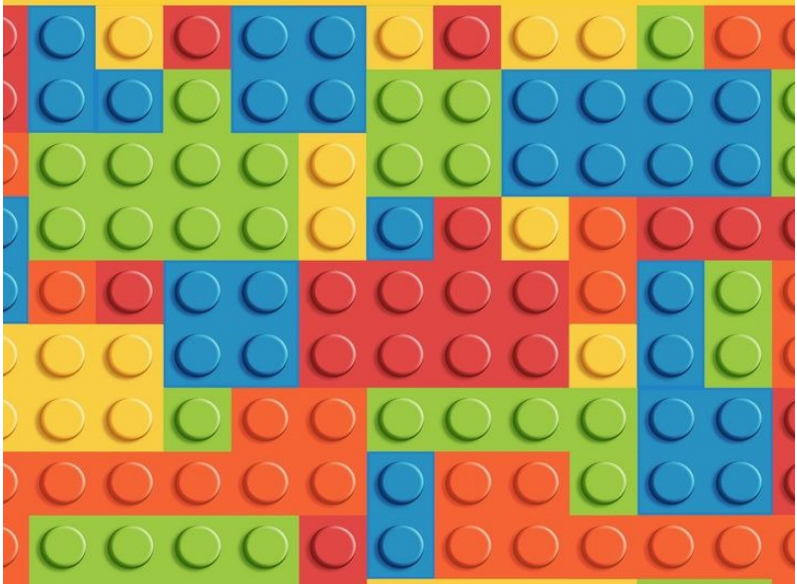
18+

АЛЕКСАНДР ГРИБАНОВ

ПСИХИКА

ИНСТРУКЦИЯ ПО ПРИМЕНЕНИЮ



Александр Грибанов

Психика. Инструкция по применению

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=20097578
ISBN 9785448301872

Аннотация

Наверное, никто не будет спорить, что психика требует ухода не меньшего, чем тело. Но уход за психикой невозможен без хорошей инструкции, где описаны все особенности каждой её части. В этой книге-инструкции вы познакомитесь с новым направлением в психологии и убедитесь в том, что в вашей власти изменить жизнь в лучшую сторону, стать более целостным и гармоничным, просто научившись правильно пользоваться таким великим даром – вашей душой.

Содержание

Предисловие 5
Часть первая: Что такое психика и как она функционирует? 7
Глава 1 7
Три аспекта 8
Человек как система 9
Глава 2. Свойства и задачи психики 12
Что такое психика? 12
Задачи души 14
Способы решения главной задачи 16
Функции души 18
Невыполнение потребностей 21
Пища для души 28
Глава 3. Структура психики 31
Ум 32
Сознание разума 33
Подсознание 33
Сознание тела 34
Сверхсознание 35
Сознание рода 36
Подсознания других людей 36
Сверхсознание других существ 37
Конец ознакомительного фрагмента. 38

Психика
Инструкция по применению
Александр Грибанов

Оксана Нургалиева *Иллюстратор*
Анастасия Грибанова *Корректор*
Оксана Нургалиева *Дизайнер обложки*
© Александр Грибанов, 2017
© Оксана Нургалиева, иллюстрации, 2017
© Оксана Нургалиева, дизайн обложки, 2017
ISBN 978-5-4483-0187-2
Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Предисловие

Наверное, никто не будет спорить, что душа требует ухода не меньшего, чем тело. Но уход за душой невозможен без хорошей инструкции, где описаны все особенности каждой части нашей психики. Ведь мы часто даже не догадываемся о том, что не используем и малую часть тех психических функций, что находятся в нашем распоряжении.

Незнание собственной души, неспособность использовать её на полную мощь приводит к различным проблемам, которые могут даже спровоцировать болезнь.

Во время прочтения этой книги вы узнаете как правильно использовать свою психику, как привести её в порядок, как сделать так, чтобы чувствовать себя целостным. Книга состоит из пяти частей, каждая из которых поможет вам лучше узнать свою психику и сделать психологию частью вашей жизни. Читая книгу, вы обнаружите, что человек – гораздо больше, чем тело, а психика – это не только ум. Вы узнаете, как правильный уход за своей душой поможет чувствовать вам увереннее и энергичнее.

Из первой части вы узнаете, что такое психика, какие функции она выполняет. Вторая часть посвящена принципам и закономерностями душевной сферы, а третья – повествует о душевном здоровье, о стрессе и о том, как с ним справиться. Из четвертой части вы узнаете о том, как ваши эмо-

ции влияют на состояние тела. В пятой части вы познакомитесь с размышлениями о важных проблемах нашей жизни.

