ISBN 978-5-908083-17-1. – DOI 10.31483/r-151181. EDN KUVNEQ

23. Петренко В.Ф. Мультидисциплинарность современной психологии сознания / В.Ф. Петренко // Методология и история психологии. – 2007. – Т. 2. №3. – С. 112–130.

24. Степин В.С. Цивилизация и культура в эпоху глобальных трансформаций / В.С. Степин. – СПб.: СПбГУП, 2019. – 328 с.

25. Тхостов А.Ш. Травма и психологическое время личности: коллективное и индивидуальное измерение / А.Ш. Тхостов, Е.И. Рассказова // Национальный психологический журнал. – 2021. – Т. 15. №3. – С. 23–35. DOI: 10.11621/npj.2021.0303.

26. Черниговская Т.В. Нейронауки о сознании: вызовы и парадоксы / Т.В. Черниговская // Вопросы философии. – 2020. – №7. – С. 45–58.

Павленко Светлана Александровна – канд. психол. наук, интегративный психолог, трансформационный коуч ICTA, игропрактик, руководитель проекта MIRSVETA, Жлобин, Республика Беларусь.
