Джон Бейнс Гипсосознание

1. СОВРЕМЕННЫЙ ЧЕЛОВЕК И ЕГО БОЛЕЗНИ

Социальная структура — это хорошо отлаженный механизм, где каждый человек выполняет определенную функцию и играет свою роль. По мере культурного развития человек постепенно решил почти неразрешимое в прошлом — проблемы выживания. Правящие институты организовали жизнь общества таким образом, чтобы человек вел себя в соответствии с нормами цивилизации. Мир в определенной степени кажется таким, каким он должен быть, хотя мы могли достичь и большего прогресса. Современный человек горд успехами цивилизации и удовлетворен условиями коллективной жизни, он чувствует себя завоевателем Земли и ни на одну секунду не сомневается в этом.

В нашей повседневной жизни мы редко задумываемся над тем, сколько времени и труда было затрачено для создания ценностей, которые ныне составляют культурное достояние человечества. Как мы знаем, общество является творением человека, оно сложилось в ходе его постепенной адаптации к Эта адаптация привела формированию К определенных привычек и традиций, другими словами, установлению постоянных И упорядоченных коллективного поведения. Привычки, традиции и общественное мнение являются мощными факторами формирования личности, особой благодаря своей неосязаемой которые природе оказывают сильное влияние на поведение, характер, и физическое развитие человека. В процессе обучения и интеллектуального развития человек вынужден приспособляться к обществу, подчиняться его морали, законам и культурным традициям. Чтобы адаптироваться, он должен анализировать, рассуждать, а также приходить определенным заключениям и принимать решения, которые станут определять его личное поведение.

Поскольку человек зависит от общества, живет и действует в нем, адаптация является непременным условием его

существования, фактором, заставляющим его подчиняться и лишающим его возможности самоопределения. Тот, кому не удается приспособиться, не может пользоваться благами цивилизации.

Все это заставляет человека рассматривать общественные институты как нечто всемогущее, имеющее почти божественную силу. Они непогрешимы, и любое открытое неподчинение им просто немыслимо. Невозможно представить себе современного человека вне общества. Соблюдение норм, принятых нашей цивилизацией, и знание ее культуры считаются правильными и желательными.

Подобная структура общества, в которой каждый элемент влияет на остальные и одновременно испытывает влияние с их стороны, становится причиной вытеснения «Я» человека и проекции его на общество. Индивидуальное «Я» поглощается и ассимилируется огромным общественным «я». Когда человек говорит «я», в действительности это означает «мы». Отождествление себя с группой порождает ряд интересных явлений, одни из которых благотворны, а другие вредны.

Среди вредных последствий такого отождествления рассмотрим только те, которые являются результатом отсутствия у человека мыслящего, зрелого и взрослого «Я».

Современному человеку заметно недостает мыслящего «Я». У него есть только стереотипное «я», являющееся продуктом социального раздвоения. Когда человек думает, его индивидуальное социальное «я» неизбежно оказывается под воздействием коллективного поведения и мышления, которые вплетены в саму его сущность.

Характерной чертой современного человечества является отсутствие самоконтроля в самом широком значении этого слова. Это означает неспособность заставить свою машину под названием «человек», а особенно мозг работать должным образом, и это также означает, что люди не в состоянии в полной мере использовать имеющиеся у них умственные способности, им трудно поддерживать на должном уровне свое физическое и ментальное здоровье. Им присущи неудовлетворенность, тревога, дезориентация. Затуманенный ум стал их нормальным состоянием.

Человек — это беспристрастное отражение коллективных реакций как всего человечества в целом, так и отдельных групп. Он лишь винтик в огромном и сложном общественном механизме, любое движение в котором оказывает

незамедлительное воздействие на этот маленький винтик.

ускоряющийся прогресс заставляет человека прикладывать постоянные усилия для дальнейшего развития технологии, экономики и культуры. Наша жизнь с каждым днем более сложной все И головокружительный темп. Человеку приходится использовать чтобы произвести ДЛЯ ΤΟΓΟ, еще образом определенный поддерживая таким социальный экономический уровень жизни. Чем сложнее жизнь, тем больше требований предъявляет коллектив к отдельному человеку. Например, от желающих получить работу требуется все большая техническая подготовка, гуманитарная или выше чем уровень, тем более строго производится отбор.

Жизнь проходит в борьбе за выживание и достижение более общественного положения И материального благополучия. Поэтому спешка стала нормой для современного человека. Мы живем в постоянной спешке, и наши мысли слишком поверхностны. Это приводит к тому, что человек оказывается неспособным правильно реализовать способности, данные ему Природой. Его разум не справляется с нервным напряжением, пессимизмом И разрушительными Часто ему не хватает воли, чтобы преодолеть вредные привычки и контролировать свои страсти. Ему недостает разума, чтобы видеть истину, а не только внешнюю сторону вещей. Он не в освободиться от отрицательного эмоционального ментального воздействия коллектива.

Коллективный невроз спешки, экономический психоз заставляют человека спешить и затрачивать все больше усилий для того, чтобы соответствовать высокому уровню требований общества.

Чрезмерное напряжение болезнь нервное времени, и его последствия еще не оценены должным образом. Нервное напряжение является основной причиной сердечнососудистых заболеваний, ментальных и нервных отклонений, а также психосоматических недугов. Эту болезнь наших дней современной **УСЛОВИЯ** жизни: возрастающий темп и усложнение жизни, безудержное развитие прогресса науки цивилизации, ускорение И интенсивность жизни, агломерация больших городов, борьба за выживание, высокая скорость коммуникаций, громкая музыка и шум, неуверенность в завтрашнем дне человечества, избыток рекламы и идеологическая обработка, а также отсутствие истинного человеческого общения.

Когда мы говорим о нервном напряжении, мы имеем в виду избыточное напряжение, так как напряжение само по себе является нормальным и необходимым для жизни. Давайте проанализируем в деталях причины, вызывающие избыточное напряжение, а затем определим средства, с помощью которых можно избежать его разрушительных последствий.

1. Постоянно возрастающий темп, усложнение жизни, безудержное развитие цивилизации.

Каждый день мы сталкиваемся с разнообразными, сложными и постоянно меняющимися требованиями, предъявляемыми нам жизнью. Все вокруг нас слишком быстро меняется. Мы еще не успели приспособиться к какой-то ситуации, а она уже изменилась, и нам нужно искать новый подход. Подобная сложность и многообразие жизни, как правило, дезориентируют человека. Ему приходится учитывать множество различных факторов, так что зачастую он оказывается не в состоянии выработать критерии для сравнения, некую идеологию, накопить опыт или выбрать определенную концепцию.

В мире ежедневно издаются тысячи книг, рассказывающих о новых достижениях в технике и сообщающих о новых знаниях. Созданная человеком огромная машина культуры угрожает если не поглотить его полностью, то, по крайней мере, окончательно сбить с толку. Темп развития этой культуры не соответствует способности человека освоить новые знания. Стремительность перемен порождает не поддающееся контролю коллективное состояние тревоги и страдание.

2. Быстрый прогресс науки и техники.

Действительно ли темпы научного и технического прогресса слишком высоки для среднего человека? Безусловно, это так. может прогресс поставить ПОД угрозу человечества, если не будут приняты соответствующие меры, которые обеспечат контроль над ним и гарантируют разумное обучение людей. Мы знаем, что любые формы технического прогресса вынуждают человека прилагать усилия к тому, чтобы приспособиться к новым достижениям, а для этого необходимо определенное время. Если изменений очень МНОГО происходят СЛИШКОМ быстро, человек не успевает адаптироваться и отстает от своего времени. Интенсивные усилия, необходимые для адаптации, порождают внутреннюю тревогу, становятся причиной неврозов, тревоги, расстройств психики и т. п.

3. Перенаселенность больших городов, интенсивность жизни, борьба за выживание, громкая музыка и шум.

начинает чувствовать себя рабом постоянно движущейся человеческой толпы. Он все время сравнивает себя с окружающими, и это вынуждает его участвовать в жестокой конкуренции во имя продвижения по социальной лестнице. Человека затягивает спешка и всеобщий беспорядок, присущие большим городам. Несмолкаемый грохот различных машин и транспорта, навязчивая громкая музыка, автомобильные пробки, бремя ежедневных забот — все это держит нервную систему человека в постоянном напряжении.

4. Высокая скорость передачи информации и неуверенность в завтрашнем дне.

Каждый день пресса другие средства массовой И информации обрушивают на нас потоки тревожных новостей со всех концов света. В древности события в большинстве своем оставались неизвестными за пределами круга участников и требовались месяцы или даже годы, чтобы распространилась какая-либо новость. К сожалению, в наше время предпочтение отдается подчеркнуто «черной» информации, когда «новостью» тревожные, скандальные лишь события. Это до такой степени изменило образ мыслей толпы, что люди гонятся именно за такой информацией, возбуждающей их воображение, не обращая внимания на известия позитивного характера.

Естественно, что подобная информация вызывает у человека подсознательное чувство беспокойства, которое со временем становится хроническим.

Тревожные сообщения о войнах в различных точках планеты, опасность мировой войны заставляют нас испытывать постоянную душевную боль. У каждого есть свой «набор тревог», который как дамоклов меч является постоянной угрозой.

5. Избыток рекламы и идеологическая обработка.

Не прекращается бомбардировка торговой рекламой, которая пытается завладеть нашими умами, заставляя нас предпочесть те или иные товары и услуги. Подобным же образом всевозможные доктрины, религиозные и политические идеологии стремятся привлечь как можно больше последователей, подвергая их разум постоянному давлению. Это многообразное и бесконечное воздействие со временем приводит к глубоким конфликтам в нашем подсознании и,

естественно, вызывает напряжение.

6. Отсутствие глубокого общения между людьми.

Социальная жизнь требует больших усилий, и это часто становится крайне утомительным, особенно при общении с людьми, страдающими нервными расстройствами. Люди могут ожесточенно о чем-то спорить, не соглашаясь друг с другом, и не замечать, что утверждают одно и то же, просто ни один из оппонентов не воспринимает слов другого.

Другими факторами, препятствующими полноценному общению людей, кроме разницы в уровне владения языком, являются различия в культуре, предрассудки, догматизм, политические и религиозные убеждения, а также личные мотивы. Для подлинного общения с другими человек должен совершать огромные психические усилия, поскольку для этого ему приходится преодолевать внутренние барьеры, которые он не всегда способен увидеть в себе.

известны некоторые расстройства, от Хорошо страдает современный человек и которые являются результатом нервного напряжения. Они имеют разнообразные и нечеткие хроническую боли, усталость, симптомы: головные неспособность ментальной К концентрации, тревогу, неудовлетворенность, депрессию, нервозность, беспокойство, дезориентацию. Все эти расстройства связаны с сильным нервным напряжением. Это приводит к постепенной потере чувства радости жизни, а также К снижению интеллектуальных способностей. Но это лишь то, что лежит на поверхности, другие, гораздо более глубокие, серьезные и важные, труднее разглядеть и распознать, и именно поэтому они особенно опасны. Речь идет об определенных реакциях подсознания напряжение, которые МОГУТ на снизить интеллектуальные способности человека.

По причине перечисленных факторов человек теряет уверенность в себе. Лишь немногие полностью сохраняют веру в себя. Другие при внешней уверенности в глубине души испытывают страх. Уверенность в себе имеет очень важное значение, поскольку это главное условие для формирования зрелого и стабильного «Я». Тем не менее страх и беспокойство в скрытой форме характерны для всего человечества, и от них очень трудно избавиться.

Чаще всего люди избирают самый легкий путь и позволяют себе плыть по течению, они следуют диктату группы и стремятся к одобрению своих действий. Обычно человек

старается присоединиться к той группе, где у него не будет большой ответственности. Человек отождествляет свое «я» с обществом, считает ценными и принимает за собственные все скрытые эмоциональные, ментальные и инстинктивные состояния, присущие группе. Способность к наблюдению, размышлению и логическому суждению значительно снижаются при гипнотическом подчинении коллективным моделям.

К сожалению, человек обычно не только не борется с таким отождествлением с социальной средой, но считает нормальным и желанным, будучи уверенным, что это признак интеллектуальности, чуткости, цивилизованности и культуры.

Пресса, литература, кино и телевидение пропагандируют насилие, патологическую сентиментальность, фатализм и отсутствие всяких ценностей. Псевдоидолы, такие, как деньги, секс и сила мускулов, атакуют сознание людей с самого раннего возраста, создавая у них ложную шкалу ценностей.

Человек не сможет достичь полной самореализации, если не поймет, что мир, в котором он живет, ненормален, нервозен и что нужно в какой-то степени отстраниться от него, чтобы на основе зрелого и спокойного размышления сформировать собственные нормы поведения, идеологические и философские взгляды.

Дезориентация особенно характерна для молодежи, еще не знающей мира, в котором живет, и не имеющей должной подготовки. Молодым приходится людям обучаться накапливать знания, не научившись сначала думать выносить оценки. Они принимать решения, вынуждены подчиняться моделям, которые общество и культура навязывают средствами. Бунтарство ИМ всеми возможными абсолютно естественно, это попытка не дать проглотить себя, не принимать навязываемые готовые нормы и идеи, а выработать собственный стиль жизни.

Хотя нервное напряжение, тревога и неуверенность в себе существовали и в прежние времена, но никогда водоворот жизни не был таким стремительным, как сегодня, и человек никогда не подвергался такому давлению со всех сторон.

«Быть или не быть» — великий вопрос, встающий перед человеком, означает выбор между «БЫТЬ ИНДИВИДУАЛЬНОСТЬЮ» или «НЕ БЫТЬ ИНДИВИДУАЛЬНОСТЬЮ», быть зрелым человеком, живущим своим умом, или ребенком, цепляющимся за «маму-общество».

2. CTPECC

Человек наделен физиологическим механизмом, который позволяет ему приспосабливаться к изменениям окружающей среды и таким образом поддерживать внутреннюю органическую и психическую стабильность. Этот механизм известен как гомеостаз. Болезнь — это борьба за сохранение гомеостатического равновесия в тканях. На любую угрозу равновесию организм немедленно реагирует, стараясь его сохранить. Высокая температура, например, говорит об усилии, предпринимаемом организмом для возвращения к нормальному состоянию.

Органическое равновесие можно символически представить Любой неподвижного маятника. сильный приводит ЭТОТ маятник В движение. Усилие организма, необходимое для того, чтобы вернуться к точке равновесия, стрессом. Канадский врач Ганс Селье называется «Стресс определения: ЭТО следующие состояние, характеризующееся определенным синдромом, который неспецифические собой все изменения, происходящие в биологической системе» и «Стресс — общий знаменатель всех адаптационных реакций организма».

Никто не свободен от стресса, поскольку это реакция на внешние воздействия всех живых организмов, даже низших, не имеющих нервной системы. Стресс присущ всем живым существам при их Столкновении с окружающей средой.

человека подразумевает противостояние жизнь Человека окружающему миру. нельзя представить изолированное существо. Различные обстоятельства постоянно ставят его перед необходимостью адаптации. Если человеку не удается адаптироваться, это наносит серьезный ущерб его благополучию. Каждый день ему адаптации, прикладывать все новые усилия для словами, человек всегда живет в состоянии стресса. Сам по себе стресс не всегда вреден, он является неотъемлемой частью жизни.

Наряду со здоровым стрессом существует патологический стресс. Именно его мы и будем рассматривать в этой главе.

Причины, вызывающие стресс у человека, называют стрессовыми факторами. Стрессовыми факторами могут быть бактерии, грибки, токсины, экстремальная температура,

эмоциональные потрясения. В медицине любую стрессовую реакцию называют общим адаптационным синдромом. Он является одной из основных причин повышенного кровяного давления, сердечно-сосудистых заболеваний, заболеваний почек, артрита, воспалений кожи и глаз, аллергии, нервных и ментальных расстройств, сексуальных отклонений, заболеваний пищеварительной системы, нарушений обмена веществ и рака.

Человек, находящийся под воздействием патологического стресса, живет в состоянии постоянного беспокойства. Любая любая проблема ситуация, или плохая увеличивают напряжение. Давление нервное «внутреннего повышается, какое-нибудь котла» постепенно пока незначительное событие не станет «последней каплей» и не Человек взрыву. СОСТОЯНИИ напряжения В бесполезно тратит свои силы, ПОТОМУ что теряет большое количество нервной энергии.

Состоянию чрезмерного нервного напряжения обычно сопутствует распыление личности, обусловленное тем, что человек разрывается между несколькими делами и не знает, чему уделить внимание в первую очередь, с чего начать.

Напряжение может проявляться как общее состояние всего организма или в виде только мышечного, эмоционального или ментального напряжения. Тем не менее любому напряжению сопутствует общая особенность, а именно чувство беспокойства.

Лабораторные опыты с крысами показали, что у них можно вызвать искусственный невроз, если постоянно подвергать раздражению, то есть заставлять совершать продолжительные усилия по адаптации к изменениям. Некоторые люди более Пессимисты, например, подвержены ctpeccy. искусственно вызывают в себе стресс, предаваясь мрачным мыслям, в то время как оптимисты обладают устойчивостью к напряжению. Последствия стресса зависят от множества факторов, которые проанализировать, ОТ биологической трудно например, культурных традиций, наследственности, особенности формирования личности, перенесенных заболеваний, характера и т. п.

Для прояснения некоторых моментов в механизме стресса важно проанализировать фазы, на которые он делится:

- 1) период тревоги;
- 2) период сопротивления;
- 3) период истощения.

Период тревоги — основная реакция организма на стимул, к

которому он не был адаптирован. В свою очередь, этот период состоит из стадии шока и стадии контрашока. Стадия шока включает в себя реакции организма, проявляющиеся до того, как механизмы сопротивления или защиты начнут действовать. На этой стадии происходят изменения в эндокринной системе, обмене веществ, составе крови, дыхании и т. п. На стадии контрашока имеет место гомео-статическая реакция, противоположная предшествующим изменениям, благодаря чему приходят в действие механизмы органической защиты.

Период сопротивления наступает, когда организм встречается с уже знакомым ему стрессовым фактором, против которого он выработал большую устойчивость. Но при появлении нового стрессового фактора человек возвращается в первый период, то есть в период тревоги.

Период истощения начинается, когда организм на протяжении длительного времени находится под воздействием сильного стрессового фактора, из-за чего теряет свою устойчивость.