Прочитав эту книгу, вы овладеете базовыми навыками по уходу за собственной психикой. Это не заберет слишком много времени и сил. Нет нужды выполнять сложные психологические техники! Пусть уход за душой станет приятной привычкой, которая станет частью вашего существования!

Часть первая: Что такое психика и как она функционирует?

Глава 1
Системный взгляд на человека

Мы живем в эпоху бурно развивающихся информационных технологий, и каждый человек в своей жизни ежедневно соприкасается с компьютером, знает, что такое интернет, разбирается в мобильных устройствах.

В информационных технологиях и сетевых устройствах ключевым является понятие «система». Если же взглянуть на базовые понятия современной медицины, то и среди них часто встречается понятие «система». Наш организм состоит не из отдельно работающих органов, а совокупности функциональных систем, которые управляют и задают режим работы самих органов.

Сегодня научные исследования в психологии и психосоматической медицине привели к осознанию того факта, что психика также состоит из отдельных систем, связанных между собой и зависимых друг от друга.

В свою очередь, возникла необходимость создать новое направление в психологии, предлагающее прогрессивный

взгляд рассмотрения психики как системы. Таким направлением стала новая психология саморазвития (системный психоанализ), рассматривающая психику человека с позиций системно-информационного подхода.

Три аспекта

Системно-информационный подход является относительно новой методологией познания в современной науке. Если говорить простыми словами, то этот подход рассматривает явления и процессы, происходящие в мире, с системной позиции, учитывающей обмен информацией между системами.

В этом случае человек рассматривается как сложная самоорганизующаяся система, которая постоянно обменивается информацией с другими системами. Человек – это маленькая система, входящая, как матрешка, в более сложную систему (общество) и еще более сложную (природу). Совокупность всех этих систем – малая часть всего сущего, маленькая планетка на просторах бескрайней вселенной.

В свою очередь, человек – это совокупность двух подсистем, связанных между собой, – организма и психики. Организм является физической оболочкой человека, а психика – информационной, она позволяет воспринимать все красоты нашего мира и принимать собственные решения.

Два аспекта человека (информационный и физический)

должны учитываться в равной мере. Кроме того, обмен информации и сложная работа организма сопровождается энергетическими затратами. Ежесекундно внутри нас производится энергия и преобразуется из одного вида в другой. Таким образом выделяем ещё один аспект человеческого существа – энергетический.

То, что человек вырабатывает и излучает энергию, было известно давно. Сегодня это легко можно подтвердить, достаточно лишь сходить на диагностику к врачу, и он количественно измерит энергетические показатели вашего мозга, сердца и других органов.

Человек как система

Человек – прежде всего это открытая система, он взаимодействует с другими людьми. Человек является частью общества, частью культурного образования и природы и, естественно, зависит от всего этого.

Вы, наверное, задумывались над вопросами: Что отличает человека от любого животного? Что присуще только ему, что его выделяет из животного царства? В первую очередь это то, что он постоянно создает что-то новое. Человек, безусловно, является творцом. Творческий продукт деятельности человека является частью культуры, огромной системы, которая вмещает в себя всё созданное людьми за богатую историю цивилизации. Согласно многим исследованиям твор-

ческий процесс сам по себе улучшает душевное здоровье, а иногда даже благоприятно сказывается на работе организма. Неспроста сегодня с успехом используются всевозможные техники арт-терапии.

Кроме того – человек познающее существо. Он с желанием познает мир, отважно ищет истину, пытается объяснить всё, что происходит вокруг. Он исследователь: он открывает закономерности собственной жизни и других людей, изучает космос. Познание нужно для того, чтобы сделать свою жизнь богаче, безопаснее, интереснее и более осмысленной. Для самопознания было придумано огромное количество философских школ, религий, психологических направлений, духовных практик, была написана не одна сотня книг.

Было бы глупо забывать и о том, что мы духовные существа. Мы чувствуем связь с другими людьми, их эмоции, переживаем за их душевное состояние. Мы испытываем чувство любви не только к людям, но и к другим живым объектом нашей красочной планеты.

Три этих потребности (творческая, познавательная, духовная) заложены в нашей психике, как компьютерные программы в нашем ноутбуке. Но, к сожалению, порой мы забываем об этом, что приводит к неполноценной жизни и чревато страданием.