Исследование этих трех периодов позволяет нам понять, как адаптация организма К различным стимулам, стресс. вызывающим ЧУВСТВО тревоги или СИМПТОМЫ свидетельствуют 0 TOM, что сопротивляемость организма приспосабливается. Например, внезапный повышается и он стресс или шок МОГУТ заставить организм справиться активируются болезнью, поскольку при ЭТОМ защитные механизмы. В древности подобные приемы применялись для лечения различных заболеваний, и в некоторых случаях они приносили свои результаты. Шаману, который пугал пациента СВОИМИ страшными масками И угрожал смертью, больного удавалось излечить благодаря TOMY, OH бессознательно использовал принцип стресса.

Кровопускание, бичевание или купание в ледяной воде основаны на том же принципе. Даже в наше время психические заболевания лечат искусственным шоком, используя для этого электрический ток.

Тревога нарушает гомеостаз человека и наносит глубокий вред его жизненным механизмам. Состояние тревоги не имеет ничего общего с достоинствами или недостатками человека, одинаково влияет на трусливых, поскольку смелых Постоянно безрассудных. действующие осторожных И стрессовые факторы в конце концов превращают спокойного человека в нервного. Нервозность, неврозы, астения — все это

основные виды тревоги, требующие выхода. Однако тревога может быть и нормальной, например в случае опасности. Это здоровая реакция.

стрессовый фактор Bo МНОГИХ случаях может конфликтов, которые результатом психических противоречия между возникают из-за сознательной инстинктивной частями человеческой психики. Определяющую роль здесь играет сексуальный импульс.

Когда речь идет о нервном напряжении, следует учитывать возбуждение, мощное латентное которое возникает результат подавления эмоций И импульсов. Эмоции, превращаются подавляемые годами, разрушительные, В ядовитые. Некоторые психиатры считают репрессию основной импульсов причиной неврозов сексуальных современном обществе. Подавление любого импульса увеличивает давление в «психическом котле».

Рассмотрим распространенный пример: человек, которого обидели, испытывает сильное желание ударить обидчика, но поскольку воспитание и правила поведения в обществе не позволяют ему сделать этого, он подавляет свой импульс. «Джентльменское» поведение становится причиной латентного напряжения. Возникшее по причине конфликта нервное и эмоциональное напряжение сохраняется долгое время в виде неосознанного, смутного чувства тревоги и неприятного ощущения.

Состояние напряжения, которое возникает перед началом какого-либо очень важного события, известно каждому. Интересно, например, наблюдать спринтеров непосредственно перед стартом. Они переживают предстоящее соревнование в своем воображении, что вызывает у них сильный стресс. Даже если соревнование по каким-то причинам не состоялось, напряжение остается.

Точно так же большинство людей испытывает нервное напряжение, заранее переживая события в своем воображении. Эта вредная привычка становится причиной потери огромного количества нервной энергии из-за ненужного беспокойства.

Существуют различные степени напряжения. Рассмотрим три основные степени:

- 1) беспокойство;
- 2) тревога;
- 3) страх.

Беспокойство — это смутное состояние неуверенности и

Тревога — это более сильное, переходящее в болезненное ощущение, появляющееся из-за отрицательных событий или обстоятельств.

Страх — еще более сильное чувство. В этом состоянии человек чувствует угрозу своему существованию. Это страх смерти, когда организм мобилизует все свои жизненные резервы. Такой человек за считанные секунды «сжигает» огромное количество нервной и жизненной энергии.

Когда человек оказывается перед лицом смерти, то приводится в действие система защитных механизмов, при этом его жизненная энергия и физическая выносливость невероятно увеличиваются, благодаря чему он способен совершать героические поступки.

Если же опасность продолжительна, то силы человека быстро истощаются, при этом его защитные способности резко падают.

Человек не может долгое время без отдыха сохранять активность, поскольку ему необходимо периодически освобождаться от стресса и восстанавливать гомеостатическое равновесие. Поэтому крайне необходимо экономить энергию и иметь нормальный сон, чтобы компенсировать усталость, вызванную стрессом.

Одно из самых распространенных последствий напряжения хроническая усталость. Эта невротическая усталость пробуждения. заметна момент Человеку, В страдающему астенией, очень тяжело вставать утром, и ему можно дольше оставаться постели. Любое как В физическое усилие кажется ему крайне трудным и тягостным. Он чувствует себя усталым и медленно соображает. Утро — это время, когда человек готовится приступить к обязанностям, которые приносит новый день. С окончанием дня для него некотором смысле и обязанности, поэтому завершаются В астеник именно в это время начинает чувствовать глубокое удовлетворение, которое он растягивает до поздней ночи. На следующий день все повторяется снова. Утренний подъем может субъективными сопровождаться следующими ощущениями: области сердца, сердцебиением, тяжестью в затруднением дыхания и т. п.

Все формы нервного напряжения свидетельствуют о недостатке энергии и истощении, которые заставляют организм

делать дополнительные усилия.

У нормального, здорового человека недостаток нервной энергии объясняется двумя основными причинами: чрезмерным ее расходом в течение дня и неспособностью восстановить во время сна. Потеря нервной энергии всегда объясняется неправильным ее распределением вследствие дурных привычек.

Как ни странно, современное образование не включает развитие у человека позитивных эмоций и воображения. С нас учат ежедневно умываться, не переедать, придерживаться определенных правил поведения, эмоции и воображение остаются без внимания, как будто они не имеют никакого значения. Одна из самых вредных привычек делать несколько дел одновременно, это ведет к напряжению и усталости. Другая дурная привычка — постоянно вспоминать неприятные события из прошлого.

Далее мы приводим список некоторых заболеваний, основной причиной которых служит стресс:

- 1) сердечно-сосудистые болезни: эндокардит, миокардит, перикардит, кардионевроз, тахикардия, стенокардия, артериосклероз, аритмия.;
 - 2) болезни почек;
 - 3) эклампсия;
 - 4) ревматический артрит;
- 5) кожные воспаления: эритема, экзема, сыпь, импетиго, псориаз, крапивница, зуд, воспаления при диабете, подагре и ожирении;
 - 6) аллергия;
 - 7) сексуальные расстройства;
- 8) болезни пищеварительной системы: гастрит, язва, рак желудка и пищевода, воспаление ободочной кишки, диарея, запор;
 - 9) нарушение обмена веществ: анемия, цинга;
 - 10) pak;
- 11) психические и нервные заболевания: спазмы, невралгия, головная боль, мигрень, бессонница, неврастения, истерия, психоз.

Даже одни только болезни сердца и нервные расстройства из этого списка уже говорят о том, насколько велик вред от стресса.

Когда у человека возникает патологическое состояние напряженности, он часто прибегает к транквилизаторам, действие которых временно освобождает кору головного мозга

от последствий расстройств. Эти лекарства, однако, имеют побочные эффекты и не могут использоваться постоянно. Злоупотребление ими оказывает вредное воздействие на психику пациента и может вызвать язву желудка или колиты.

По какой-то причине современная медицина уделяет мало внимания расслаблению, в то время как оно имеет огромное значение в качестве профилактического и терапевтического средства лечения состояния тревоги.

3. ЧЕЛОВЕК В СОСТОЯНИИ ТРЕВОГИ

Каждый день человек испытывает самые различные эмоции и чувства: гнев, агрессивность, подавленность и разочарования. представляют собой реакцию организма определенные приятные или неприятные раздражители. Такую определить как «состояние возбуждения», МОЖНО «нарушение равновесия» или «интенсивную, случайную неорганизованную реакцию на определенный стимул». Любая сильная ЭМОЦИЯ сопровождается физиологическими Во изменениями. время ментальными эмоционального возбуждения поток нервной энергии усиливается и выходит за обычные рамки, нарушая или временно прекращая нормальную работу мозга. Кроме ΤΟΓΟ, происходят определенные физиологические изменения, свидетельствующие о том, что организм готовится к борьбе: расширение зрачков, учащение сердцебиения, повышение кровяного давления, нарушение ритма дыхания, большая потребность в кислороде, увеличение содержания сахара в крови, избыточное пото и слюноотделение, также выделение желудочного сока И возрастание способности мышц к сокращению.

Эмоциональное возбуждение всегда свидетельствует об отклонении от нормы, поскольку нормальным является состояние покоя и равновесия.

Все эти изменения, вызываемые эмоциями, оказываются полезными человеку, когда ему нужно убегать или атаковать. повышают ДО максимума количество энергии В увеличивают выносливость. моменты смертельной его проявляет небывалые физические человек возможности. Временно нарушая равновесие, эмоции приводят в систему организма. действие зашиты Гомеостаз способность организма поддерживать состояние равновесия, а в

случае нарушения— восстанавливать его. Эмоциональное напряжение влияет на весь организм, так как нарушает важнейшие гомеостатические функции.

Больше всего равновесие нарушают эмоции, возникающие из-за воображаемой или ожидаемой опасности. Страх проявляется как состояние сильной тревоги.

Фрейд утверждал, что любое состояние тревоги в действительности представляет собой страх смерти. Человек чувствует, что само его существование находится под угрозой, но эта угроза не является непосредственной или физически реальной, она существует только в его воображении.

Крапф писал: «Первое переживание тревоги человеком связано с гипоксией (недостатком кислорода), которое временами испытывал, находясь в утробе матери. Эта первая угроза его жизни остается в памяти на биологическом уровне, навсегда связывая чувство тревоги с недостатком кислорода, даже если этой нехватки нет. Субъективной тревоге обычно сопутствует рефлекторная гипоксия».

Тревога — это состояние, овладевающее человеком целиком. Существуют две основные группы стимулов, вызывающих тревогу: внутренние и внешние, но и те и другие основаны на взаимоотношениях человека с окружающей средой.

Чтобы объяснить происхождение чувства тревоги, рассмотрим вкратце, как формируется личность, ее структура с психоаналитической точки зрения.

Личность обычно рассматривали как фактор, определяющий индивидуальность. Гордон Олпорт в своей книге «Психология личности» пишет: «Личность — это продукт сложной истории культуры, которая накладывается на каждого человека... Ни одна из черт личности не свободна от наследственности... Личность — это способ адаптации или выживания человека при взаимодействии его органических потребностей с окружающей потребностям, средой, которая либо отвечает его противоречит им. Это взаимодействие возможно благодаря пластичности и изменчивости нервной системы. В процессе потребностей окружающей организма К центральная нервная система формирует определенные способы привычки, сублимации взгляды, черты, В совокупности все ЭТИ индивидуальные приспособления и составляют личность». У новорожденного ребенка личность еще не сформирована, она складывается по приобретения жизненного опыта. Импульсы мере

роль в формировании личности, они обусловлены физиологическими И химическими процессами организма. Основные потребностями импульсы вызываются организма. Голод, например, является результатом недостатка питательных организме. Для удовлетворения требуется приспособление. человека Импульс представляет собой состояние напряжения организма, которое постоянно усиливается до тех пор, пока организм не примет меры для снятия накопившегося напряжения.

Вегетативная нервная требует система различных приспособлений, которые осуществляются спинно-мозговой системой. Эта система должна постоянно работать, комфорт И безопасность человека, разрывается между своими эмоциональными потребностями и или требованиями окружающей ограничениями взаимодействие между вегетативной и центральной нервной системой вызывает различные психические конфликты, поскольку все импульсы направлены на то, чтобы овладеть чемто или избежать чего-то, угрожающего безопасности человека, однако в повседневной жизни желаемое часто переплетается с нежелаемым. Например, человек с нездоровым желудком хочет съесть какой-нибудь деликатес, но в то же время боится последствий. Это вызывает в нем внутренний конфликт. В более сложных ситуациях поиск правильного решения сопровождается усиленной работой мозга.

Вероятно, основными потребностями организма являются пища. Свободное и естественное удовлетворение сексуальных потребностей в нашем обществе встречает много препятствий. Людям приходится подавлять эти импульсы, что становится главной причиной напряжения. Окружающая среда препятствует осуществлению желаний, нашему спокойствию и создает множество проблем. Адаптация к различным ситуациям и личные потребности человека требуют от него приспособления, чтобы удовлетворить его импульсы. Для этого люди вырабатывают всевозможные навыки, известные приспособления. механизмы Эти исключительно сложны, поскольку на один и тот же стимул различных реакций. существует множество Механизмы приспособления могут быть зрелыми или детскими. Чем более зрелы эти механизмы, тем легче понять причины состояния тревоги.

Взрослый человек имеет определенные навыки для

сознательной адаптации к изменениям окружающей среды, а у ребенка их еще нет. Однако все его импульсы, кроме половых, проявляются так же сильно, как и у взрослых. Приспособление у ребенка происходит путем изменения эмоционального состояния, рефлекторных движений и плачем. При помощи эмоциональных реакций и действий он добивается заботы и внимания своих родителей, от которых зависит удовлетворение его потребностей.

Механизмы приспособления человека можно считать зрелыми, когда он живет в соответствии с реальностью, может отлично к ней приспособиться и разумно реагирует на окружение.

Инфантильная адаптация характеризуется тем, что человек в основном реагирует эмоционально (как ребенок), его эмоции преобладают над разумом. В действительности не человека бывают только зрелыми или только инфантильными. Например, кто-то может быть вполне зрелым в семейных отношениях и при этом инфантильным в социальной Незрелый тип адаптации может проявиться даже у уравновешенных людей в ответ на определенные ситуации, поскольку некоторые аспекты их личности не смогли развиться и остались такими же, как у ребенка.

Способность к адаптации в основном зависит от того, как складывалась личность в процессе физиологического развития человека. Некоторые ситуации связаны с развитием личности и оказывают прямое влияние на формирование в дальнейшем неуверенности, тревоги и стрессовых реакций.

Формирование личности можно сравнить с постройкой пирамиды. Фундамент — это культурное и биологическое наследство, а первый уровень соответствует дифференциации.

Дифференциация специализации ЭТО процесс индивидуализации хаотичных действий первых Моторная функция формируется благодаря барьерам, которые общее возбуждение ограничивают нервной ограничения исключают ненужные действия и таким образом обеспечивают большую точность. Сначала поведение ИХ ребенка характеризуется хаотичностью реакций его впоследствии постелено дифференцируются которые формируют его привычки и склонности.

На высокой стадии развития происходит интеграция отдельных блоков поведения в более сложные системы. Интеграция происходит и на уровне систем. Полная интеграция

представляет собой наивысшую ступень ментального развития, которой способен достичь человек.

Можно с уверенностью сказать, что человек, чья жизнь была разнообразными событиями, имеет менее интегрированную личность, чем неграмотный крестьянин ограниченным набором привычек и черт. Это объясняет, почему правило, более люди, как уравновешены интеллектуалы. Процесс интеграции устойчивы, чем исключительно формирования важное значение ДЛЯ способности к адаптации: если в процессе интеграции человек не приобретает способности к рефлексии, то его поведение впоследствии ограничивается определенными стереотипами. Позже, после более подробного изучения феномена становления личности, мы снова вернемся к этому вопросу.

Не все пережитое интегрируется одинаково, так как многое забывается. Таким не проникает В ПСИХИКУ И образом, человеком усваивается далеко не все из того, что с ним происходит. Это объясняется тем, что по своей природе люди не склонны к рефлексии и не стремятся правильно осмысливать новые события или идеи. Разум закостеневает, ограничиваясь определенными формами мышления, и человеку становится очень трудно изменить свой сложившийся стереотип поведения. адаптации, усложняет процесс окружающий мир постоянно изменяется, требуя от человека психического обновления.

Удивительно видеть, насколько трудно иногда бывает высоко образованному человеку усвоить простые идеи, которые отсутствовали в его интеллектуальном багаже.

Процесс интеграции идет постоянно, хотя после тридцати лет человек может интегрировать уже очень немногие качества.

Обучение — это еще один важный фактор формирования личности, непосредственно связанный с состоянием тревоги и способностью к самоконтролю. Процесс обучения включает в себя все, что приобретается и изменяется во время развития человека. Процесс обучения происходит главным образом путем подражания, то есть благодаря умышленному или неосознанному копированию чужого поведения, в результате чего человек заимствует у других людей способы адаптации.

Согласно психоаналитической концепции, личность состоит из следующих частей:

- 1) бессознательное;
- 2) подсознательное, или «оно»;

- 3) эго;
- 4) суперэго.

сравнить С озером, сознание человека TO бессознательное дном, это онжом назвать его наше физиологическое и психологическое наследие. Оно обусловлено факторов: особенностями совокупностью следующих функционирования эндокринных желез, наследственностью, составом крови, национальностью, социальным окружением, индивидуальными наклонностями, обычаями, культурой и всем предшествующим опытом человечества. Корни бессознательного уходят далеко в прошлое, когда человек Земле. появился на Бессознательное только ЭТО инстинктивная, низшая и примитивная часть человека.

Подсознательное, или «оно», является посредником между бессознательным И эго. Корни «OHO» находятся бессознательном, тесно связаны с ним и составляют инстинкты, привычки и воспоминания человека. «Оно» находится вне морали, поскольку в нем содержатся все наши наклонности, инстинкты и желания. Ему неведомы ни социальные условности, ни семейные или этические нормы, оно стремится как можно скорее удовлетворить собственные органические и психические потребности, известные как импульсы. Эти импульсы рождаются в подсознании и требуют немедленного удовлетворения тех или иных потребностей.

Эго — это та часть «оно», которая была изменена под влиянием внешних обстоятельств. Эго помогает человеку адаптироваться и учит его признавать требования реальности.

Над эго находится суперэго, или цензор, которого можно назвать совестью человека. Суперэго формируется в детстве, когда ребенок усваивает культурные нормы поведения. Однако Фрейд считал, что суперэго не лучше и не выше эго с точки зрения морали, поскольку оно формируется под давлением общества. Суперэго — это эго, подавленное воспитанием и условностями социума, та часть эго, которую «вылепили» воспитатели. Суперэго вводит различные запреты, что приводит в действие механизм подавления. Подавление возникает в результате борьбы между «оно» и суперэго.

Физиологически «оно» или эго проявляется через таламус — нервный центр, расположенный в основании мозга. Таламус и окружающие его области мозга являются центром, где формируются инстинкты, эмоции, боль, привычки и настроение. Область таламуса-важнейший регулятор мозга, от него зависят

функции всей симпатической системы. Кора головного мозга — это центр разума и воли, она регулирует, управляет и гармонизирует психику, в то время как таламус — это центр эмоциональных и подсознательных импульсов. Когда кора головного мозга работает неправильно, она не может контролировать деятельность таламуса, и человек оказывается во власти импульсов, эмоций, испытывает приступы ярости и агрессии.

Механизм подавления приходит действие, В подсознании возникает импульс, противоречащий морали или воспитанию человека. Этот импульс электрически передается в кору головного мозга, но на своем пути сталкивается с цензором, или суперэго, которое его подавляет. Поскольку импульс не достигает коры головного мозга, человек не знает о существовании. В результате импульс поступает симпатическую нервную систему и возбуждает ее, вызывая состояние тревоги.

В заключение можно сказать, что каждый человек обладает собственным психическим механизмом, который использует при столкновении с окружающей средой. Личность — это карта ментального механизма каждого человека, набор схем, благодаря которым проявляется его индивидуальный разум.

4. СОЗНАНИЕ И ГИПСОСОЗНАНИЕ

Гипсосознание (от греческого hypsos — «высота») — это термин, который мы ввели, чтобы дать научное, рациональное и философское объяснение различным функциональным нарушениям в психике человека, оказывающим исключительно важное и решающее влияние на его жизнь.

неспособностью Эти нарушения связаны C человека полноценно использовать возможности своего интеллекта для эффективного разрешения эмоциональных конфликтов. устранение позволит жить в реальном мире и постичь Истину, освободиться от вредного воздействия стресса, сохранить всеобщий мир и добиться совершенной работы мозга и наличия определенных человеческих качеств, что, в свою очередь, позволит достичь многого.

Теоретически обладание разумом позволяет человеку успешно решать все эти проблемы. Что же есть в человеке, что превращает его в существо с неустойчивой психикой,

подверженное обстоятельствам, собственным эмоциям и импульсам? Почему превосходная структура мозга не позволяет нам разумно противостоять окружающей среде?

Нетрудно заметить, что есть «нечто» в человеке не позволяет ему полноценно использовать свой интеллект. Попробуем установить, какова природа этого «нечто», взяв за основу психологические концепции, которые мы рассматривали в предыдущей главе, и те, которые проанализируем сейчас.

Мы считаем, что единственной причиной резкого и значительного ухудшения функционирования человеческого интеллекта является НИЗКИЙ УРОВЕНЬ СОЗНАНИЯ.

Сознание — определяющая черта психики. Оно охватывает все обстоятельства нашей жизни.

В «Словаре психологических терминов» Уоррена приводятся следующие определения сознания:

- 1. Основная черта психической жизни, характеризующаяся, как:
 - а) общее восприятие;
- б) основное следствие восприятий, получаемых нервной системой;
 - в) способность к приобретению опыта;
 - г) субъективный аспект деятельности мозга;
 - д) взаимоотношения человека с окружающей средой.
 - 2. Совокупность опыта человека.
- 3. Способность человека различать объекты окружающей среды и влиять на них.
- 4. Отношение человека к нравственным и социальным последствиям его поведения, что предполагает способность адекватно оценивать свои поступки.

Из этих определений следует, что вся сознательная жизнь человека развивается вокруг «я». Это «я» — точка отсчета человека, точка соединения прошлого и будущего. Всегда считалось, что «я» неразрывно связано с сознанием. Однако, имея в виду абстрактность природы психических явлений и трудности в их оценке, мы попытаемся показать, насколько это возможно, что у большинства людей сознание функционирует без зрелого и стабильного высшего «Я».

Вначале выделим два основных известных нам состояния сознания: сон и бодрствование. Воздержимся пока давать определения этим состояниям и рассмотрим явление сознания в целом.

Давайте сравним сознание со шкалой термометра. Введем

20-градусную шкалу: 10 градусов выше ноля и 10 градусов ниже. Деления выше ноля обозначают степень бодрствования, а ниже — степень сна. Мы знаем, что существуют различные глубины сна. Они не имеют определений классификации, которые можно было бы использовать на Никогда принимается не во обстоятельство, ЧТО наряду с существованием различных степеней глубины сна существуют также различные степени бодрствования. Человек в процессе своей обычной деятельности может быть более бодрствующим или менее бодрствующим.

Если говорить о температуре, то нет двух различных явлений, одно из которых называется тепло, а другое холод, а есть одно явление, называемое температурой. Ноль градусов, как известно, является лишь условным делением для измерения температуры в соответствии со шкалой.

На практике это означает, что при температуре +10 С° может быть есть доля холода, а при-50 С «есть доля тепла. Когда мы говорим, что температура +20 градусов, то имеем в виду, что это МЕНЕЕ ХОЛОДНО, чем 0, а когда говорим-50 градусов, то имеем в виду, что при этой температуре МЕНЕЕ ТЕПЛО, чем при нуле градусов.

Подобным же образом следует рассматривать сон и бодрствование как одно и то же явление, то есть как различные уровни сознания. Таким образом, на нашей «шкале сознания» состояния сна и бодрствования смешаны. Условная нулевая точка просто обозначает момент, в который мы засыпаем или, как иногда неправильно говорят, «теряем сознание».

Существует физиологическое состояние, которое на первый взгляд характеризуется отсутствием явлений, присущих сну. более глубокое состояние бодрствования, другое, незаметное внешне и связанное с мозговой активностью. Это будем последнее состояние МЫ называть бодрствованием или пробужденностью, чтобы отличать его от физиологического бодрствования, которое будем кажущимся бодрствованием.

Поскольку это новое и довольно сложное понятие, давайте уточним некоторые термины. Когда мы говорим о бодрствовании, то всегда имеем в виду истинное бодрствование.

Сейчас мы попытаемся включить понятия «сознание» и «подсознание» в эту психологическую концепцию. Мы не можем применять упомянутые термины к нашей шкале сознания в том смысле, в котором они применяются в ортодоксальной

психологии. Мы должны добавить третий элемент, который будем называть «супрасознание».

Невозможно зафиксировать на нашей шкале точное положение супрасознания, сознания и подсознания, поскольку диапазон их действия изменяется в зависимости от умственной деятельности человека. Мы можем лишь попытаться определить, какие элементы входят в состав каждой из этих частей. Для этого мы должны глубоко проанализировать явление «я».

Обычно «я» определяется как «собственная личность», то есть как нечто, что остается практически неизменным в течение всей жизни человека.

Попытаемся дать определение «я», которое свяжет концепцию «я» с конкретными качествами человека. Это определение полностью соответствует нашей теории об уровнях сознания.

ВЫСШЕЕ «Я» — ЭТО СОВОКУПНОСТЬ ВСЕГО, ЧЕМУ ЧЕЛОВЕК НАУЧИЛСЯ В РЕЗУЛЬТАТЕ СОЗНАТЕЛЬНОГО ГЛУБОКОГО РАЗМЫШЛЕНИЯ.

личностью понимают нечто уникальное человеке, индивидуальное В каждом И поэтому ee отождествляют с «я», считая, что «я» — это еще одно название личности. В действительности же, анализируя при увидим, «Я» гипсознания, что духовное омкап МЫ противоположно личности.

Она состоит из двух основных частей: «Я» и «мы». «Мы» в данном случае имеет другое значение по сравнению с тем, которое придает ему Фриц Кункель. Для нас «мы» — это как доказательство господствующего СИНОНИМ личности, влияния на человека социальных групп, которые формируют, моделируют и изменяют. «Мы» — это то, что не принадлежит сущности человека и прямо или косвенно является влиянием разума других, проникающего в его собственный, причем он не в состоянии ни противостоять этому влиянию, ни избежать его.

С другой стороны, «Я» человека — все то, что принадлежит его сущности. «Я» — это та часть влияния культуры и окружения, которую человек сознательно для себя выбрал, трансформировал и расширил в соответствии со своими собственными критериями. «Я» всегда формируется на основе наблюдения и разумного анализа фактов.

«Я» есть в каждом человеке, но оно не имеет никакого влияния на функционирование его разума. Кроме того, «Я» —

не зрелое, не развитое и не взрослое, а очень маленькое, слабое и безжизненное. У всех нас были фрагменты сознательного обучения, и именно они образовали наше «Я».

Мы уже определили «Я» как «совокупность всего того, чему человек научился в результате сознательного и глубокого размышления». Мы должны напомнить, что не рассматриваем «я» в его обычном психологическом смысле, но имеем в виду «Я» с большой буквы. Именно истинное «Я» должно быть основной человеческой характеристикой, а не псевдо — «я», которое присуще бессознательным существам, неспособным использовать свой творческий разум.

Все люди, чье «Я» не было сформировано совокупностью того, чему человек научился в результате сознательного и глубокого размышления, не имеют «Я» в истинном смысле этого слова, а имеют только «мы». У остальных людей «Я» есть, но оно очень маленькое, поскольку их осознанный опыт очень невелик.

Почему же у одних людей есть истинное «Я», а у других его нет?

Причина кроется в обучении, которое, как строитель, возводит ментальное здание человека. Покажем, что не так важно ЧЕМУ мы учимся, как важно КАК мы учимся. Существует пять различных типов обучения:

- 1) неосознанное обучение;
- 2) неосознанное обучение на основе размышления;
- 3) сознательное обучение;
- 4) сознательное обучение на основе размышления;
- 5) сверхсознательное обучение на основе размышления.

Неосознанное обучение происходит главным образом благодаря условным рефлексам — подражанию и внушению. Вместе с неосознанным обучением на основе размышления оно формирует подсознание.

Неосознанное обучение на основе размышления происходит, когда человек обдумывает какую-то идею или пережитое, но при этом недостаточно пробужден. Может ли размышляющий человек быть бессознательным? Если мы вспомним шкалу сознания, то увидим, что она показывает лишь степень пробужденности человека, которая может быть большей или меньшей, но человек при этом не теряет способности к рассуждению, хотя эта способность и искажается под влиянием состояния сна. Разве мы не думаем во сне? Позже мы обсудим этот вопрос.

Сознательное обучение происходит при высоком уровне пробужденности, но при отсутствии или неиспользовании способности к глубокому рассуждению.

Сознательное обучение на основе размышления происходит тогда, когда человек с более высоким, чем обычно, уровнем сознания использует также глубокое рассуждение.

И, наконец, сверхсознательное обучение на основе размышления имеет место тогда, когда человек с очень высоким уровнем сознания правильно использует свою способность к глубокому рассуждению.

Третий и четвертый типы обучения образуют сознательную часть человека, а пятый тип — супрасознательную. Супрасознанием обладают очень немногие, и это является наивысшим достижением человека.

При рассмотрении различных состояний сознания необходимо отметить один очень важный момент: состояние сна и состояние бодрствования перемешаны в мозгу и оказывают влияние на его работу. Человек никогда не спит полностью, как и не бодрствует полностью. В течение дня, несмотря на то что мы бодрствуем, наш мозг всегда в некоторой степени спит. Ночью, во время сна, мы сохраняем определенное сознание.

Чтобы функциональных оценить степень нарушений, которые вызваны состоянием нашего СОННЫМ проанализируем мыслительную деятельность во время сна. В мире сновидений отсутствуют логика, пропорция События, происходящие во сне, противоречат реальной жизни. Во сне нет ни физических, ни моральных законов. Это мир царство фантазии. Высшие способности исчезают, остаются только эмоции И инстинкты. размышляет, но под влиянием сна этот процесс совершенно искажается. Слово «искажение» точно описывает то, что обычно происходит в мозге. Обычный человек абсолютно не способен полноценно жить в реальности. Это явление мы называем сознания». Человек уровнем C низким сознания имеет большое количество сна. Человек с высоким количество Огромное уровнем сознания имеет малое сна. этого факта отразить так: степень значение онжом работы совершенства человеческого прямо разума пропорциональна высокому обратно уровню сознания пропорциональна низкому уровню сознания.

Чем выше уровень сознания человека, тем полнее он использует свои интеллектуальные способности, тем ближе он к

реальности, тем легче преодолевает свои внутренние конфликты и тем проще ему познать истину.

Это явление, как и все, относящееся к истинному «Я», игнорируется традиционной психологией и психиатрией. Но именно в нем заключается самый важный ключ к объяснению беспорядочного и непостоянного поведения человека.

Рассмотрим взаимоотношение между сознанием и разумом. Под сознанием необходимо понимать высокий уровень сознания.

Сознание и разум — не одно и то же. Разумный человек не обязательно сознателен. Более того, уровень пробужденности у людей, правило, очень образованных как ниже, неграмотных крестьян. Образованный человек почти полностью лишен «Я», поскольку имеет большой «культурный» багаж. Это означает, что влияние на него социума очень велико. Поэтому многое из того, что он имеет, не является его «собственным». В его разуме преобладает «мы». Крестьянин, простой человек, малокультурный и немного видевший в жизни, не имеет почти ничего, что не являлось бы его «собственным». У него больше «Я», чем «мы».

Эта простая концепция открылась древним философам, упорно искавшим истину. Они поняли, что реальное знание должно основываться на истине и что мудрость — это совершенная форма знания. Кого можно считать мудрым? Того, кто способен видеть вещи такими, какие они есть, видеть то, что скрывается за их внешним видом, видеть истину, свободную от влияния сна.

Теория об уровнях сознания наводит на мысль о чудовищном обмане, жертвой которого стало человечество. Он стал возможным благодаря нашему разуму, находящемуся в состоянии сна, что мешает мозгу функционировать правильно. В известной степени так оно и есть, поскольку мы живем в мире, где наиболее важным считается развитие разума человека. При этом уровень сознания остается очень низким.

Влияние сна очень велико, и изучать ментальные процессы крайне трудно, поскольку мышление находится под этим влиянием. Очевидно, что для изучения и действительного понимания этого явления необходимо начать с полного освобождения мозга от искажающего влияния фантазий и сна.

5. ПРИЧИНЫ И СЛЕДСТВИЯ НИЗКОГО УРОВНЯ СОЗНАНИЯ

Основной причиной низкого уровня сознания бесспорно является недостаточное развитие «Я». Его развитию препятствует множество разнообразных факторов, которые мы рассмотрим далее. Вспомним, как мы определяли «Я»:

«Я» — это совокупность всего, чему человек научился в результате сознательного глубокого размышления. «Я» человека, в отличие от «мы», — это все то, что принадлежит сущности человека.

Назовем человека с развитым и зрелым «Я» ИНДИВИДОМ, а человека, имеющего только «мы», — АНТИИНДИВИДОМ.

Проследим ряд соответствий.

Сознательное глубокое обучение — «Я» индивид — высокий уровень сознания.

Неосознанное обучение — «мы» антииндивид — низкий уровень сознания.

Антииндивид — это естественное следствие гипнотического подчинения человека моделям поведения группы. В результате гедонистического отношения К жизни человек размышлений о том, что выходит за рамки его привычных представлений. Гораздо легче подчиниться воле толпы принять ее вкусы, привычки и обычаи, чем создать собственную ценностей. Антииндивид безропотно диктату большинства и теряет психологическую автономию. Таким образом он превращается в винтик гигантской машины. Антииндивид ленится думать, не любит глубоко размышлять или анализировать. Его мысли беспорядочны. Он не способен формировать собственные представления 0 жизни, человеческих взаимоотношениях и о Боге. Он не раздумывая проглатывает догмы различных религий, философских учений или политических движений. Он слепо принимает то, что утверждает наука. Например, если наука считает телепатию обманом, он этому безоговорочно верит. Любой человек с университетским дипломом является для него бесспорным авторитетом. Он озабочен тем, что скажут люди, и в своем поведении ориентируется на мнение окружающих. способен отличить интеллектуальные знания от веры. упрямо отстаивает свою точку зрения лишь потому, что «уверен, что это так».

Антииндивид является одновременно и причиной, и следствием низкого уровня сознания. Говоря о механизме сознания, трудно провести четкую грань между причиной и

следствием, поскольку они влияют друг на друга.

Например, следующие два утверждения одинаково верны: «антииндивид — результат низкого уровня сознания», «низкий уровень сознания есть результат того, что человек является антииндивидом».

Возникает вопрос: что первично? Является ли низкий уровень сознания результатом того, что человек — антииндивид? Или же он становится антииндивидом вследствие низкого уровня сознания?

В действительности первичным является низкий уровень мы говорили, что сознательное глубокое сознания. Ранее изучение создает зрелое «Я». Однако как человек может сознательно и разумно приобретать знания, если у него отсутствует зрелое «Я»? Определенные личные качества совокупности с позитивными обстоятельствами способствуют пробуждению сознания и повышению его уровня. факторы находятся вне общепринятых данные социальных и культурных норм. Например, замкнутый ребенок, который мало общается со своими сверстниками, склонен к большей наблюдательности и размышлению и может более глубоко рассуждать обо всем, что проникает в его сознание. использование интенсивное интеллектуальных способностей в раннем возрасте способствует формированию «Я». Оно быстро развивается, если ребенок настойчиво продолжает анализировать окружающий мир. Самые важные элементы формирования высокого уровня сознания закладываются в детстве и юности, когда в жизни много перемен и впечатлений. При этом важно, чтобы у ребенка формировались определенные черты характера и родители умели поощрять его инициативу удовлетворять И любознательность.

Использование специальных методов при обучении детей в школах позволило бы научить их достигать высокого уровня сознания. Но это означает, что руководители системы образования прежде всего сами должны понять, что такое бодрствование, и достичь этого состояния.

Система образования устроена таким образом, чтобы дать детям знание, но она не учит понимать эти знания. Детей заставляют изучать сложные предметы, не научив сначала думать.

Чтобы объяснить механизм приобретения знаний, уточним сначала некоторые понятия, значение которых слишком

широко. Дадим более точное и полное объяснение некоторых слов и будем отличать их от общепринятых значений, с помощью которых невозможно описать высшие механизмы мышления.

ЗНАТЬ и ПОНИМАТЬ — не одно и то же. Человек может знать, не понимая, но не может понимать, не зная. Понимание это окончательный результат знания, позволяющий человеку твердым и глубоким выводам, прийти становящимися неотъемлемой частью его разума. Понимание — совершенная Знать означает знания. иметь поверхностное представление о чем-то, хранить в памяти информацию. Человек, который знает, может оперировать только готовыми понятиями, а тот, кто понимает, может иметь свои собственные суждения. Антииндивид знает, а индивид понимает.

Известно, что любой процесс глубокого понимания позволяет **УСВОИТЬ** определенные элементы познаваемого, забываются. Например, которые никогда не правильное формирует теории относительности представление в уме человека, которое навсегда останется в распоряжении его интеллекта. Знание ограниченно, поскольку Понимание представления 0 целом. сравнивать И связывать различные вещи, что помогает углублять, расширять и совершенствовать понятия.

ДУМАТЬ и РАЗМЫШЛЯТЬ — не одно и то же. Размышлениеэто процесс глубокого понимания, осуществляемого в состоянии высшей пробужденности. Все люди думают, но лишь немногие размышляют. Мышление обычных людей — это беспорядочная, неясная, непроизвольная ментальная деятельность, в процессе которой человек попадает ПОД власть собственного воображения. Можно сказать, что он не думает, а вынужден думать. Им руководят предрассудки, предубеждения, эмоции, страсти. Размышление инстинкты и ЭТО высший умственной деятельности, при которой человек намеренно и сознательно использует свои умственные способности.