Инструкция №1: Когда вы в последний раз занимались творчеством? Как вы реализуете потребность познания? Ограничивается ли оно прочтением новостей в новостных

лентах и публикаций в группах социальных сетей? Не нужно ли больше заполнять свой ум собственными размышлениями и критикой существующих мнений? Исследование чего-либо невозможно без инструментов. Следующее упражнение, выполненное неоднократно, поможет вам развить ваш интеллектуально-аналитический аппарат. Вооружитесь листком и ручкой. Прочитайте текст (посмотрите видео). Выпишите основные тезисы. Воспроизведите информацию своими словами, опираясь на имеющиеся тезисы. Это самый обычный пересказ, который нам задавали в школе, и который очень туго дается детям, привыкшим все зубрить – они пытаются дословно воспроизводить текст, вместо того, чтобы запомнить его содержание. Пересказывайте то, что прочитали и увидели.

Глава 2. Свойства и задачи психики

Для того чтобы правильно пользоваться таким даром, которым нас наделила природа, – психикой, необходимо понимать ее основные функции и свойства. Эти базовые азы дадут возможность интуитивно понимать свои побуждения, желания и особенности. Рассмотрим сначала, что же такое психика человека?

Что такое психика?

Психика – сложная информационно-энергетическая система, которая обладает субъективным опытом. Вы можете пощупать, почувствовать и увидеть ваше тело, однако вам не видно его внутреннее содержание, вы не можете наблюдать за сложной работой нервной системы, за размножением и делением клеток, за движением крови по сосудам и артериям. Процессы, происходящие внутри вашего тела, врачи называют физиологическими. Однако помимо них внутри вас еще и происходят психические процессы. Происходят они в ментально-эмоционально-чувственной сфере. Её нельзя пощупать, потрогать, но можно ощутить. Благодаря ей вы способны размышлять, совершать поступки, переживать разные эмоции, испытывать любовь.

Человек – своего рода трансформатор энергии, который

излучает вибрацию и преобразует один вид энергии в другой. Психическая энергия преобразуется в физиологическую. Это хорошо можно продемонстрировать: любая ваша эмоция энергетически воздействует на ваши мышцы, ваши сосуды и нервы. Эта энергия заставляет ваше лицо покраснеть или побелеть, сжать зубы или, напрягая мимические мышцы лица, улыбнуться как мартовский кот.

Но также психика проявляет свой информационный аспект – она способна передавать не только энергетические импульсы нервам и мышцам, но и закодированную информацию любым живым существам. Да, ваша психика постоянно передаёт информацию другим людям, и даже животным. Вот почему ваш любимый пес или котик порой понимает вас без лишних слов, эмоционально считывая ваше намерение. Вы просто с помощью психики передаете информацию любимцу, а он без труда получает и интерпретирует эту информацию. Не надо думать, что у животных нет психики, ещё как есть! И не только у животных! Однако в этой книге мы будем говорить только о человеческой психике. Всё-таки нужно научиться в первую очередь жить в гармонии с собой, узнать всё о своей психике.

Итак, ваша психика, как и психика вашего соседа, имеет два аспекта: энергетический и информационный. Существует психическая энергия, и можно косвенно сделать выводы о тех энергопроцессах, которые происходят в психике (см. 6 главу).



Задачи души

Давайте, прежде всего, уясним, что мы подразумеваем под душой. В этой книге душой мы будем называть индивидуальную психику человека.

Вы, наверное, слышали, что часто философия и религия утверждает: душа – отдельная сущность, живущая своей жизнью, в то время как тело своей. Такая дуальность часто встречалась в размышлениях мыслителей разных эпох. Классическая наука с самого начала утверждала, что души

нет, есть лишь тело. Потом она вдруг решила, что психика всё же есть, но она является результатом деятельности мозга. Прошло время, накопилось множество экспериментальных данных, и в науке появились другие точки зрения на природу психики. Одна из них указывает на то, что сознание хоть и связано с мозгом, но не является её производным.

С точки зрения новой психологии саморазвития, душа – не результат деятельности тела и не отдельная сущность, противопоставленная телу. Душа – это важная составляющая проявления человека в мире, и это проявление является таким же важным, как тело.

Только вместе с душой тело способно выполнять задачу вашего существования. Эта задача существования не просто жить ради жизни. Здесь нет бессмысленности и случайности. Здесь царствует системность и целенаправленность. Если раньше думали, что человек лишь приспособляется к окружающей среде, то с появлением доказательной базы системной психофизиологии стало очевидным: не только, человек значительно влияет на окружающую среду и формирует её.

Главная задача души и тела не в приспособлении к окружающей среде, а в интеграции в эту среду с целью воздействия на неё. Каждый из нас реализует эту задачу по-своему: в зависимости от природных личностных характеристик. Если эта задача не выполняется – человек умирает.