Ясность мышления, присущая очень немногим людям, является следствием размышления. Невозможно думать с ясностью. Мы знаем, что обычное ментальное состояние человека запутанно, неясно и туманно даже тогда, когда он решает очень сложные задачи.

Таким образом, понятию «думать» соответствует «знать», понятию «размышлять» — «понимать».

Логика дает нам необходимые элементы для эффективного

использования мышления. К сожалению, она не позволяет исправлять ошибки, вызванные неправильными идеями. Обычное мышление ошибочных основано неясных на И понятиях. В действительности МЫ ясно мыслим только исключительных случаях.

Неумение управлять интеллектуальными способностями — одна из основных причин низкого уровня сознания.

Другая причина — явление «отождествления». Отождествление-это поглощение сознания человека какой-либо идеей, событием, внутренним состоянием, зрительным образом, звуком или выполнением определенных физических движений.

Отождествление ведет непосредственно ко сну. Пробудиться — означает суметь избавиться от отождествления с идеей, событием, внутренним состоянием, зрительным образом, звуком или выполнением определенных физических движений.

Представим сознание человека как некую силу, которую можно отделить от него. Ее можно символически изобразить в виде резинового шара, приклеенного ко лбу. Если этот шар есть, то человек сознателен, другими словами, уровень его сознания более или менее высокий.

Например, человек спокойно сидит дома в кресле и ничем особенно не занят. Вдруг от удара камня разбивается окно. Резиновый шар (сознание) мгновенно отлетает к происходящему и возвращается с сенсорной информацией, которая не может быть правильно воспринята человеком потому, бессознателен, то есть его способность оценивать ситуацию временно отсутствует. Он сильно вздрагивает потому, сознание не успело к нему вернуться до того, как он получил информацию. сенсорную Это типичный ЭТУ отождествления или проекции «Я». Таким образом, этот человек внезапно разбившимся стеклом «объединился» с частью» происходящего, поэтому его чувства были особенно интенсивными. Отождествление превращает И3 зрителя в актера, из-за чего он легко теряет спокойствие.

В повседневной жизни мы часто встречаемся с проблемами и событиями, которые не имеют к нам прямого отношения, но тем не менее оказывают на нас глубокое эмоциональное воздействие. Чем больше мы бываем отождествлены с какой-либо проблемой, тем больше мы оказываемся взволнованными.

Приведем обычный пример. Мы видим на улице человека, упавшего без сознания. Это нас затрагивает, не более. Но если этот человек окажется нашим родственником, то мы,

безусловно, очень расстроимся. Благодаря глубокой эмоциональной связи, наше отождествление будет намного сильнее.

Чем отождествляем себя C какой-либо меньше МЫ ситуацией, яснее МЫ рассуждаем. Например, тем советовать другому, как разрешить его проблему. В то время может ясно ee не видеть из-за отождествления с ней, со стороны решение кажется очевидным. Но если бы это была наша проблема, возможно, мы не смогли бы найти правильного решения.

Понимание отождествления является ключом к достижению состояния спокойствия. Далее мы рассмотрим некоторые методы, позволяющие это достичь.

Порочный круг, образующий и поддерживающий низкий уровень сознания, состоит в том, что для этого уровня характерны определенные психические состояния, которые, в свою очередь, не дают человеку пробудиться.

Внутренние конфликты не позволяют человеку видеть реальность, что удерживает его сознание на низком уровне. Комплексы, разочарования, подавление эмоций и неврозы — смертельные враги сознания.

Привычки также являются серьезным препятствием для достижения высокого уровня пробужденности, поскольку они снижают осознанное внимание, которое должно быть присуще нашим действиям.

В сущности, неспособность к пробуждению представляет собой нарушение функций разума. Строго говоря, абсолютно нормальных людей не существует, поскольку все так или иначе подвержены влиянию бессознательных импульсов.

Любое нервное расстройство является отклонением умственной функции, которое нарушает нормальную деятельность мозга.

Человеку способности вполне достаточно его К рассуждению, чтобы контролировать СВОИ отрицательные эмоции и состояние чрезмерного нервного напряжения. Тем не менее в жизни мы видим, что очень умные люди обладают не самоконтролем, чем люди C низким интеллекта.

Низкий уровень сознания (полусон) часто представляет собой продолжение той утробной стадии развития, когда плод спал, ему было удобно и безопасно. Травма рождения, связанная с резким отделением плода от матери, часто

сохраняется и во взрослом состоянии. Это выражается в том, что большая часть личности задерживается на детском уровне. Такой человек никогда не взрослеет и постоянно ищет замену образа матери.

Личности простые, со скудным опытом, как правило, оказываются более уравновешенными и стабильными.

Человек с низким уровнем сознания подвержен чрезмерному нервному напряжению, плохо контролирует себя, быстро устает, ему бывает трудно сосредоточиться, у него низкая работоспособность.

В следующей главе, посвященной сознанию и подсознанию, мы углубим и расширим некоторые понятия, которые еще полнее раскроют причины низкого уровня сознания.

6. СОЗНАНИЕ И ПОДСОЗНАНИЕ

Мы знаем, что наш разум состоит из сознательной и подсознательной частей. Он словно айсберг, большая часть которого находится под водой и лишь малая — на поверхности. Большая часть, к которой мы не имеем сознательного и свободного доступа — это как будто другой человек внутри нас или незнакомое, загадочное, сложное и не подчиняющееся логике существо.

Для простоты не будем разграничивать подсознательное и бессознательное, поскольку различие между ними состоит только в степени пробужденности.

Сознательное и бессознательное мышление имеют ярко выраженные отличия и особенности. Рассмотрим некоторые из них.

Сознательное мышление.

- 1. Подчинено правилам логики.
- 2. Способно четко различать хорошее и плохое.
- 3. Подчинено социальным нормам, независимо от того, чего это стоит человеку.
 - 4. Руководствуется чувством долга.
 - 5. Основано на размышлении и самовыражении.

Бессознательное мышление.

- 1. Следует собственной логике, которая не подчиняется силлогизмам и принципам причины и следствия.
 - 2. Не имеет развитой способности к дифференциации.
 - 3. Нацелено только на собственное психофизическое

благополучие и не считается с возможными последствиями поведения человека для окружающих.

- 4. Руководствуется принципом удовольствия.
- 5. Основано на эмоциях и развивается в результате их подавления.

Несмотря на то что сознание и подсознание представляют собой две различные личности в человеке, между ними, как уже было сказано, не существует четкой границы. В нашем мозге они действуют одновременно. Продукт умственной деятельности вследствие смешения элементов появляется сознания подсознания. Например, когда МЫ принимаем какое-либо знаем, до какой МЫ не степени на ЭТОТ интеллектуальный процесс повлияли импульсы подсознания и подсознательно приобретенный опыт.

Вторжение бессознательного мышления, которое, как мы видели, не подчинено законам логики и суждения, может серьезно помешать интеллекту познать истину. Часто люди считают истиной то, что не имеет с ней ничего общего.

Уместно спросить, может ли человек знать, являлась ли его мысль сознательной или бессознательной. Даже при поверхностном рассмотрении этого вопроса можно столкнуться с непреодолимыми трудностями. Может ли мыслитель при помощи собственных инструментов познания оценить свои способности к анализу?

Определить способности других также трудно, поскольку анализирующий должен сначала оценить уровень своего сознания.

Можно ли рассматривать вторжение подсознания как функциональное нарушение или его следует считать нормальным, естественным и необходимым явлением?

Чтобы ответить на этот вопрос, вернемся к нашему разделению людей на «индивидов» и «антииндивидов» и к вопросу достижения уровня супрасознания.

У человека есть относительная свобода выбирать, чего он хочет достичь в жизни. Мы не должны судить, критиковать или обвинять тех, кто прозябает в невежестве, не стремясь к самопознанию. Невозможно, чтобы все были одинаковыми. Есть индивиды, антииндивиды, гении, глупцы, лентяи и т. п.

Для тех, кому безразлично познание Истины, низкий уровень сознания — нечто нормальное и естественное. Но те, кто считает своим долгом превзойти себя и достичь полной самореализации и зрелости, должны понимать, что им

необходимо преодолеть расстройство подсознания.

Так же как существуют «антииндивиды», существуют и «антилюди», уровень сознания которых мало отличается от уровня сознания животных. Согласно нашей теории об уровнях сознания, именно сознание отличает человека от животного. Человеческие качества никак не зависят от интеллекта. Можно встретить людей с блестящим умом, имеющих ярко выраженные животные наклонности. В романе Роберта Льюиса Стивенсона «Странный случай с доктором Джекилем и мистером Хайдом» символически изображена животная основа нашего бессознательного.

Подсознание, как ребенок, не является ни хорошим, ни плохим, просто ему не хватает способности к суждению. Оно легковерно и быстро поддается внешнему влиянию и внушению. В определенной степени подсознание — это продолжение нашего детства. Где тот ребенок, которым каждый из нас был когда-то? Обычно мы считаем, что детство осталось в прошлом, уступив место зрелости. Тем не менее ребенок жив, находится в латентном состоянии, он просто уснул благодаря воспитанию и образованию. В момент какого-либо напряжения ребенок вновь просыпается и начинает управлять мозгом, заставляя человека поступать неразумно, повинуясь детской реакции на страх, гнев или любовь. Если мы действительно хотим стать взрослыми, эмоционально и интеллектуально зрелыми, то должны воспитать и научить дисциплине этого ребенка.

Мы не осознаем, до какой степени мы все еще дети, играющие своей жизнью, избегающие реальности, ищущие укрытия в объятиях символической матери, усыпленные своими детскими фантазиями.

Редко кто способен воспринимать жизнь такой, какая она есть, смотреть в лицо реальности, не погружаясь в воображаемый мир, созданный по своему вкусу, как это делает испуганный ребенок, столкнувшийся с огромным миром, чтобы смягчить ощущение одиночества, беспомощности и беззащитности. Только истинно взрослый человек способен жить в реальности и принимать мир таким, каков он есть, не приукрашивая его, чтобы было легче жить.

Этот ребенок играет с нами злые шутки, влияя на наши сознательные планы. От него в значительной степени зависят наше здоровье, процветание и успех. В приступе страха неразумный ребенок может ослепить нас, сделать немыми,

парализовать или, напротив, дать нам здоровье.

Он может систематически препятствовать нам зарабатывать деньги, а может и помогать. Если наши планы вызывают у него интерес, мы непременно добьемся успеха. Если же они ему безразличны, то мы будем продвигаться черепашьим шагом или вообще остановимся.

Как это ни парадоксально, но это неразумное существо различными способами управляет большей частью нашего мозга. Оно знает больше, чем наше сознательное «Я», и представляет собой тот «архив», где хранятся все происшедшие с нами события, все мимолетные ассоциации и подсознательные наблюдения. Мы ничего не можем сделать без разрешения и помощи нашего подсознания. Если оно не одобряет какое-то из наших предприятий, мы непременно потерпим неудачу, а если оно нас поддерживает, мы обязательно добьемся успеха.

Существуют доказательства тому, что некоторые серьезные физические заболевания могут быть вызваны подсознанием, которое по-детски пытается избежать определенных неприятных ситуаций.

Многие психосоматические заболевания возникают, когда человек пытается избежать того, что глубоко задевает его. Уходя таким образом от реальности, он ищет оправдание болезни.

Власть подсознания над нашей жизнью настолько сильна, что некоторым людям кажется, будто достичь определенных вещей им помогает вера в какого-нибудь святого. Действительно, если мы глубоко, истинно и искренне во что-то поверим, то этим добьемся содействия нашего подсознания.

Приведем цитату о глубокой вере из книги доктора Джона Файфера «Человеческий мозг»:

«Добровольного участника эксперимента гипнотизируют и говорят, что к его руке прикоснутся раскаленным железом. Он к самому худшему, и оно происходит. Даже гипнотизер вместо раскаленного железа касается карандашом, пальцем или кусочком льда, эффект будет тот же. Испытуемый вскрикивает от боли и отдергивает руку. Ожидание ожога настолько велико, что прикосновение производит в организме такие же изменения, что и при настоящем ожоге. В месте «ожога» возникает настоящий волдырь, болезненный и долго не заживающий, словно он вызван реальной причиной».

Это явление обусловлено исключительно воздействием подсознания на организм. Состояние гипноза, как мы объясним

далее, состоит в насильственном помещении сознания человека на очень низкий уровень.

Рассмотрим еще более интересное явление. Если человеку под гипнозом внушили, что когда к нему прикоснутся пальцем, это обожжет его как раскаленным железом, то даже после окончания гипноза он получит ожог, несмотря на то что бодрствует и находится в полном сознании. Этот человек — жертва непреодолимого воздействие своего подсознания.

Поняв, что это воздействие обусловлено только силой убежденности, мы ужаснемся тому, насколько велико влияние веры, если она достаточно глубока.

Рассмотрим, что происходит при высоком уровне сознания. Ментальная деятельность, контролируемая подсознанием, уменьшается, в то время как доля сознательного мышления увеличивается. Другими словами, повысить уровень сознания означает дать сознание подзнанию. То есть мы можем держать нашего ребенка под контролем и управлять им до тех пор, пока сохраняем высокий уровень сознания. Это одна из целей гипсосознания. Придавая исключительное значение взаимодействию сознания и подсознания, рассмотрим роль гипноза в сохранении низкого уровня сознания.

7. ГИПНОЗ

Гипноз обычно считают чем-то далеким и не имеющим прямого отношения к нашей жизни. Это слово ассоциируется у нас со сценой, на которой «фокусник» заставляет кого-нибудь из публики совершать нелепые вещи. Человек не допускает мысли, что он сам вовлечен в различные гипнотические явления. В сущности, гипноз составляет неотъемлемую частью нашей психической жизни с момента рождения.

Не имея научных знаний о гипнозе, люди считают, что в нем только гипнотизируемый, участвует гипнотизер И причем последний временно теряет волю И рассудок. Такое сознательного представление верно лишь В случае намеренного гипноза.

Чаще всего гипноз — это спонтанный процесс, происходящий под действием определенных гипнотических элементов или в результате неосознанного влияния некоторых людей.

Гипноз — это эмоциональная реакция, вызывающая

определенные психофизические изменения. Существует два основных эмоциональных состояния, которые доктор Вальтер Гесс (лауреат Нобелевской премии 1949 года по медицине за исследования области мозга) «эрготропным» В назвал «трофотропным». Эрготропное состояние соответствует раздражающим эмоциональным реакциям, ДЛЯ которых возбуждение характерно симпатической нервной системы. соответствует Трофо-тропное состояние стабилизирующим роль эмоциям, основная В которых принадлежит парасимпатической нервной системе.

гипнотический процесс можно отнести К стабилизирующей возбуждающей, либо эмоциональной К реакции. Самое элементарное гипнотическое состояние человек испытывает еще в младенчестве, когда получает ласку от кормящей матери. Это вызывает у него состояние расслабления и регулирует его органические процессы. Сбалансированное между расслабляющими соотношение И раздражающими стимулами является ключом к нормальному развитию личности. Различные опыты и наблюдения доказывают, что нехватка гипнотических материнских стимулов препятствует нормальному развитию ребенка, вызывая у него серьезные физические и психические отклонения, а в некоторых случаях может привести даже к смерти.

Гипноз всегда означает большую интенсивность стабилизирующего эмоционального состояния, или возбуждающего. Всевозможные методы индукции гипноза действуют различные показывают, как спонтанные неосознанные его виды. Все без исключения способы индукции гипноза использует концентрацию внимания человека на какомто определенном предмете. В древности, например, гипнотизер приказом использовал сочетании С спать В раздражители, например, удар гонга или другие звуковые или визуальные стимулы. Чтобы привести человека в позитивное состояние, стабилизирующее гипнотизер различные внушения, вызывая физическое и эмоциональное расслабление.

Эмоции различаются по степени интенсивности: чем сильнее эмоции, тем глубже гипноз. Любая степень гипноза вызывает изменения поведении, которые влияют на умственные реакции человека. Вот некоторые способности И изменений в порядке возрастания: нарушение способности возбуждение воображения, критически оценивать,

галлюцинации, нечувствительность к боли, спонтанная каталепсия, ослабление и полная потеря контакта с внешним миром и, наконец, летаргия — состояние, в котором замедляются обмен веществ, дыхание и кровообращение. В сущности, гипноз — это форма эмоционального шока.

В своей книге «Введение в психологию» Пириз писал, что важнейшим психологическим свойством человеческой толпы является эмоциональная возбудимость, которая «обратно пропорциональна воле и интеллекту, она уменьшает способность к критическому мышлению и тормозит функции высшей психики. Таким образом, человек становится более внушаемым и склонным к подражанию».

Согласно определению Фрейда, гипноз – это «коллективная формация, состоящая только из двух человек».

Возвращаясь К нашей теории об уровнях сознания, определим гипноз как резкое падение уровня сознания, вызванное мгновенным или постепенным поглощением человека. Итак, состояние загипнотизированного внимания человека очень близко к бессознательному мышлению.

Загипнотизировать человека означает разбудить в нем ребенка который легко поддается внушению ввиду своей интеллектуальной незрелости. Как мы обычно убеждаем ребенка что-либо сделать? Или используем свою власть, пробуждая в нем страх (эрготропная реакция), или успокаиваем его, предлагая награду (трофотрбпная реакция).

В жизни возбуждающие и стабилизирующие эмоциональные состояния постоянно сменяют друг друга. Это доказывает, что гипнотическое состояние является неотъемлемой частью повседневной жизни человека. Здесь имеет место подсознательное мышление, которого ДЛЯ характерно состояний доминирование эмоциональных высшими над функциями интеллекта.

В современном мире для человека становится почти невозможным избежать состояния гипноза и превратиться из антииндивида в индивида. Это обусловлено прежде всего непреодолимым культурным и эмоциональным воздействием общества и некоторыми аспектами технического прогресса. Толпа поглощает индивида, гипнотизируя его и подчиняя своему постоянному эмоциональному влиянию.

Анатолий Милехнин утверждает, что «психофизическое поведение индивидов, составляющих толпу, по существу, не отличается от состояния человека, добровольно

подвергающегося гипнозу».

Мы живем в эпоху толпы. Все организовано по принципу групп: политических, экономических, философских или религиозных, причем человек не может выйти из-под их влияния.

В книге «Психология толпы» Густав Ле Бон говорит о «законе ментального единства толпы». Он излагает интересные идеи, имеющие тесное отношение к нашей теме: «...существует психологический закон ментального единства толпы. Наиболее поразительный факт психологии толпы состоит в том, что независимо от того, какие люди составляют толпу, независимо от их образа жизни, профессии, характера и интеллекта, лишь из-за того, что они становятся толпой, они обладают своего рода коллективной душой. Эта душа вынуждает их мыслить, чувствовать и действовать совершенно не так, как каждый из думал, чувствовал и действовал бы В отдельности... Исчезновение преобладание бессознательной сознания, личности, подверженность манипуляциям со стороны толпы через внушение и заражение ее чувствами и идеями, склонность немедленно претворять в действия внушенные мысли — все это основные характеристики человека толпы. Он уже не индивид, а автомат, лишенный собственной воли».

Поведение массы, как его описывает Ле Бон, объясняется низким уровнем сознания, гипнотическим состоянием, лишающим человека способности критически рассуждать, оценивать и анализировать.

Таким образом, уровень интеллекта человека не позволяет ему освободиться от гипнотического влияния группы, если только он не обладает разумом в совокупности с высоким уровнем сознания, приобретенным сознательно или спонтанно. Группы, особенно политические и религиозные, не допускают самостоятельного мышления своих членов. Кроме того, отдельные люди находятся под мощным и глобальным влиянием всего человечества.

Следовательно, можно сказать, что гипноз является «нормальным» состоянием человека. Только тех, чье поведение стало сознательным и кому удалось стать индивидом, можно считать истинными людьми.

Современное человечество далеко не достигло «вершины эволюции» своего вида, оно не прошло и половины пути, ведущего к этой цели. Поэтому можно сказать, что человек является недостроенной и несовершенной структурой. Не

следует забывать, что сознательная жизнь человечества на Земле продолжается всего лишь десять или двадцать тысяч лет, в то время как бессознательная — сто — стопятьдесят тысяч, а может быть, и миллионы лет, если считать началом эволюционного развития вида момент зарождения простейших форм жизни.

Гипноз — это состояние, когда разум человека словно заворожен, поскольку его внимание полностью поглощено какими-то постоянными или изменяющимися стимулами. Наша цивилизация такова, что постоянно оказывает на нас сильное гипнотическое воздействие. Слово «завороженный» говорит само за себя. Сколько «завораживающих» вещей существует в современном мире?

Все вокруг будто специально устроено так, чтобы не дать человеку достичь более высокого уровня сознания. Пресса, кино, телевидение, радио, назойливая реклама, политические и религиозные доктрины — все это похоже на организованный заговор, цель которого поддерживать состояние гипнотического сна. Яркие краски, блеск металла, неоновые вывески, причудливые архитектурные формы, бесконечная вереница визуальных образов удерживают человека. Механизм разум гипноза, зарождается в психической сфере человека, в основном в его воображении. Поэтому интеллектуал или ученый, погруженный в сложнейшие размышления, находится в таком же или даже большем гипнотическом состоянии, ЧТО И телеманьяк. Калейдоскоп нашего воображения картин держит нас «завораживающем» плену искусственного царства его образов. бесконечной чередой Стимулы могут быть как внешними, так и внутренними. Поэтому, если мы захотим избавиться от гипноза, отказ от цивилизации нам не поможет, поскольку нас гипнотизируют и наши собственные мысли.

Мы живем в мире загипнотизированных, чьи лидеры – «загипнотизированные гипнотизеры», находящиеся в состоянии сильного эмоционального возбуждения. Часто это фанатичные, страдающие галлюцинациями или одержимые какой-нибудь навязчивой идеей люди.

другой стороны, недостаток СТИМУЛОВ приводит нарушению функций коры головного становится мозга И причиной раздражительности, подверженности **ЧУЖОМУ** влиянию, зрительным и слуховым галлюцинациям. поддерживая высокий уровень сознания, человек может достичь

адекватного эмоционального гомеостаза, хорошо адаптироваться к окружающей среде и полноценно использовать свои умственные способности.

Таким образом, человек постоянно находится под гипнотическим воздействием внешних стимулов или в состоянии самогипноза, вызванном его собственными навязчивыми идеями.

Гипнотическое состояние всегда говорит о низком уровне сознания и означает преобладание подсознания над сознанием, то есть ребенка над взрослым.

Одним из главных препятствий на пути к достижению высокого уровня сознания является аффективный симбиоз между матерью и ребенком. Эти гипнотические отношения приводят к созданию устойчивых суггестивных связей, которые обычно не исчезают со временем. Ребенок вырастает, но продолжает зависеть от материнского образа, который тесно связан со стабилизирующими эмоциональными реакциями. В детстве стабилизирующее влияние матери является средством, возбуждающих позволяющим избежать эмоциональных состояний, возникающих при контакте ребенка с окружающим миром. Мать символизирует крепость, где ребенок оказывается отрицательных эмоций. ОТ Когда очень трудно обрести независимость ему симбиотических отношений с матерью и он обычно ищет символическую замену матери. Толпа играет роль матери, и чувствует себя защищенным благодаря в толпе анонимности, а также свободе от ответственности и обязанности выработать собственные принципы поведения. Он может дожить до старости, оставаясь ребенком. Когда пожилой человек «впадает в детство», это есть не что иное, как ослабление «взрослого поведения», которое жизнь заставила его принять. В ведет себя как ребенок, которым старости он всегда оставался.

8. РЕАЛЬНОЕ СУЩЕСТВОВАНИЕ И ЖИЗНЬ В МИРЕ ФАНТАЗИИ

Онейрический мир и мир бодрствования — две основные области сознания, которое совершает циклические колебания между этими двумя крайними состояниями. Как мы говорили в предыдущих главах, между ними нет четкой границы, и они

различаются только уровнем сознания. Когда мы спим, уровень нашего сознания ниже, чем в состоянии бодрствования. Когда мы пробуждены, то обладаем большим сознанием. Однако это означает, что во время бодрствования МЫ существует поскольку СТОЛЬКО же бодрствования, степеней СКОЛЬКО И сна. Наше состояние бодрствования характеризуется довольно низким уровнем сознания, и мы можем считать себя пробужденными лишь по отношению к глубокому сну, при котором сознание отсутствует.

Состояние, которое неверно называют сознанием, на самом деле — гипосознание. Наше обычное «я» также является гипосознательным, и его следовало бы отнести к области подсознания.

В нашем разуме обычно действуют два «я»: высшее «Я» и низшее «я». Высшее «Я» — это сознание, а низшее «я» — гипосознание. Низшего «я» достаточно для повседневной жизни, и человек может прожить многие годы, вовсе не используя свое высшее «Я».

Давайте обобщим все, что касается «Я». Истинное «Я», как мы определяем его в данной книге, — это «Я» с большой буквы. Высшее «Я» — совокупность всего того, чему человек научился в результате сознательного размышления. Как уже говорилось, «Я» противоположны. «Я» человека «мы», «собственное», а личность, то есть не является собственным, ЭТО навязанная структура, сформированная общественными стереотипами.

Давайте рассмотрим, в чем состоит истинное значение индивидуальности. Когда человек не хозяин себе, а полностью толпы, огромному культурному поддается диктату ee эмоциональному влиянию, он перестает существовать индивидуальность и становится частью толпы, нерациональное которой мы уже анализировали. Подверженная инстинктам и эмоциям, бездумная толпа ментально живет в ирреальном мире, созданном коллективным бессознательным и коллективным сном, с присущим им низким уровнем сознания. Хотя антииндивидуальность называют «я», на самом деле это действительности «мы». Привычное человека В «Я» самозванец, ≪Я≫, псевдо всего лишь эмоциональнокультурная проекция общества.

Антииндивид, находящийся во власти низшего «я» или «мы», на самом деле не существует, он является только

отражением группы. ДЕЙСТВИТЕЛЬНО СУЩЕСТВОВАТЬ — означает реально осознавать себя как индивидуальность. Гамлетовский вопрос «быть или не быть» на самом деле несет в себе неожиданно глубокое психологическое и философское содержание.

Есть много факторов, которые мешают человеку реально существовать, но все они действуют одинаково: препятствуют развитию и проявлению высшего «Я». О реальности существования можно судить по тому, насколько человек существует как индивидуальность и может ли он сказать о себе «Я есть».

Вероятно, наиболее характерной чертой существования в мире фантазий является потерянность человека во времени. На уровне сознания мы соотносим нашу повседневную деятельность со временем, и у нас есть ощущение времени и пространства. Что касается подсознания, то в нем прошлое, настоящее и будущее существуют одновременно. Во сне фактор времени совершенно исчезает, и за тридцать секунд мы можем увидеть события всей нашей жизни.

Из-за влияния низшего «я», или подсознания, человек оказывается неспособным жить в настоящем моменте. Сознание проецируется на прошлое, на будущее или разделяется между ними. Неумение жить в настоящем — это неспособность к концентрации сознания именно на точке соединения прошлого и будущего.

Когда сознание человека не находится в настоящем, он как бы не существует, поскольку ЕДИНСТВЕННАЯ РЕАЛЬНОСТЬ — НАСТОЯЩИЙ МОМЕНТ ВРЕМЕНИ. Прошлое и будущее СЕЙЧАС реально не существуют. Привычным ментальным состоянием человека является проекция сознания на прошлое или будущее, поэтому его существование нереально и иллюзорно.

Комплексы — это яркое проявление проекции и фиксации сознания на прошлом, а нервное напряжение — проекции на будущее.

Для робкого человека нет никакой разницы между унижением, переживаемым сейчас, и тем, которое было в детстве. Робость, испытываемая сегодня, возвращает его в прошлое, хотя его тело и находится в настоящем.

Нервное напряжение — это тревога по поводу течения времени. Человек проецирует свое «я» на будущее, пытаясь угадать, что произойдет, и заранее решить проблемы, которые могут возникнуть. Это становится вредной привычкой, и человек

живет в постоянном ожидании того, что с ним случится, беспокоясь о неизвестном.

Приведем пример.

Иван завтракает в 8 часов утра. Он нервничает, потому что встал поздно и может опоздать на работу. Впереди у него чувствует сильное эмоциональное день, И ОН напряжение из-за СМУТНОГО подсознательного предстоящих дел. Скорее всего, он встанет из-за стола в пять минут девятого, поцелует жену и уедет на автомобиле. Он уже мысленно проделывает все это еще и еще действиями. другими одновременно С предстоящими реальный факт, что у Ивана есть автомобиль, сейчас не имеет значения, а в восемь часов утра единственная реальность — он завтракает. Сейчас его будущие дела — лишь планы. Все, что напрямую не имеет отношения к настоящему, - иллюзорно и нереально по отношению к «Я». Автомобиль, на котором Иван поедет в пять минут девятого, не существует для него, пока он в него не сядет, то есть пока время езды на автомобиле не совпадет с настоящим временем Ивана. Фактически его «я» полностью спроецировано на будущее и заставляет его жить в мире фантазии и не существовать в реальности.

Проанализируем еще один пример.

Петр, который обладает малым «я», сидит за столом на работе и пишет деловое письмо, как он это делал в течение При ЭТОМ ОН слабо осознает лет. присутствие окружающих, ему очень жарко, и воротник рубашки сдавливает шею, ему неудобно сидеть, и он все еще находится под впечатлением утренней ссоры с начальником. Другая часть его ума активно работает, пытаясь разрешить денежную проблему, которая ему предстоит завтра, одновременно он чувствует себя несчастным и думает, что хорошо бы ему поменять работу. Сколько времени прошло? Быть может, менее секунды, но за это время Петр мысленно был спроецирован в прошлое, настоящее и будущее. Его «я» совершило это мысленное путешествие, отделившись от дел настоящего момента.

Мысли человека и внешние стимулы легко вводят его в состояние гипноза. Это вызывает сон, и «Я» перестает существовать в объективной реальности.

Мы уже говорили, что неспособность жить в настоящем вызвана тем, что человек не может сосредоточить на нем свое «Я». Этот факт позволяет установить еще одно отличие низшего «я» от высшего «Я»: ВЫСШЕЕ «Я» абсолютно интегрирование и

представляет собой неделимое единство, а низшее «я» делится на бесконечное множество слабо интегрированных малых «я».

Низшее «я» проецируется на бесконечное множество областей, каждая из которых имеет свое направление мысли.

ВЫСШЕЕ «Я» — это «Я» ментальной концентрации, полностью сосредоточенное в настоящем моменте и воспринимающее вещи по порядку, а не одновременно.

Может показаться, что обдумывать будущее — значит отсутствовать в настоящем. На самом деле любая умственная деятельность, направленная на прошлое, настоящее или будущее, становится деятельностью настоящего, если человек сосредоточивает на ней свое «Я» и не делает больше ничего другого. Таким образом, для планирования будущего человек должен быть полностью сконцентрирован на настоящем.

жить В настоящем, совершенно сосредоточить физическую и умственную деятельность данном моменте. Думать о чем-либо во время механической физической работы нежелательно, поскольку нарушается психофизиологическое единство; тело выполняют два различных дела. Чтобы высшее «Я» смогло себя проявить, между деятельностью и мышлением должно быть полное единство.

Усталость и работа

Привычка делать одно и думать о другом очень вредна, поскольку это приводит к перерасходу нервной энергии из-за одновременного сосуществования двух противоположных тенденций. Перед принятием важных решений у человека неизбежно возникают сильные внутренние конфликты, поскольку, с одной стороны, он хочет чего-то достичь, а с чего-то избежать. Сосуществование «достичь» и желания «избежать» приводит к столкновению двух противоположно направленных импульсов воли, что, в свою очередь, приводит к чрезмерной трате нервной энергии.

Например, вы идете по улице, погрузившись в свои мысли, и несете пакет. Внезапно вы его роняете. В этот момент вы ощущаете две противоположные тенденции: с одной стороны, вы испытываете досаду по поводу того, что придется нагнуться, а вам этого не хочется делать, с другой стороны, вы знаете, что должны поднять пакет, и делаете это. Выполняя это простое на первый взгляд действие, вы расходуете огромное количество энергии, поскольку сделали его неохотно, по принуждению.

Этот пример показывает, на чем основывается закон расхода энергии нарастанию усталости: чем больше И физического и психического единства в какой-либо работе, тем меньше энергии расходуется и тем меньше человек устает, и наоборот.

Это объясняет, почему любая работа, которая выполняется неохотно, вызывает быструю усталость. Применение ментальной концентрации во время конкретной работы значительно отдаляет наступление усталости и увеличивает эффективность труда.

Многие люди, выполняющие рутинную работу, которая не требует больших усилий, в конце рабочего дня чувствуют переутомление, несмотря на то что работали не очень много. В то же время люди, занимающиеся творческой деятельностью, могут много работать, не чувствуя усталости, так как творчество требует особой концентрации умственных способностей. Любая выполняемая С удовольствием, увеличивает эффективность и отдаляет наступление усталости. удовольствие не может возникнуть спонтанно, лишь потому, что человек просто делает любимую работу. Часто оно возникает от сознания того, что работа делается хорошо. Когда человек безупречно выполняет какую-либо работу, то он получает удовольствие, особенно если это ценится другими людьми и вызывает у них одобрение. Например, профессиональный игрок в гольф получает удовольствие, потому что он может то, что не под силу большинству. Это позволяет ему ценить себя и завоевывать авторитет в коллективе. Здоровая самооценка это одна из наиболее сильных потребностей человека, которая необходима для нормальной жизни в обществе.

Можно проделать интересный опыт: постараться ощутить удовольствие от работы, которая обычно нам не нравилась. Мы с удивлением обнаружим, что то, что ранее нас утомляло и действовало на нервы, теперь помогает отдохнуть и расслабиться.

Интерес помогает человеку правильно и легко выполнять любую работу вследствие объединения своего действия и мышления.

Человек тратит намного больше нервной энергии, чем следовало бы. Хроническая усталость, умственное истощение, физическая и нервная слабость, невроз и большинство астенических состояний в основном обусловлены недостатком энергии из-за чрезмерного ее расходования. Многие люди,

которые живут размеренной жизнью, свободной от физического и умственного напряжения, постоянно чувствуют себя усталыми. Этот факт они обычно приписывают физическому недомоганию.

Основным недостатком многих людей является отсутствие контроля над воображением. Это ведет их к рассеянным и беспорядочным действиям, которые распыляют и опустошают их энергию.

Безусловно, низкий уровень сознания является первой и основной причиной большинства человеческих проблем.

9. РАССЛАБЛЕНИЕ

Чтобы заснуть, человек инстинктивно расслабляется. Без расслабления нельзя достичь спокойного и восстанавливающего силы сна.

Создателем научного метода расслабления является Эдмунд Якобсон. Его техника состоит в осознании напряжения мышц и их произвольном расслаблении.

Другой метод, разработанный немецким невропатологом Д. X. Шульцем и считающийся более совершенным и глубоким, основан на преднамеренном самогипнозе.

К достижению расслабления, как к научной методике, подошли только эти два автора, а также Э. Кречмер (создатель фракционного аффективного гипноза), хотя обычно упоминаются только методы Шульца и Якобсона.

Как правило, понятие расслабления связывают с практикой индийских йогов. Хотя возможно, что Якобсон и Шульц были вдохновлены обширной литературой о йоге, было бы грубой ошибкой отождествлять расслабление С этой расслабление побочный поскольку результат дисциплин, позволяющих достичь самоконтроля и повышения уровня сознания. Каждый, кто освоил технику самоконтроля, использует расслабление. Животные неосознанно расслабляются гораздо легче, чем человек. Например, кошка способна расслабляться, в то же время оставаясь настороже.

Все живые существа, имеющие органический гомеостаз, также имеют врожденную способность к расслаблению, которая в действительности является средством гомеостаза. Таким образом, определим преднамеренное расслабление как произвольное и сознательное управление частью гомеостаза. Эта техника применяется при наличии напряжения, которое

необходимо преодолеть, чтобы восстановить потерянное равновесие.

Метод Якобсона основан на мышечном расслаблении. Якобсон справедливо утверждал, что «невозможно физически испытывать напряжение в любой части тела, если эта часть полностью расслаблена». Он установил, что когда скелетные контролируемые произвольно в достаточной степени расслаблены, то мышцы внутренних органов также расслабляются. Кроме того, он указывает на различия между естественным и сознательным расслаблением, утверждая, что последнего помощью можно СНЯТЬ напряжение мышц, которое существует, даже если человек полного спокойствия. находится В состоянии физиологом, Якобсон ограничился изучением расслабления как исключительно мышечного явления, исключая психологический аспект. В свою очередь, невролог Шульц обратил свое внимание на явление гипноза и разработал метод «саморасслабления при помощи концентрации».