Способы решения главной задачи

Вы, наверное, не раз замечали, что у вас есть собственные особенности. Родинка на шее, ямка на подбородке или еще что-то нестандартное. У вас уникальная внешность, свои глаза, свои нос, своя фигура. Ваш организм работает в «своем» индивидуальном режиме. Так же внутри вас работает психика. Ваш внутренний мир – проявление вашей индивидуальности, в нём множество особенностей, которые вы можете не встретить у друга или сестры.

Каждый из нас при жизни выполняет ряд собственных задач, имеет свой взгляд на мир, свои ценности и свои «любимые» потребности. Однако большое разнообразие всего этого можно обобщить и представить в виде четырех групп.

Каждый из нас выбирает те или иные взгляды и ценности. Однако порой мы поступаем наперекор своей природе, мы предаем свои ценности, не используем свои таланты и игнорируем «родные» потребности. Можно сказать, что в этом случае мы ведем себя непатриотично к собственной душе, а ведь душа наряду с телом – главные вещи в нашей жизни! Именно поэтому необходимо знать больше об особенностях своей души. Именно «патриотичное» отношение к природе своей души поможет вам всегда быть в тонусе, не тратя энергии зря.

В таблице вы видите четыре группы, каждая из кото-

рых рассматривает особенности психики человека. Каждая из групп содержит определенный взгляд на мир, важные ценности, а также первостепенные потребности.

Вы заметили, что мы выделили четыре взгляда на мир. Каждый взгляд опирается на одну из четырех функций психики, о которых говорил ещё выдающийся психоаналитик Карл Густав Юнг. Он выделил четыре функции психики: сенсорная, чувственная, интеллектуальная и интуитивная. В зависимости от того, какая из этих функции первостепенная у вас выстраивается то или иное восприятие – способ взаимодействия с миром. Обычно одна функция – главная, а вторая второстепенная.

Человек с сенсорным взглядом чаще всего полагается на собственные ощущения и телесные чувства. Ему по душе комфорт, красота и порядок. Его внимание большую часть времени направлено на интересующие его вещи, людей, доставляющих ему удовольствие. Он чувствует себя в безопасности, если всё это есть и тревожится – если нет.

Человек с эмоционально-чувственным взглядом на мир в основном полагается на эмоции и чувства. Его привлекает то, что питает его эмоциональный фон и заряжает приятными чувствами. В поле его зрения чаще всего оказываются приятные люди, с которыми можно разделить свои переживания и свою любовь.

Человек с интеллектуальным взглядом на мир – любитель информации и книг. Ему близко то, что дает пищу для ума.

Он любит размышлять, беседовать, изучать всевозможные научные или философские концепции.

Людей с интуитивным взглядом на мир меньше всего. Они чаще прислушиваются к своей интуиции, нежели ощущениям, эмоциям или мыслям. В результате этого в мире появляются выдающиеся творцы: писатели, художники, поэты, мистики, основатели философских и религиозных школ, научные первооткрыватели.

группа	взгляд на мир	важные ценности	первостепенные потребности
1	сенсорный	вещи, люди	чувство безопасности, продление рода
2	эмоционально-чувственный	любовь, эмоции	чувство любви, социальная
3	интеллектуальный	идеи, концепции	познание
4	интуитивный	свобода	творчество, духовная

Функции души

Каждый взгляд на мир – это использование приоритетной для человека функции души. Давайте рассмотрим чуть подробнее каждую из четырех функций.

Мышление – это функция постижения мира и интегрирования в него путем интеллектуального познания, то есть путем логических умозаключений. Функция чувства постигает мир, оценивая явления с точки зрения того, приятны они или неприятны, привлекательны и непривлекательны, то есть через эмоциональный отклик. Мышление оценивает вещи через познание, в терминах истинности и ложности, тогда как чувство – через эмоции. Как вы думаете, какая из этих двух функции преобладает в вашей жизни? Ваше поведение чаще обусловлено размышлениями или эмоциями? Вы принимаете важные решения в своей жизни, основываясь на чувствах, или на разуме?

Две другие функции, ощущение и интуиция оперируют простым восприятием информации и энергии. Ощущение воспринимает вещи такими, как есть, то есть на основе работы органов чувств человека. Интуиция же воспринимает суть вещей, видя их глубину и будущее. А у вас больше «развито» ощущения или интуитивное чувство? Например, при виде прекрасного весеннего пейзажа вы в первую очередь обращаете внимание на все детали – цветы, деревья, оттенок неба и т. п., или же лишь на общую атмосферу и колорит? В первом случае у вас проявляется функция ощущения, во втором – интуитивная функция.