Рассмотрим расслабление более полно и подчеркнем его важность как способа восстановления сил И поддержания органического, ментального эмоционального гомеостаза. И __ супрасознательное психическое еще одно состояние, которое позволяет человеку достичь совершенной и самореализации. Помимо постараемся этого, МЫ рассмотреть подробно механизм, позволяющий человеку развить способность к расслаблению.

Расслабление является активным, а не пассивным процессом, как это принято считать. Когда речь заходит о расслаблении, у человека сразу же возникает мысль о чем-то, CHOM. Расслабленный связанном C ОТДЫХОМ И представляется нам вялым пассивным. Некоторые И псевдометоды расслабления направлены на достижение состояния полной пассивности, но истинное «благородное» расслабление должно быть прежде всего активным процессом.

«Тревога, Крапф книге напряжение В расслабление» пишет: «...расслабление, которое играет такую сна, роль ДЛЯ человеческого является процессом». И далее: «...другими словами, расслабление далеко от вялости (на периферии) и является активным процессом, происходящим из самого человека (или из центра). Другими словами, расслабление так же отличается от паралитической «гипотонии» мышц, наблюдаемой обычно у переутомленного человека, как сон отличается от сопорозного состояния или от токсической комы».

Предлагаемый нами метод гипсосознания направлен прежде всего на пробуждение человека, а не на сон. Из объяснений о сущности уровней сознания, которые были даны в предыдущих главах, становится ясно, как функционирует гипсосознание.

Мы приняли термин «гипсосознание», потому что он наилучшим образом отражает суть этого метода: повышение УРОВНЯ СОЗНАНИЯ. Важно понять, что это в действительности означает, и не дутать с гипосознанием, являющимся обычным состоянием современных людей, некоторые последствия которого были частично определены ранее.

Гипсосознание — это гораздо больше, чем расслабление, которое скорее является естественным следствием состояния равновесия. Гипсосознание — это достижение зрелого, взрослого, стабильного, сильного, невероятно твердого «Я», способного противостоять влиянию толпы на человека и разрушительной гонке жизни. Обладать «Я» не означает быть «суперчеловеком», а означает стать человеком и обрести индивидуальность, что доступно очень немногим.

Вот некоторые преимущества повышения уровня сознания:

- 1) самоконтроль;
- 2) способность к произвольному расслаблению;
- 3) постоянное и стабильное состояние спокойствия;
- 4) полное и продуктивное использование собственной творческой силы;
 - 5) улучшение здоровья и увеличение жизненной силы;
- 6) повышение работоспособности и уменьшение утомляемости;
- 7) повышение способности к адаптации и увеличение интеллектуальной гибкости;
 - 8) освобождение от тревожных мыслей;
- 9) умение противостоять негативному влиянию окружающей среды;
 - 10) замедление процесса старения; И) самоопределение;
- 12) намеренное использование разума для достижения успеха;
 - 13) преодоление различных комплексов;
- 14) духовное, моральное и интеллектуальное совершенствование;
 - 15) познание и достижение счастья.

Прочитав этот список, многие могут подумать, что

расслабление или гипсосознание является панацеей от всех проблем.

Скажем, что для успешного применения этой системы исключительную важность имеют индивидуальные мозговые схемы, другими словами, нормы, ранее записанные в нейронах мозга.

Например, решающее значение имеет невротическое сопротивление гипсосознанию, которое проявляется как сильное иррациональное и инстинктивное недоверие к этой системе. Это не значит, что одной лишь «веры достаточно, чтобы делать чудеса», как говорил Иисус. Мы утверждаем, что в любом начинании важно иметь истинное и глубокое желание достичь успеха.

Некоторые Люди одержимы сильным инстинктом саморазрушения из-за комплекса вины. Им будет труднее применять метод гипсосознания и нужно будет приложить больше усилий, чтобы сломать этот внутренний барьер.

Некоторые личные качества способствуют успеху овладении методом, в то время как другие мешают ему. Черты, благоприятствующие динамизм, положительный успеху: ментальный настрой, реальный и глубокий интерес, открытое и лишенное предубеждений мышление, определенный культурный сильное желание овладеть самодисциплина, дух преодоления и воля к победе.

Препятствиями для достижения успеха являются: инертность, негативизм, невротическое сопротивление, апатия, умственная лень, недостаток интеллектуальной любознательности, предрассудки, нежелание совершенствоваться, неспособность к размышлению и анализу.

У большинства людей имеется целый набор разных черт, но в большей степени, чем от характера, позиция человека зависит от личного настроя, который и определяет положительное или отрицательное отношение к повышению уровня сознания.

В системе гипсосознания, рассматривающей человека в целом, расслаблению (по крайней мере, в традиционном смысле) отводится второстепенное место, а главное место принадлежит гораздо более глубокому механизму общего действия, то есть достижению высшего уровня сознания. Такое понимание расслабления выходит за рамки «антропологической физиотерапии», как его определял Крапф. Тем не менее гипсосознание бесполезно, когда у человека нет глубокого желания достичь поставленной цели, поскольку невозможно

вылечить больного, который не хочет выздороветь. Свобода воли как глубокое желание человека — очень мощный фактор, влиянием которого нельзя пренебрегать.

Повышение уровня сознания требует методичности и воли, поэтому система гипсосознания не может применяться для лечения психоза, хотя может использоваться для лечения психоневрозов.

Гипсосознание — это техника, которая позволяет человеку изменить себя и дает результаты только при соответствующих и постоянных личных усилиях. Кроме того, желательна помощь эксперта, который поможет преодолеть трудности в понимании, а также приспособит данный метод к конкретному человеку. Нельзя загонять людей в жесткие рамки, которые разрушить их глубинную структуру поведения. Желательно в определенной мере принимать вО внимание индивидуальные особенности каждого. Другими словами, эксперт должен помочь найти необходимую мотивацию, чтобы полное понимание метода и правильное выполнение упражнений проникли в психику человека и признались им как необходимое средство для достижения желаемого. Это совсем не означает, что данная техника не может применяться самостоятельно, без помощи эксперта. В таком случае рекомендуется глубоко теорию, пока не будет достигнуто полное понимание.

Когда упражнения выполняются под руководством специалиста, они могут применяться в группе, но не более чем из пятнадцати человек. Если же кто-то решит выполнять упражнения сам, то это нужно делать в одиночестве, чтобы ни родственники, ни друзья не отвлекали его.

Доктор Якобсон советует применять расслабление при следующих расстройствах:

мышечный гипертонус (нервозность);

- 1) хроническое нейромышечное напряжение (неврастения);
- 2) состояние усталости и истощение;
- 3) слабость;
- 4) до-и послеоперационное состояние;
- 5) токсический зоб;
- 6) расстройство сна;
- 7) кишечные колики;
- 8) пептическая язва;
- 9) хронический туберкулез легких;
- 10) врожденные и приобретенные болезни сердца;
- 11) повышенное артериальное давление;

- 12) циклотимия;
- 13) алкоголизм;
- 14) некоторые виды головной и невралгической боли;
- 15) энурез;
- 16) дисменорея.
- В свою очередь, доктор Шульц составил следующий список:
- 1) слишком сильное эмоциональное возбуждение;
- 2) повышенная раздражительность и нервная возбудимость;
- 3) нервные тики, заикание, спазмы и нарушения двигательной системы;
 - 4) расстройство сна;
 - 5) спазмы желудочно-кишечного тракта, колиты;
 - 6) повышенная секреция желудка;
 - 7) болезни сердца;
 - 8) гипертония;
 - 9) депрессия;
 - 10) зуд;
 - 11) токсикомания;
 - 12) головные и ревматические боли;
 - 13) энурез;
 - 14) дисменорея;
 - 15) бронхиальная астма.

Перед тем как продолжить, хочу указать на основные различия между гипсосознанием и аутогенной тренировкой Шульца, хотя они и похожи. Вся техника расслабления должна основываться на повышении сознания человека. Постепенное расслабление Якобсона направлено именно на осознание различных групп мышц для достижения полного волевого контроля над ними. Саморасслабление Шульца, основанное на концентрации, базируется на том же принципе, состоящем в осознании определенных характеристик тела, таких, как вес и тепло.

Шульц определяет свою систему как технику самогипноза и признает, что был вдохновлен работами по гипнозу Оскара Вогта. Самовнушение играет важную роль в этом методе. В своей работе Шульц, в частности, говорит: «Мы используем опыт, теорию и практику аутогенного лечения».

Хотя я и признаю эффективность аутогенной тренировки и точность исследований Шульца, необходимо отметить фундаментальное отличие между его утверждениями и нашей теорией уровней сознания, на которой основано гипсосознание. Это различие состоит в самогипнозе. В соответствии с нашей

системой ошибочно было бы считать аутогенную конмутацию процессом самогипноза, по крайней мере в том значении, которое обычно придается этому термину. Скорее, конмутацию определить как процесс разгипнотизирования, поскольку он ведет к повышению уровня сознания. Логично было бы спросить: больше или меньше пробужден человек в процессе конмутации, чем обычно. Основываясь собственном опыте и на наблюдении поведения окружающих, я сделал вывод, что во время этого процесса уровень сознания человека повышается. Иначе не может и быть, поскольку осознание своего тела ведет человека К состоянию самосознания, которое мы должны определять как проявление «Я», в котором возникает гипсосознание. Гипноз же, наоборот, временное исчезновение «Я» с последующим падением уровня сознания.

То, что Шульц называет «эффективностью суггестивных состояний» — не что иное, как волевое влияние «Я» на воображение. Гипноз же — это коэрцитивное (принудительное) влияние «Я» одного человека на воображение другого. Таким образом, самогипноз — это влияние своего «Я» на собственное подсознание. Термины «суггестия» и «самогипноз» обычно неверно применяются в большинстве работ, поскольку ни в одной из них эти понятия не рассматриваются как состояние, близкое или подобное сну, а наоборот. Если же один человек гипнотизирует другого, то этом случае В механизм сна оказывается задействован.

Не следует забывать, что изучение гипноза находится лишь на начальной стадии и что многие образованные люди все еще рассматривают его как мошенничество. Пока полностью не окажется раскрытой тайна сна, механизм гипноза не будет Гипноз — это пассивный конца. процесс гипнотизируемого. Суггестия — также пассивный процесс для внушаемого. наоборот, И самогипноз И самосуггестия подразумевают активное влияние человека на себя самого.

МЫ дадим теоретическое обоснование тем достижениям гипсосознания, о которых мы уже упоминали. Не будучи специалистом в медицине, я не буду давать клинических указаний, утверждать, НО МОГУ что гипсосознание такие же или даже большие результаты самолечении заболеваний, указанных ранее. Благодаря долгому наблюдению во время курсов по гипсосознанию, которые я вел, мне удалось зафиксировать большое количество случаев, когда ученики вылечивали сами себя от астмы на нервной почве, различных нарушений пищеварения, тиков, гипертонии, аллергии, мигрени, депрессии, хронической усталости, бессонницы, мании самоубийства, неврастении на почве секса, навязчивых идей и других нарушений. Я также доказал, что многие неприспособленные к обществу люди, себя которые чувствовали несчастными И недовольными жизнью, научились ощущать хорошо радость жизни приспособились к обществу.

В качестве приложения к этой главе представлю некоторые научные и философские взгляды на йогу и назову ее отличия от гипсосознания. Многие спрашивают, основано ли гипсосознание на йоге и имеет ли вообще к ней какое-то отношение. Отвечу вкратце на эти вопросы, особенно в связи с тем, что большинство людей отождествляют йогу с расслаблением.

Йога — это одна из многих философских систем Индии; ее мистической целью является единение с Богом. Доктрины йоги были впервые изложены в «Афоризмах» Патанжали за два века до нашей эры. Согласно системе йоги, на пути к блаженству есть восемь ступеней: ЯМА (самоконтроль), НИЯМА (религиозные размышления), АСАНА (соответствующие позы), ПРАНАЯМА (регулирование дыхания), ПРАТЬЯХАРА (управление физическими ощущениями), ДХАРАНА (ментальная твердость), ДХИАНА (медитация) и САМАДХИ (глубокое созерцание).

Иога сформировалась на основе различных систем; некоторые из них уделяют особое внимание физическому телу (ХАТХА ЙОГА), другие разуму (РАДЖА ЙОГА), а третьи направляют эмоции и религиозные устремления человека к поклонению божественному. Настоящая йога — это мистическое эзотерическое учение, которое передается в Индии в тайных обществах. Вероятно, йога, вместе с персидскими, халдейскими, китайскими, японскими, ассирийскими, греческими и другими эзотерическими традициями, происходит из общего источника — египетской герметической философии. Многие позы йоги сильно напоминают позы, которые встречаются в древнеегипетских скульптурах и гравюрах.

Мирча Элиаде в работе «Техника йоги» говорит: «Возможно, ни одна восточная техника не требует такой трудной и длительной подготовки, как йога... При ее использовании на Западе естественная сущность йоги была утеряна, и она стала обрастать мистериями непонятного происхождения. Ее смысл и истинность терялись тем больше, чем больший успех она

приобретала... Существенные элементы практики йоги не всегда можно изложить словами или на бумаге... Некоторые читатели, предупреждения, на упрямо продолжали упражнения без контроля, подвергаясь опасности серьезных Бесконтрольное случаев. занятие дыханием часто являлось причиной серьезных травм легких». Далее автор пишет: «Корень слова «йога» — YUJ (объединять, сдавливать, подчинять). Этот термин обычно используется для обозначения аскетической техники или способа созерцания. Любое другое определение кроме этого применимо лишь к разновидностям йоги».

Невозможно отрицать наличие мистического и аскетического аспекта йоги, теологическая сторона которой тесно связана с теорией реинкарнации. В действительности йога стремится к освобождению человека OT страдания, которое приносит нескончаемая череда последовательных перевоплощений. Конечная йоги чтобы перестать цель СОСТОИТ TOM, вечной Дляперевоплощаться достичь нирваны. И осуществления освобождение йога проповедует ЭТОГО (поскольку желаний вызывают перевоплощение), ОНИ соблюдение моральных предписаний растворение Философия йоги очень точно описана в речах V и VI Бхагавад Гиты (священной книги индусов с диалогами между Кришной и Арджуной):

«В этой системе человек не испытывает ни ненависти, ни желаний — он свободен от противоположностей.... он понимает, что органы чувств направляются от одного объекта к другому... видит все с точки зрения вечности, отказываясь от привязанностей... он мысленно отвергает все действия... он не радуется, получая то, что ему нравится, и не расстраивается изза неприятного... он способен противостоять силе желаний и страстей... он свободен от надежд и амбиций, он ничего не жаждет... спокойно отказывается желаний, ОН OT всех рожденных воображением...»

Чтобы оценить истинную важность системы йоги, необходимо рассмотреть социальные и культурные различия между людьми Востока и Запада. Никто не сомневается в том, что йога благотворна и полезна для индусов, поскольку она дает им религиозные ориентиры и глубокое утешение в надежде на лучшее существование после смерти. Многие восточные народы рассматривают свою жизнь как подготовку и короткий миг перехода к смерти. Индус презирает материальное ради

абстрактного. Его философия помогла вынести веками длившееся господство чужестранцев, жестокое порабощение, тиранию каст и власть Махараджей. Таким образом, йога для индуса не только мистическая и религиозная система, но и необходимый спутник в его жизни.

Анализируя практическую важность йоги для западного человека, мы должны также отметить значительные различия в ПСИХОЛОГИИ людей Востока И Запада. Восточные И «влюблены» презирают жизнь В смерть, потустороннее. Они презирают материальный мир и все, что с ним связано, в том числе научно-технический прогресс. Такая система жизни, в которой время не имеет никакого значения, себя неспешной позволяет ИМ посвящать медитации созерцанию Высшего существа. Это приводит к тому, что они игнорируют борьбу за существование, которая так важна на Западе.

Западный человек любит жизнь и боится смерти, поэтому старается получить от жизни все возможные материальные блага. Прогресс, экономика, техника, наука, время — все это имеет для него огромное значение. Он не заинтересован в том, чтобы убить свои желания, наоборот, он стимулирует их, наслаждаясь материальным комфортом.

По этой причине на Западе предпочтение отдается Хатха йоге, которая ограничивается контролем над физическим телом и не касается моральных или теологических аспектов. Однако, как признает Шульц, различные «асаны» на самом представляют собой средства самогипноза, чем и объясняется их стабилизирующее влияние на людей. Основные возражения, которые могут возникнуть в отношении Хатха йоги, связаны с тем фактом, что овладение этой техникой требует многолетней практики, и для людей определенного возраста большинство поз оказывается недоступным, если только человек не является профессиональным гимнастом. В Индии Хатха йоге обучают с ранних лет, поскольку только так можно достичь необходимой мышц. Огромное суставов И количество свидетельствуют о том, что эта система рассчитана на всю жизнь и требует ежедневных многочасовых занятий. Говорят, что существует столько же поз, сколько видов живых существ во вселенной. Тем не менее признанными являются 84 основные позы, из которых практически используются лишь 32.

Хатха йога не ставит задачей высшую интеграцию личности человека путем понимания определенных явлений его природы.

В целом йога направлена на физическую и эмоциональную сторону человека и не придает большого значения интеллектуальному аспекту, кроме ментальной концентрации.

Гипсосознание и йога схожи лишь в том, что обучают дисциплине, позволяющей самоконтроля. достичь Во самоконтроля тренировки есть схожие моменты, способностях, основанные на присущих биологической структуре всех людей. психологической Так, йога, и гипсосознание различие техники, И рекомендуют умственную концентрацию.

Гипсосознание — это система, предназначенная для западных людей. Она ведет человека не ко «сну наяву», которое препятствует зарабатыванию на жизнь, а напротив, к высшему состоянию пробужденности. Состояние «ментальной бдительности» неотделимо от гипсосознания. Оно направлено на расширение сознания и его настройку, на восприятие в первую очередь качества, а не интенсивности и количества. Цель гипсосознания — повысить уровень сознания, пробудиться, стряхнуть летаргию затуманенного ума.

Цель йоги — растворение «Я», цель гипсосознания — формирование «Я». Йога утверждает: «Существовать — значит страдать, каждое действие формирует новые кармические круги причины и следствия». Это может показаться определенной формой эскапизма, бегства от реальной жизни ради обретения прибежища в состоянии вечного сна, называемом «нирваной».

Гипсосознание — практическое и действенное учение. Оно направлено на разумную часть интеллекта человека в целях осознания им причины своих проблем и полного использования своего творческого разума. Поэтому для освоения этой техники человек должен иметь определенную интеллектуальную подготовку. Однако часто бывает достаточно обладать живым и любознательным умом, поскольку гипсосознание учит человека правильно мыслить, чтобы познать истину.

Самым важным ДЛЯ человека является правильное функционирование его разума. «Нервное расстройство означает одновременно и умственное расстройство», — говорит Якобсон. Производительность разума — функциональная способность огромной нервной системы В степени зависит эмоционального равновесия человека. В то же время, правильнее человек сознательно использует свой ум, тем лучше функционирует его нервная система. Совершенное владение мыслительной способностью позволяет достичь эмоционального

равновесия. Если бы человек мог использовать свой ум сознательно и целенаправленно, он не был бы подвержен нервным расстройствам.

Упражнения по гипсосознанию являются в основном ментальными. Благодаря им человек учится контролировать свое воображение и использовать его для собственной пользы.

Обобщим основные различия между йогой и гипсосознанием:

Гипсосознание

- 1. Направлено на разум.
- 2. Целью является формирование сильного и зрелого «Я».
- 3. Психологическая техника, направленная на достижение личного совершенства.
 - 4. Техника, специально разработанная для западных людей. Йога
 - 1. Направлена на физическое тело и эмоции.
 - 2. Целью является растворение «Я».
 - 3. Мистическая и аскетическая техника.
 - 4. Восточная техника предназначена для восточных людей.

10. УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ УРОВНЯ СОЗНАНИЯ

Упражнения для повышения уровня сознания направлены на воспитание четырех основных аспектов ΤΟΓΟ механизма, который удерживает человека на низком уровне сознания: дыхания, воображения, фонации и движения. В данной главе рассматриваются четыре различные группы упражнений, которые мы будем изучать по отдельности, чтобы в конце рекомендации, сделать резюме И дать как лучше ИХ комбинировать.

Дыхание

Дыхание - это не только обеспечение организма топливом, необходимым ДЛЯ поддержания жизни, НО также возможность упорядочить наши эмоциональные, ментальные и нервные состояния. Дыхание и нервная система эквивалентны в возбудимости и торможения. Подобным же ИХ наши душевные состояния И воображение соответствуют тому или иному способу дыхания. Не существует процесса, единообразного для дыхательного всех поскольку есть существенные различия по силе и ритму. Форма

дыхания человека заметно влияет на различные характеристики его личности, обусловливая ее физические и психические возможности.

Человек, который дышит глубоко, всегда обладает большей физической и биологической энергией. Тот же, у кого дыхание неглубокое, обычно робок и астеничен. Правильное дыхание есть один из определяющих факторов здоровья, сбалансированной нервной системы, спокойного эмоционального состояния и восприимчивого ума.

Дыхание есть русло потока органической жизни, это единственный непрерывный контакт, который связывает нас с матерью-природой, и, подобно пуповине, он снабжает нас элементами, которые нужны для поддержания нашей жизни. Прерывание этой связи означает смерть. Кроме того, процесс дыхания есть единственная вегетативная функция, которая может испытывать влияние со стороны нашей воли. Таким образом, она представляет собой связь между спинномозговой нервной системой и вегетативной системой.

Тренировка и овладение дыханием позволяют человеку распространить влияние своей на воли эмоциональные нервные реакции, которые обычно находятся за пределами контроля. Существует непрерывное взаимодействие между нашей ментальной и эмоциональной деятельностью и процессом дыхания. Когда мы наслаждаемся эмоциональным покоем, наше дыхание более ритмично, мягко и медленно; когда мы напряжены, поток дыхания задерживается , становится неглубоким; неритмичным когда И МЫ испытываем эмоциональный шок, дыхание останавливается и наступает почти удушье. Когда мы сосредоточены, мы дышим мягко и непрерывно, а когда мы позволяем нашему разуму блуждать, процесс дыхания становится прерывистым.

Поэтому перевоспитание дыхания имеет как психологическое, так и физиологическое значение. Чтобы оценить контекст различных упражнений, проанализируем несколько общих положений в отношении механизма дыхания.

Взрослый человек обычно делает от 14 до 17 вдохов в минуту. Каждый раз, когда грудная клетка поднимается, происходит вдох, а когда она опускается, происходит выдох. Эти две фазы приносят приблизительно 500 кубических сантиметров воздуха в наши легкие, так что приблизительная масса воздухообмена за одну минуту равна 8 литрам. Это количество воздуха, которое проходит через легкие в одну

минуту, называется вентиляцией легких. Максимальное количество воздуха, который можно выдохнуть после глубокого вдоха, составляет жизненную потребность человека и в среднем составляет от 4 до 5 литров. Человек не может вдохнуть так, чтобы полностью обновить воздух в легких, поскольку всегда имеется определенное количество воздуха от 1000 до 1500 кубических сантиметров, которое там остается. Этот воздух не выдыхается, он называется остаточным.

Дыхательные упражнения, которые мы рассмотрим, только увеличивают жизнеспособность, но и непосредственно влияют на воспитание воображения и фонацию. На практике взаимосвязаны группы упражнений И влияют Таким различные функции человека. образом, фонация и движения влияют на воображение и, в свою очередь, сами подвержены его влиянию. Мы увидим например, определенные дыхательные упражнения направлены на облегчение ментальной концентрации, ЧТО воображения. Учитывая это взаимное воспитанию дадим каждому упражнению номер и объединим их в группы по целям.

Упражнение 1. Полное дыхание

Человек обычно дышит, наполняя только верхнюю часть легких. Если МЫ МИТОХ ВДОХНУТЬ больше воздуха, МЫ существенно расширяем нашу грудную клетку. Дыхание такого рода называется грудным дыханием. Функция диафрагмы не очень важна при этом. Диафрагма — широкая мышца, отделяет область грудной клетки от области брюшной полости и которая помогает вдоху. Когда мы дышим, то с помощью диафрагмы, увеличиваем приток воздуха и в то же время уменьшаем количество остаточного воздуха.

Правильное управление диафрагмой позволяет улучшить эффективность дыхательного процесса, которая, в свою очередь, является одним из определяющих элементов правильной речи.

Огромное большинство людей страдает от недостаточности дыхания. Этот факт можно установить в результате следующего упражнения: сядьте удобно, положите большие пальцы на талию выше тазобедренной кости, так, чтобы другие пальцы были обращены назад по линии талии и соприкасались сзади. Дышите нормально в этом положении и постарайтесь определить, подвижны ли нижние мышцы спины. Если они не

работают, значит, дыхание недостаточно.

Встаньте, слегка расставьте ноги, держите голову прямо и отведите плечи назад, начинайте вдыхать воздух, расширяя брюшную полость, то есть наполняя ее, пока она слегка не округлится. Продолжайте вдыхать, пока не наполните легкие, расширяя теперь грудную клетку, так что живот естественным образом опадает. При выдохе вы должны стараться плавно сокращать живот, чтобы обеспечить выход остаточного воздуха.

Чтобы облегчить наблюдение за тем, как работает диафрагма, можно лечь на спину и дышать в этом положении в течение нескольких минут, пока вы не заметите, что дышите, не наполняя грудную клетку и не двигая плечами, расширяя центральную часть тела. Это упражнение позволяет изменить привычный способ дыхания и является основой для других, более сложных упражнений. Вы можете проделывать его столько раз, сколько хотите в течение дня, пока это не станет привычным способом дыхания, что, конечно, очень желательно.

Упражнение 2. Утреннее дыхание

Утреннее дыхание служит для повышения ментального тонуса уровня сознания, накопления энергии ДЛЯ предстоящего гармоничного ДНЯ И установления сбалансированного психического состояния. В упражнении дыхание сочетается с движениями. И то и Другое одинаково важно. Движения необходимо выполнять точно так, как это указано здесь, поскольку каждая поза создает особое психическое состояние. Для большей ясности упражнение на пять этапов, как это показано на рисунках.

Первый этап (рис. 4). Встаньте, закройте глаза, пятки вместе, носки врозь, позвоночник прямой, подбородок приподнят. Опустите руки и соедините ладони так, чтобы подушечки пальцев соприкасались.

Второй этап (рис. 5). Начните вдох, выпячивая живот и одновременно поднимая прямые руки до уровня подбородка.

Третий этап (рис. 6). Продолжайте движение рук, разводя их в стороны при одновременном продолжении вдоха, заполняя легкие. Движения рук должны закончиться одновременно с окончанием вдоха. Задержите дыхание на некоторое время.

Четвертый этап (рис. 7). Начните выдох, медленно опуская руки через стороны. Когда руки коснутся ног, выдох должен быть полностью завершен.

Пятый этап (рис. 8). Пауза для отдыха перед новым повторением цикла.

Очень важно точно выполнять все движения, думая исключительно о том, что вы делаете.

Упражнение выполняется около 10 минут, что должно соответствовать приблизительно 20 циклам. Вдыхать следует через нос, а выдыхать через рот, причем губы должны быть чуть приоткрыты, как будто вы собираетесь свистеть. Если температура воздуха очень низкая, то можно выдыхать через нос, чтобы слизистая оболочка не переохладилась.

Те, кто не привык делать дыхательные упражнения, могут начать с пяти минут и постепенно увеличивать их продолжительность.

Упражнение следует делать утром на голодный желудок. Важно выполнять его с желанием, а не как неприятную обязанность. Данное упражнение направлено на увеличение жизненной энергии, поэтому со временем появятся приятные ощущения и человек будет получать больше удовольствия, выполняя свои ежедневные дела. При желании упражнение можно повторить вечером, для восстановления растраченной за день энергии.

Расслабление при помощи дыхания

Вдох и выдох определяют приток и отток органической жизни. При вдохе мы напряжены и бдительны, а при выдохе расслабляемся. Так в течение дня напряжение чередуется с расслаблением. Это можно использовать по-разному, например для достижения расслабления при помощи дыхания.

Упражнение 3. Дыхание для расслабления

Сидя или лежа с закрытыми глазами, наполните легкие воздухом и задержите дыхание на некоторое время. Затем мягко выдыхайте через рот, как будто вы дуете, пытаясь как можно больше продлить выдох до полного опустошения легких. После отдыха цикл можно повторить столько раз, сколько вы захотите.

Чтобы упражнение дало больший эффект, необходимо, чтобы дыхание было как можно более мягким и медленным. Это упражнение довольно простое и рекомендуется тем, кому трудно сосредоточиться или сразу освоить другие, более сложные

упражнения. Его можно выполнять сколько угодно раз в день.

Сознательное дыхание

Сознательное дыхание позволяет достичь психического состояния, которое совершенно отлично от обычного, когда человек дышит непроизвольно. Благодаря осознанию вдоха и выдоха устанавливается связь между волей и вегетативной системой, что позволяет достичь самоконтроля. Дыхание — как кран, который открывает или закрывает связи с нервной системой и эмоциями. Оно также позволяет человеку изменить свои психические и нервные состояния и повысить уровень сознания, преимущества чего нам уже известны.

Упражнение 4. Неощутимое дыхание

В положении стоя, сидя или лежа начните ощущать приток и отток воздуха, концентрируясь на увеличении и уменьшении объема грудной клетки. Необходимо чувствовать, как легкие подобно надуваются И сдуваются, воздушному Продолжайте до тех пор, пока не почувствуете отождествления себя со своим дыхательным ритмом. оно попытайтесь дыхание, замедлить пока совершенно бесшумным. неощутимым И Продолжайте полного расслабления и изменения вашего ментального или эмоционального состояния. Это упражнение можно делать в дня, необходимость любое время как только возникает расслабиться или достичь психического спокойствия. Упражнение рекомендуется также людям, страдающим бессонницы. Им следует выполнять его перед сном.

Вспомним, что каждый раз, когда человек дышит сознательно, как в случае с неощутимым дыханием, его способность к самоконтролю увеличивается.

Основная цель указанных дыхательных упражнений состоит в повышении уровня сознания, оживлении нервной системы и достижении состояния расслабления, равновесия и спокойствия. Управление дыханием крайне важно для самоконтроля, поскольку оно позволяет человеку быстро изменять состояния страха или беспокойства на состояния покоя и приятного равновесия.

Очень важно помнить о том, что преднамеренное глубокое дыхание позволяет нам при помощи своей воли управлять вегетативной системой.

Повышение уровня сознания человека позволяет ему в

совершенстве овладеть своими эмоциональными и ментальными состояниями и произвольно изменять их. Но все это может оказаться недоступным для людей, которые не привыкли к рассуждению и дисциплине ума. Упражнения по контролю над воображением обычно более сложны из-за их абстрактного По этой причине характера. МЫ приводим дыхательных упражнений, которые выполняются почти механически, чтобы каждый мог применять их в качестве тренировки ДЛЯ достижения волевого воздействия на вегетативную систему.

Нет необходимости выполнять все упражнения. Следует выбрать те, которые больше всего подходят для вашего характера и для решения конкретных личных проблем. Желательно каждый день выполнять упражнение № 2, чтобы зарядить свою нервную «батарею» перед началом трудового дня.

упражнений Выполнение не дыхательных может предотвратить появление нервного напряжения. Они используются для решения уже возникших расстройств нервной системы. Дыхание — это форма нашего контакта с вегетативной системой, позволяющей подчинить ее нашей воле. Необходимо привычного подчеркнуть, что изменение способа позволяет ликвидировать окончательно некоторые Глубокое нервного напряжения. дыхание жизнеспособность человека и в результате постоянной практики (см. упражнение № 1) должно стать привычным, что приведет к интересным изменениям в обмене веществ и в характере.

Итак, дыхание позволяет быстро изменять наше психическое состояние, а также усиливает внимание. Изменяя ритм или частоту дыхания, мы всегда изменяем и наше ментальное и эмоциональное состояние. Упражнение даст наилучшие результаты, если одновременно C дыханием сконцентрируемся на какой-либо мысли, например на идее спокойствия и расслабления. Эта идея через дыхание переходит в вегетативную нервную систему. Если в течение дня, находясь среди людей, человек испытывает беспокойство и нервозность, диафрагмальное ему полезно интенсивное выполнить дыхание, сконцентрировавшись на мысли о покое.

11. ВОСПИТАНИЕ ВООБРАЖЕНИЯ

Воображение оказывает исключительно сильное влияние на наши эмоциональные и нервные состояния, поскольку оно обусловливает нервное напряжение наше наше эмоциональное и ментальное состояние. Тело всегда стремится воображением. Если воображении, В нашем например, возникает представление о том, что с нами может неприятное, что-либо TO все произвольно и непроизвольно напрягаются, защитный механизм приводится в действие и старается подготовить нас к бегству или к атаке. Мысли, которые обычно возникают в нашем сознании, — поистине краеугольные камни, на которых мы нашу материальную, ментальную и эмоциональную жизнь.

Каждая оставляет СВОЙ след мысль И вызывает эквивалентное ей состояние. Если эмоциональное МЫ наблюдаем сцену жестокости В кино, TO наши МЫШЦЫ бессознательно стремятся подражать тому действию, которое мы видим. Предположим, что мы видим, как за человеком гонится лев. Невольно, сами того не замечая, мы начинаем совершать бежим. движения ногами, как будто Мы непроизвольно имитируем напряжение мышц людей, которых мы наблюдаем. По этой причине человеку передается напряжение всех людей, с которыми он обычно общается.

воображения характерно TO, что МЫ не можем намеренно им управлять. Часто нельзя сказать, что человек воображает что-то, скорее его воображение действует само по себе, независимо от «Я». Обычно человек не в состоянии остановить поток своего воображения, и образы, возникающие в действия ассоциаций, вынуждают результате цепи постоянно тратить свою нервную энергию.

Воображение, как и большинство других человеческих способностей, подвластно тренировке и в определенной мере может быть подчинено силе воли. Именно этого мы стараемся достичь посредством специально разработанных упражнений.

Когда нервное напряжение и расслабление возникают бессознательно, то, как правило, они являются продуктом воображения, связанным с прошлым, настоящим или будущим. Это не обязательно какая-то конкретная или ясно обозначенная идея, чаще всего человек «воображает ощущения», то есть определенные моменты восприятия, которые реализуются на бессознательном уровне и захватывают его воображение, вызывая определенное психическое состояние.

Следует различать три основных типа деятельности воображения: относящийся к произвольному и сознательному уровню, совершаемый сознательно, но не непроизвольно и совершаемый бессознательно. Важно понять, что воображение охватывает все уровни сознания человека, от подсознания до супрасознания, если оно есть. Так, воображая что-либо, мы не знаем, на каком уровне находится наше сознание: сознательном или подсознательном. Мы настолько тесно связаны с нашими мыслями, что не можем наблюдать за собой, если только не достигнем более высокого уровня бодрствования.

наиболее вредных привычек, связанных воображением, СОСТОИТ в том, ЧТО человек дает своему воображению полную свободу, и оно блуждает, заставляя его мечтать и строить воздушные замки. Если эта укореняется, то человек постепенно отрывается от реальности до такой степени, что смешивает реальность с воображаемым. В то же время, поскольку человек проецирует «Я» на объект воображения, ОН становится «бессознательным» И открыт для всякого рода негативных внушений извне.

Опыты с воображением

Два опыта, которые изложены ниже, демонстрируют на практике принцип «идеоплазии» (воздействия мыслей на физиологические процессы).

Опыт А

Сделайте простейший маятник, привязав к нитке или тонкой леске длиной 30 см кольцо или ключ. Сядьте за стол, опершись на него локтями и соединив кисти рук на уровне подбородка. Держите соединенными кончиками средних пальцев маятник за нить, как показано на рисунке 9.

Постарайтесь, чтобы маятник висел неподвижно, и в то же время вообразите, не закрывая глаз, что маятник начинает качаться вперед-назад. Необходимо ощутить сильное желание, чтобы маятник начал двигаться. Спустя несколько секунд вы заметите, что маятник действительно качается в воображаемом направлении.

Вообразите теперь, что маятник качается справа налево, и вы увидите, как маятник действительно будет двигаться в этом направлении.

Вопрос. Почему маятник движется?

То, что маятник следует воображаемому движению, подтверждает, что экспериментатор совершал неосознанные и незаметные движения своими пальцами, чтобы дать физическое воплощение тому образу, который был в его воображении.