Ощущение – важный психологический процесс, который сигнализирует о том, что происходит в данный момент времени в окружающей нас среде и в нашем собственном орга-

низме. Без ощущения мы бы не имели возможности ориентироваться в условиях, которые нас окружают, и сопрягать с ними свои поступки и действия. С помощью ощущений мы получаем знания о предметах и явлениях, такие как, например, форма, запах, цвет, размеры, температура, плотность, вкус и прочее, улавливаем разнообразные звуки, постигаем пространство и совершаем движения.

Интуиция же не есть ни ощущение, ни чувство, ни интеллектуальный вывод, хотя она может проявляться и в этих формах. Интуиция – это своего рода инстинктивное схватывание, момент улавливания сути, мгновение прозрения. Именно интуиция помогает находить нужные ответы на сложные вопросы, с которыми не справился ум. Именно интуиция играет главную роль в творческом процессе. Именно с помощью интуиции нам удается избегать серьезных опасностей.

Говоря о четырех функциях было не правильно забывать о таких важных свойствах психики, как воля и внимание. Собственно говоря, воля и внимание должны управлять всеми этими функциями. Воля и внимание относятся к уму. Именно ум оперирует волей и вниманием, и без них человеку было бы совсем худо.

Инструкция №2: Посмотрите внимательно на таблицу №1 и ответьте на следующие вопросы: какой взгляд на мир вам ближе? Что вы цените больше всего? Какие из потребностей вы считаете наиболее важными? Сложно ли вам од-

нозначно ответить на эти вопросы? Запишите ваши соображения.

Невыполнение потребностей

В первой главе мы поговорили вскользь об основных психологических потребностях. Мы выделили пять таких потребностей: творческая, познания, любви, социальная и духовная. Добавим к этому потребность в безопасности и продолжении рода, как важные с биологической точки зрения. Далее мы рассмотрим, что происходит в психике человека, когда не выполняются эти необходимые желания души.

Вопрос: Что происходит, если человек не может (не хочет) удовлетворить потребность в любви?

Ответ: Сильное желание любить вызывает в подсознании сильные эмоции. Если у человека не получается любить другого человека, если все его попытки тщетны, если он не получает любовь от конкретного реального человека – сознание разума начинает искать другие объекты любви. Это может быть и животные, и популярные герои современности или жившие когда-то религиозные лидеры.

Если же не все так плохо, но человек еще не созрел для настоящей любви, он находит для себя партнера, с которым начинает строить отношения. Возможны варианты просто романтичного или сексуального времяпровождения без обяза-

тельств, что сейчас довольно распространено. Однако такой вариант отношений – всего лишь пародия на настоящую любовь. В этом случае человек со временем начинает ощущать, что любовь не развивается и не усиливается, а страсть угасает, в результате любовь чахнет и умирает. Человек меняет партнера, пробует разные виды секса, но желание любить продолжает оставаться неудовлетворенным.

Как сознание действует в этом случае: оно продолжает с помощью проб и ошибок искать источник любви, чтобы получить нужное удовлетворение. Обычно этот поиск заканчивается на каких-то вещах или продуктах, приносящих эйфорию, схожую с той, которую мы испытываем во время любви. Любовь к вредным привычкам – гораздо проще любви к человеку. Мало того, что в результате переедания или приема наркотических веществ разрушается организм, так и ещё серьезно страдает психика. Что же происходит после этого? Зависимость, которую можно назвать медленным самоубийством, приводит к болезням и смерти в лучшем случае для общества, в худшем – человек начинает убивать других, находясь в состоянии аффекта.

Итоги поиска способа удовлетворить сильное желание любить как вы видите неутешительны. Но если человек додумается прислушаться к интуиции, то возможно все обернется более радужно. Человек по-настоящему полюбит кого-нибудь, кто ответит ему взаимностью, далее образуется семья и далее счастливая жизнь и детки.

Вопрос: Что происходит, если человек не может (не хочет) удовлетворить потребность в чувстве безопасности?

Ответ: Желание чувствовать себя в безопасности – сильное желание. Сегодня множество людей всю жизнь посвящают поиску безопасности, которую так и не находят. Они живут бок о бок с постоянной тревогой и страхами. Тревога не уменьшится, если у тебя миллион долларов на счету и огромный трехметровый забор или личный военный полк. Символ безопасности сегодня деньги, но деньги – это еще не безопасность, и вот парадокс: чем больше у тебя денег, тем больше врагов у тебя становится и тем чаще ощущаешь, что находишься в опасности.

Рассмотрим цепочку проб и ошибок сознания разума, которое пытается утолить жажду ощущения безопасности. Естественно, первая идея, которая рождается – это то, что нужно заработать как можно больше денег. А если у человек не складывается с карьерой и финансами, он пытается всем навязать свою точку зрения. Он будет чувствовать себя в безопасности, если вокруг него будут люди, разделяющие его точку зрения. То есть появляется некая иллюзия защищенности, меня слушают – я вне зоны опасности.

Существует также психологический механизм транжирства, который мотивирует человека скупать все продукты в магазине, обставлять свой дом ненужными вещами, одеждой, техникой и прочими товарами потребления. Возможно, наш век потребления и капитализма прочно стоит на ногах

за счёт всего лишь ошибочных действий нашего сознания разума, который в поисках чувства безопасности включает описанные механизмы.

Но бывают случаи, когда утолить голод «безопасности» не помогает ни множества купюр, ни огромное количество вещей, ни агрессивное поведение. Тогда человек начинает избыточно тренировать свое тело и подсаживается на азартные игры. Иногда при этом он переусердствует с алкоголем. Именно так он получает дозу безопасности и освобождения души от постоянной тревоги. Печальные последствия такого поведения очевидны – медленное самоубийство или убийство под аффектом. Неутешительно, не правда ли?

Если вы хотите избавиться от тревоги и почувствовать себя в безопасности, то вам достаточно лишь заглянуть в свою душу. Ведь безопасность находится внутри нас, а именно в сверхсознании, нужно лишь научиться прислушиваться к этой важной части психики.

Вопрос: Что происходит, если человек не может (не хочет) удовлетворить потребность в социальных связях и отношениях с людьми?

Ответ: Желание быть «своим» в обществе наталкивает многих из нас на участие в битве за престиж, признание друзей. Чего мы только не делаем для этого: врём, обманываем, лизоблюдствуем и притворяемся. Но часто мы видим, что отношения с людьми у нас почему-то не складываются так, как бы нам хотелось. Друзей что-то нет, в рабочем коллек-

тиве очередной конфликт…

Мы пытаемся быть значимыми везде, дома, на работе, на улице. При этом мы надменны и высокомерны. Мы стремимся интегрироваться в общество, хотя часто нелицеприятно высказываемся о представителей этого же общества. И если мы не добиваемся успехов в локальном обществе, мы желаем стать популярными, и прилагаем все возможные усилия для этого.

Добившись популярности и весомой значимости, человеку уже мало этого, и он желает иметь власть над людьми. Многие политики идут именно этим путем, и все их решения – результат ошибочной деятельности сознания разума. Часто это кончается трагедией. Войны, убийства, геноцид – вот результаты такого неадекватного поведения.

Насколько вы ведете себя неестественно среди людей? Вам приходится надевать маску в конкретных случаях? Уважаете ли вы чужую точку зрению? Любите ли властвовать? Ответы на эти вопросы помогут правильно выполнить социальную потребность.

Вопрос: Что происходит, если человек не может (не хочет) удовлетворить потребность в творчестве и познании?

Ответ: Невыполнение потребности, связанной с познанием, не выливается в такие разрушительные последствия как самоубийство или убийство, однако может быстро разрушить дух человека.

Желание познавать может пойти по двум направлениям:

самопознание и познание мира. Как мы уже говорили, человеку в этом помогают всевозможные духовные практики, религии, психология, наука. Неудовлетворенность в знании приводит к выдающимся научным открытиям и медицинским прорывам. Но если не хватает терпения и сил, то всё может закончится шизофренией, наркоманией или алкоголизмом. Ведь между сумасшествием и гениальностью тонкая грань!

Очень схожим путем реализуется желание творить. Замечательные произведения искусства и культурное наследие цивилизации подтвердят это. Если человек не творец, то он попросту не раскрывает свой духовный потенциал.

Желание духовного становления и создания прочной связи с людьми и миром интересует не многих. Но именно для этого меньшинства – это становиться смыслом всей жизни. И именно этим людям мы обязаны тем, что наша система «общество» ещё функционирует и люди не поубивали друг друга. Непризнанные мистики, мудрые пророки, лучшие философы всех эпох внесли немалый вклад в поддержании мира во всём мире.

Отметим также, что потребность в продолжении рода важна не только для популяции и для создания своих последователей, она несет важную функцию для сверхсознания. Сознание рода – часть сверхсознания, которое играет важную роль во всей психической жизни человека, об этом более подробно мы обсудим в следующей главе.

В конце своего рассуждения хочу привести таблицу для наглядности. В ней вы увидите символы желаний, рассмотренных нами. Важно подчеркнуть: действовать, используя символы – ошибочный путь удовлетворения потребностей.

А теперь посмотрим на яркого представителя нашей цивилизации, который не идёт дальше символов. Он обладает следующими качествами и совершает следующие поступки:

- ворует, накапливает, обманывает;
- тиран, навязывает всегда своё, подчиняет других;
- мошенничает, обманывает, убивает;
- наркоман, алкоголик, сексоголик;
- религиозный фанатик или скептик-нигилист;
- посетитель музея или книжной ярмарки.

А теперь помечтаем: что если бы люди не ошибались и действовали верным путем. Мы бы имели психически здорового гармоничного человека, который нес бы пользу не только своей душе и своему телу, но и обществу и всей нашей планете. Такой человек совершал бы следующее:

- любил по-настоящему бескорыстно;
- чувствовал себя в безопасности и не тревожился бы постоянно;
- уважал бы природу и помогал людям;
- делал выдающиеся научные открытия, освоил космос, улучшил бы медицину;
- реализовал свой талант.

Инструкция №3: Выполняете ли вы сполна свои потреб-

ности? Или вы застряли на символах? Что вам мешает выполнять каждую потребность? Испытывали ли вы настоящую любовь, отличавшую от страсти и влюбленности? Запишите на бумагу ваши ответы и размышления на сей счёт.

название символа	**что является символом?**
символ безопасности	деньги, вещи, единая точка зрения
символ любви	страсть, отношения, секс
символ общественной значимости	карьера, власть, популярность
символ познания	книги, наука, религия
символ творчества	картины, музеи, чужие творения

Пища для души

Даже несмышленому ребенку понятно: для того, чтобы жить, нашему организму необходимо принимать пищу. Что-

бы он не только жил, но и нормально функционировал, вырабатывал достаточное количество энергии – необходим прием всех необходимых питательных веществ (белков, углеводов, жиров, минералов и витаминов).

Душа также нуждается в пище. Но в отличие от тела эта пища – не различные вещества, а впечатления. Душа питается впечатлениями, среди которых:

- впечатления от ощущения различных объектов нашего мира (энергии людей, вещей, животных, запахов, звуков)
- впечатления от интеллектуальной информации
- впечатления от общения с людьми
- впечатления от искусства и творчества
- впечатления от событий
- впечатления от природных явлений

Каждый из нас нуждается в индивидуальном балансе психических «питательных веществ», чтобы душа оставалась здоровой и крепкой. Многие люди, к сожалению, этого не осознают. Они думают, что счастье – результат удачного стечения обстоятельств. Но впечатления приходят из разных источников!

Новая психология саморазвития говорит, что в нашей власти изменить собственное самоощущение. Более того, мы сами способны выбирать и питаться теми впечатлениями, которые нам приносят наибольшую радость. Именно такая пища придает жизни ценность. И психология целостности учит нас, как этого добиться.

Инструкция №4: Какого рода впечатления вы принимали больше всего в последнее время? Каких впечатлений было меньше всего? Вам легко их получить, если нет, то что мешает сделать это прямо сейчас? Сходите туда, где на ваш взгляд вы сможете получить эти редкие впечатления.

Глава 3. Структура психики

Согласно системному психоанализу психика состоит из следующих элементов: сознание (ум), духовное бессознательное (сознание разума и сверхсознание), социально-культурное бессознательное (подсознание) и инстинктивное бессознательное (сознание тела). Каждый из этих элементов выполняет собственные функции и задачи души. Для наглядности посмотрите на таблицу.

Все элементы кроме ума работают в бессознательном режиме. Мы можем испытывать восторг, радость, творческое вдохновение, горевать и находиться в депрессии, интуитивно знать о чём-то, однако все эти душевные процессы находятся за пределами нашего сознания или, другими словами, не осознаются умом. Представьте только, сколько всего происходит без участия нашего ума?

название	основные функции	основные задачи
ум	логика, восприятие	принятие решения
сознание разума	мышление, воля, защита	создание идей и стратегий, обучение
сознание тела	ощущение, очистка	избавление от «мусора», настройка на здоровый лад
подсознание	интуиция, чувства, эмоции	переживания, отношение, оценка,
сверхсознание	духовная, творчество, любовь	создание нового, связь с другими и природой, эмпатия

Ум

Ум – самая незначительная часть психики. Ум – всего лишь оператор. Он оперирует вниманием. Большинство из нас думает, что ум – это и есть вся психика. Люди, полагающиеся только на ум, склоны заблуждаться и многократно совершать ошибки.

Ум совершает логические операции. Главная его задача – принимать решения, на основе анализа всего того, что происходит во внутреннем и внешнем мире. Но не ум играет основополагающую роль в нашей жизни, а огромный пласт нашей психики, который Фрейд окрестил «бессознательным».

Сознание разума

Сознание разума – бессознательные процессы, связанные с мышлением и самосознанием. Оно обладает интеллектуально-аналитическим аппаратом, который работает с огромной количеством информации, малая часть которой поступает в ум. Именно здесь формируется модели восприятия, некоторые из которых позже оседают в уме. С помощью сознания разума мы мыслим, обучаемся, запоминаем, находим ответы на сложные вопросы.

Подсознание

Подсознание – совокупность бессознательных процессов, связанных с самощущением человека среди людей. Именно с помощью подсознания мы испытываем эмоции и страсти.

Человек обычно не замечает всё то, что происходит в его подсознании. Кроме того, он отождествляет себя с тем образом себя, придуманным для общества. Такой образ себя называется «маской». В этом случае остальные элементы психики воспринимаются как «не-я», как чужая и пугающая территория, скопление нежелательных сторон, которых Юнг называл «тенью».

Инструкция №5: Что вас больше всего раздражает в других людях? Из-за чего вы часто негодуете? Замечали ли

вы это в себе? Запишите на листок, что вас пугает в себе, какие стороны вашего характера вызывают отторжение? Каждый день наблюдайте за своими реакциями относительно написанного.

Сознание тела

К сознанию тела относятся все психические «автоматические» процессы происходящие в результате принятия информационных сигналов с рецептов органов чувств нашего тела. В результате этих процессов возникают ощущения. Ежеминутно сотни ощущений автоматически обрабатываются и «записываются» сознанием тела. С деятельностью сознания тела связана работа организма. Центральная нервная система посылает сигналы в сознание тела, а оно в ответ, обрабатывая полученную информацию, дает команду уже всем остальным системам. Если в психике много информационного «мусора», то сознание тела производит очистку, убирая вредные впечатления и разгружая подсознание.

Сознание тела действует «автоматически», однако часть его работы мы можем осознать. Фокусируя внимание на ощущениях тела, наше «я» частично перемещается в зону сознания тела. В этот момент происходит настройка организма на здоровый лад.

Открытие этой зоны может иметь колоссальное значение

в медицине и провести плотный мостик между психикой и телом. Без сознания тела наш мозг и сердце были бы простыми мертвыми органами. Жизнь тела в первую очередь характеризуется наличием сознания тела у человека.

Сверхсознание

Сверхсознание отвечает за интуицию и связь с другими живыми существами. Когда сверхсознание разума «активно», то есть мы в полной мере интуитивно осознаем свои цели и задачи, мы счастливы и здоровы. Сверхсознание – область психики, где обрабатывается информация, которая приходит от душ других существ, живущих сейчас или живших когда-то раньше. Сверхсознание связано с коллективным бессознательным. Поэтому сверхсознание имеет душевный опыт наших предков и возможные так называемые национальные черты характера. Мы повторяем не только своих родственников, но и других представителей нашей нации, а также расы и всего человечества.

Сверхсознание отдельного человека – маленького речушка, вытекающая из огромного озера надындивидуальной психики, которая состоит из:

- сознания рода
- подсознания людей;
- сверхсознания растений;
- сверхсознания животных;

• сверхсознания минералов;
• сверхсознания планет, солнца, луны;

Сознание рода

Часто такое бывает, что в нас проявляются черты характера нашего деда или прабабушки. Согласно сотерической психологии, это не генетическая работа, а работа сверхсознания. Причем внешне мы можем быть не сильно похожи на нашего родственника, но по психическому складу достаточно схожи с ним. Наверняка у вас в семье есть ваш психологический «прототип». Но кроме этого вы также будете повторять в чём-то деда дедушки или бабушку прабабушки. Заложенная информация всего рода обрабатывается именно в сверхсознании.

Подсознания других людей

Сверхсознание можно сравнить с интернетом, который в режиме онлаин получает информацию от других пользователей. Во время сна или глубокого транса мы можем встречаться с душами людей, которых вы прекрасно знаете, не знаете или вообще никогда не видели. Это и есть результат работы сверхсознания. Именно оно дает нам возможность на духовном уровне общаться с другими людьми, сопереживать им, проявлять эмпатию. Вы можете ощутить эту

духовную связь с любимым человеком, вы также можете почувствовать его эмоции и переживания, даже если он находится на расстоянии в тысячи километров от вас.

Таким образом, сверхсознание объединяет людей на психическом уровне. Эта та часть психики, которая необходима нам как социальным существам. Без нее мы были одинокими, оторванными от общества существами, живущими лишь по своим эгоистичным законам и правилам. К сожалению, сегодня такое часто происходит из-за того, что человек сознательно обрывает связь с другими людьми в силу различных причин.

Сверхсознание других существ

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.