Опыт Б

Сядьте удобно, закройте глаза и вообразите как можно более ярко, что вы стоите у железной дороги. Представьте, что слева направо перед вами проезжает поезд. Во время опыта последите за своими глазными яблоками. Можно заметить, что, хотя веки закрыты, глаза двигаются, следуя за поездом.

Вопрос. Почему глазные яблоки двигаются в воображаемом направлении?

Движение глазных яблок показывает, что существует очевидная и тесная связь между мыслью и движением глаз. Глазные яблоки всегда стремятся двигаться в соответствии с тем, что человек воображает. Если вместо горизонтального движения представить ракету, взлетающую вверх, то глазные яблоки будут двигаться также вверх.

Воспользуемся опытом Б, чтобы разработать технику, которая позволит нам расслабиться. Будем основываться на предпосылке, что существует связь между деятельностью воображения и движениями глаз. Поэтому если мы успокоим воображение, то и глаза также придут в состояние покоя, и если мы расслабим глаза, то и наше воображение уменьшит свою активность.

Известно, что при функционировании глаз расходуется много нервной энергии. И во время работы, и во время развлечений, и во время сна наши глаза постоянно напряжены. Добившись их расслабления, можно вызвать состояние общего расслабления, контролировать воображение и сократить расход энергии. При полном расслаблении глаз процесс мысленного представления зрительных образов прекращается. Глаза, таким образом, являются инструментом, при помощи которого мы можем контролировать воображение.

Когда глаза отдыхают, они находятся в состоянии, называемом «взгляд в бесконечность». На практике глаза почти никогда не приходят в это идеальное положение из-за нашей непрерывной зрительной активности. Когда мы смотрим на что-нибудь, мышцы глаз напряжены, и в результате нам трудно расслабиться. Когда глаза отдыхают, мы чувствуем себя очень

хорошо. Всем знакомо то особое психическое состояние, когда мы стоим на берегу моря и смотрим на линию горизонта. Это созерцание дали вызывает расслабление глаз, которое, в свою очередь, приводит к общему расслаблению.

Упражнение 5. Расслабление и контроль над воображением

упражнение С онжом выполнять открытыми или закрытыми глазами, состоянии покоя или В процессе деятельности; ОНО вызывает состояние физического ментального расслабления, которое сохраняется в течение всего времени выполнения упражнения.

Представьте, что вы смотрите назад сквозь ваш мозг, как будто поле зрения находится позади вас. Не нужно воображать, что ваши глаза развернулись на 180 градусов. Представьте, что они остаются в своем обычном положении, но смотрят назад. Чтобы пояснить это, сравним глаза с фонариком, который внезапно начинает светить не вперед, а назад. Не следует напрягать мышцы глаз. Не нужно также воображать, будто вы позади конкретное себя, нужно что-либо представить, что вы смотрите назад сквозь собственный мозг. Удерживайте воображаемую картину в ЭТУ течение упражнения. Если вы выполняете упражнение с открытыми глазами, очень важно смотреть прямо вперед, а не по сторонам и не сосредоточиваться на каком-либо конкретном предмете.

В качестве варианта этого упражнения вы можете вообразить, что смотрите вдаль сквозь твердые объекты, не видя их и не сосредоточивая свой взгляд ни на чем.

Оба варианта дают одинаковые результаты и могут быть повторены желаемое количество раз в течение дня, с минимальной продолжительностью приблизительно 2 минуты, которая может быть увеличена согласно вашей способности к концентрации.

Это упражнение позволяет достичь так называемого «параллельного взгляда», когда взгляд не сходится в одной точке, что приводит к желаемому состоянию расслабления глаз. Со временем следует выработать привычку смотреть спокойно, мягко, без всякой напряженности.

Вы также можете прибегать к этой технике, чтобы ментально отдохнуть и избавиться от негативных мыслей. Она также служит основой для достижения состояния ментального вакуума, о котором мы скажем позже.

Умственная концентрация

Умственную концентрацию можно определить как способность сфокусировать наше внимание на чем-то одном, исключая все остальное. Обычно мы можем сконцентрироваться лишь на тех вещах, которые нас очень интересуют, но нам трудно уделять постоянное внимание тому, что нас не особенно Вопреки общепринятому мнению, привлекает. концентрация на определенной работе не вызывает больше расхода энергии, наоборот, она уменьшается. На практике же, когда человек пытается сэкономить силы, он выполняет свою работу без желания, думая, что меньшее усилие позволяет расходовать меньше энергии. Однако человек не осознает, что энтузиазма приводит к сосуществованию противоположных позиций: внутреннего нежелания работать и жизненной необходимости делать это.

Нервное напряжение всегда результат действия противоположных сил, которое приводит к психофизическому человека. При отсутствии раздвоения человек лучше контролирует себя и избегает растраты энергии, которая неизбежна при сосредоточении внимания на Мы беспокойство объектах одновременно. знаем, что истощает защитные механизмы значительно тела, создавая напряжение И заставляя человека «работать нервное, износ». Все, на что мы направляем наше внимание, начинает нас «беспокоить» в большей или меньшей степени. Если наше внимание сосредоточено на многих вещах одновременно, как в истории с Чарлзом М., приведенной в главе существование и жизнь в мире фантазий», то это значительно беспокойства. Многие увеличивает степень восприятий, даже сублиминальных, создают для нас проблему, то есть стимул к решению, умозаключению или определенному психологическому состоянию. Например, увиденное на улице происшествие, которое непосредственно нас вызывает в нашем мозгу интенсивную работу подсознания в ответ на бессознательное беспокойство.

Представим, что, просматривая газету, мы наталкиваемся на тревожный заголовок и смутно осознаем, что он означает угрозу войны в определенной точке планеты. Может случиться, что испугавшееся подсознание, такой перспективы, планы, немедленно начнет строить как обеспечить безопасность случае. Для бессознательного В таком

воображения это будет оставаться нерешенной проблемой, которая должна будет так или иначе разрешиться и, вероятно, будет беспокоить нас в течение длительного времени, особенно если до нас будут доходить другие подобные новости. Это лишь одно из множества восприятий, возникающих у нас в течение дня. К ним нужно добавить все те, которые хранятся в нашей памяти и которые легко выходят на поверхность сознания, если у нас нет определенной способности к умственной концентрации.

Чем больше вещей человек должен включить в поле своего внимания в данный момент, тем более раздробленным становится его «Я». По этой причине становится невозможным достижение высокого уровня сознания, которое характеризуется наличием неделимого, цельного и зрелого «Я».

множество степеней умственной концентрации, соответствующих интенсивности внимания. Оставляя в стороне такую градацию, мы будем различать два основных ментальной концентрации: напряженная концентрация спокойная концентрация. Каждая ИЗ НИХ произвольной и непроизвольной. Концентрация произвольна, когда есть намеренное желание зафиксировать внимание на чем-то одном и исключить все остальное, и непроизвольная, каким-либо стимулом. захвачен разум рассматривать только произвольную концентрацию.

Произвольная концентрация является напряженной, когда она сопровождается мышечным усилием, направленным на то, чтобы зафиксировать и сделать более ярким ментальный образ, абстрактный или конкретный. Часто, пытаясь сосредоточиться на чем-либо, люди напрягают лицевые мышцы, например хмурят брови, стискивают челюсти, что само по себе вызывает состояние нервного напряжения.

Остановимся на одном исключительно интересном факте, имеющем непосредственное отношение к обсуждаемому здесь предмету. Речь идет о некоторых следствиях состояния напряжения, которых мы еще не касались.

Ранее мы рассматривали напряжение как патологию, то есть как «чрезмерное напряжение», и анализировали тот вред, который оно может принести организму человека. Тем не менее, как уже было сказано в первой главе, состояние напряжения является естественным и необходимым для активной жизни. Напряжение становится вредным только случае чрезмерности. Если говорить об интеллекте, TO

проблема людей прямо противоположна явлению нервного напряжения. В этом случае имеет место «патологическая атония». Определим ментальную концентрацию как напряжение воображения, а рассеянность ума — как атонию воображения. путать «чистое» напряжение воображения состоянием эмоционального беспокойства, которое вызывает тревожные мысли, приводящие к чрезмерному напряжению. В этом случае происходит невольная концентрация, без участия «Я». Сознательная концентрация — всегда преднамеренное действие «Я».

Интеллектуальная атония, или атония «Я», представляет собой недостаток сознательного мышления и преобладание деятельности подсознания.

Главная цель гипсосознания, как мы уже говорили и о чем свидетельствует само название, — это достижение высокого уровня сознания. Повысить сознание можно при помощи укрепления достижения полной «Я». зрелости И Концентрация значительно повышает умственный TOHYC человека и позволяет ему в полной мере использовать свою волю и созидательное мышление.

В своей книге «Ментальный тонус» Жан Клод Филлу пишет следующее: «Воля, смелость, упорство, самоконтроль и умение сохранять спокойствие в трудные моменты означают состояния, при которых совокупность энергии человека имеет особенно высокий тонус. И наоборот, люди пассивные, инертные и легко возбудимые обладают очень низким тонусом, так как они понапрасну расходуют свои силы. Сюда же можно отнести астеников всех типов, людей нетерпеливых, нерешительных и беспомощных, - одним словом, тех, кому словно суждено быть игрушкой внешних сил, вместо того чтобы утвердиться через активное, сознательное приспособление к внешнему миру и оставить в нем свой след»... «Упорный человек, например, имеет высокий жизненный тонус, поскольку он умеет использовать свои силы. У нестабильного и импульсивного человека тонус недостаточен, так как он неправильно использует свои силы и плохо управляет ими».

Мы могли бы сказать, что недостаток умственного тонуса означает «слабость сознания», обусловленную низким уровнем «пробужденности» и, разумеется, неправильным обучением, которое сопутствует низкому уровню сознания.

В отношении взаимосвязи концентрации и затраты энергии обычно утверждают, что поскольку концентрация требует

высокий большого усилия, TO ee уровень не может способствовать уменьшению расхода энергии. На самом деле спокойная концентрация требует больших не усилий способность представляет собой спокойно удерживать образ. Наоборот, ментальный концентрация, сопутствует значительное нервное усилие, без сомнения, ведет к большому расходу энергии, особенно когда она непроизвольна и вызвана внезапным и сильным эмоциональным импульсом.

Говоря о концентрации, следует также рассмотреть проблему неспособности человека освободить свой ум от определенных мыслей, эмоций, переживаний или ощущений из далекого или близкого прошлого. Например, любой комплекс — это неспособность освободиться от эмоционального шока прошлого, которое человек считает частью настоящего.

Можно сказать, что концентрация не вызывает усталости, она представляет собой тот ментальный тонус, который должен бы быть обычным для человека. Блуждание мыслей — это гипотония мыслей, оно не способствует отдыху или снижению расхода энергии, а вызывает энергетический спад. Блуждание воображения не способствует отдыху ума, а, наоборот, увеличивает в уме человека число стимулов, каждый из которых создает еще одну задачу, требующую своего решения.

Единственный истинно эффективный ОТДЫХ **YMY** состояние, которого можно достичь, научившись полностью освобождать свой ум от мыслей, то есть состояние «ментального вакуума», когда поток мыслей временно прекращается. Можно это состояние как полную «деконцентрацию». определить Техника достижения умственной концентрации зависит от того, достигнута ли особая эмоциональная и волевая позиция, когда человек придает исключительное, эксклюзивное значение деятельности, объекту или идее, на которых он хочет сосредоточиться. Это состояние полного безразличия человека ко всему, что не является объектом его интереса. Ключевым фактором техники концентрации является безразличие к другим стимулам и идеям, основанное на волевом усилии. Мы должны также упомянуть еще один очень важный фактор: когда человек правильно сосредоточивается, он живет в настоящем (см. гл. «Существование истинное и мнимое»).

Чтобы правильно оценить механизм концентрации, приведем один пример: человеку гораздо легче сосредоточиться, если он должен это сделать, когда существует сильное внешнее принуждение, заставляющее его выполнить

работу или разрешить какую-то проблему в определенный срок. Процесс концентрации будет протекать еще легче, если ему грозит наказание за невыполнение задачи в срок.

Когда человек хочет на чем-то сосредоточиться, он должен придать первостепенную важность тому, на чем он собирается сконцентрировать свое внимание. Он должен думать, что для него очень важно уделить исключительное интересующему его предмету и что это является «вопросом жизни или смерти». Следующее, о чем необходимо помнить, это правильное использование дыхания. Необходимо глубоко вдыхать, чтобы достичь при помощи силы воли концентрации психофизической своей структуры. Чтобы концентрацию, необходимо зафиксировать свое внимание, что может быть достигнуто благодаря более высокой пробужденности. Состояние концентрации в действительности представляет собой более высокую степень пробужденности ума. И наоборот, неспособность к концентрации всегда вызвана сном ума, то есть низким уровнем сознания. Чтобы эффективно сконцентрироваться, необходимо избегать скуки и умственной дремоты и воспринимать каждую идею, дело или предмет так, как будто вы сталкиваетесь с ними впервые в жизни.

Гениев (людей с пробужденным умом) объединяет их исключительная способность к наблюдательности, которая позволяет им при наблюдении любого объекта открыть бесчисленное множество интересных подробностей, которых остальные люди не заметили.

В процессе концентрации очень важно не проявлять нетерпения и не думать о времени. Необходимо стараться, насколько это возможно, быть совершенно пробужденным и находиться в настоящем моменте, переживая период концентрации секунду за секундой, а не как отрезок времени.

Упражнение 6. Ментальная концентрация 1

Возьмите какой-нибудь предмет, положите на стол и внимательно рассматривайте в течение 3-5 минут, пока не разглядите все детали. Не нужно спешить и беспокоиться о времени, а просто сосредоточьте внимание на предмете. Потом закройте глаза и постарайтесь воспроизвести предмет в своем воображении как можно более точно, а потом сравните, насколько нарисованный в вашем воображении образ совпадает с реальным объектом.

Когда окажется, что вы хорошо помните объект,

Упражнение 7. Ментальная концентрация 2

Сидя или лежа с закрытыми глазами, сосредоточьте свое внимание на различных частях вашего тела, начав, например, с мизинца левой руки. Концентрация должна продолжаться примерно 3–5 минут, пока вы не убедитесь, что ваше «Я» находится именно в выбранном вами месте. Вы узнаете это состояние по субъективному ощущению: «Я нахожусь здесь».

При выполнении данного упражнения рекомендуется увеличивать время концентрации до тех пор, пока вам не удастся правильно удерживать образ.

Главные враги концентрации — это ментальный сон или дремота, отсутствие волевого усилия, отсутствие интереса и нетерпение. Весь процесс концентрации представляет собой преднамеренную «спокойную фиксацию воображения».

Ментальная пустота

Как мы говорили ранее, ум полностью отдыхает только в состоянии ментальной пустоты. Мы определяем ее как «временную остановку процесса мышления», предпринятую преднамеренно. Бывают случаи, когда сильный эмоциональный шок приводит к состоянию полной ментальной пустоты в уме человека, так что он в течение какого-то времени не способен реагировать ни на внутренние, ни на внешние стимулы.

Шок вызывает резкое, внезапное возвращение к самым ранним стадиям интеграции, и человек пытается найти укрытие внутри себя, временно прекращая всякую связь с самим собой и с окружающим миром. Ментальная пустота также представляет собой временную приостановку контакта с внешним миром и с самим собой. Если мы кратко проанализируем, скольких усилий стоят человеку его взаимоотношения с внешним и внутренним миром, то легко поймем, какую пользу можно извлечь из отдыха от мыслей. На первый взгляд кажется, что сон является отдыхом не только для тела, но и для ума. Однако нам известно, что мышление не прерывается во время сна; оно лишь переходит с сознательного уровня на подсознательный. Как наблюдали по шкале сознания, во время сна не происходит никаких изменений в интеллектуальной деятельности человека помимо снижения уровня сознания и вследствие этого усиления онейрического состояния.

Не следует забывать, что наше подсознание является частью

нашего мозга, и, значит, когда мы спим, наш мозг также или даже более активен, чем когда мы бодрствуем. Таким образом, наш ум никогда не отдыхает, и во время сна он только временно уходит от реальности. Состояние ментальной пустоты является очень глубоким процессом, если достигается правильно, так как до определенной степени оно охватывает как сознательную, так и подсознательную деятельность воображения.

Сознательно достигая состояния ментальной пустоты, то есть действительной остановки своих мыслей, человек получает огромную пользу. Существуют разные степени ментальной пустоты, и трудно говорить об абсолютной ментальной пустоте, так как всегда имеет место определенная подсознательная деятельность. Необходимо стараться достичь состояния, наиболее близкого к абсолютной ментальной пустоте. Конечно, по-настоящему глубокой ментальной пустоты можно достичь только при регулярной тренировке.

Упражнения ДЛЯ воспитания воображения В действительности представляют собой своего рода умственную которая позволяет человеку достичь контроля над своими мыслями, а также осознать наличие у себя мозговой деятельности. Как типа упражнения развивают определенную группу мышц, так эти упражнения позволяют достичь определенного контроля над мышлением. Таким образом, упражнение «ментальная пустота» «ощущение собственной позволяет ПОВЫСИТЬ умственной деятельности», что дает возможность почувствовать изменения в состоянии мозга во время мышления и при остановке мышления. Повторим еще раз, что практика ментальной пустоты — единственно возможное и реальное средство, позволяющее уму отдохнуть.

Нельзя недооценивать пользу, получаемую от выполнения упражнения, КТОХ новичку она может показаться преувеличенной. Скажем только, что ментальная пустота дает человеческому интеллекту необходимую ему смену активности и характерно для всех живых организмов. определенной степени ментальная пустота представляет собой значительно более глубокий отдых, чем сон. Каждый день, просыпаясь, мы ощущаем несоответствие между энергетическим обновлением нашего организма нашим И состоянием. Багаж нашего жизненного опыта лежит слишком тяжелым грузом на нашей психике и не дает нам воспринимать жизнь с необходимой интеллектуальной свежестью и бодростью Сон восстанавливает нашу физическую энергию и в определенной степени представляет собой ежедневное возрождение. С другой стороны, ум из-за своей непрерывной деятельности просыпается таким же изнуренным и больным, каким он был прежде.

Ментальная пустота, после того как мысленная деятельность приостановлена, дает ему эффективно обновить ум и стать свежим, обновленным и Это, безусловно, позволяет достичь эффективности в работе и устранить усталость мозга. Нам также известно, что ментальный тонус, или ментальное состояние человека, имеет огромное значение для сохранения его тела молодым и здоровым. Ментальное здоровье и ментальная значительной степени означают В физическое молодость. Мрачные мысли, например, сильно здоровье и биологические сопротивляемость влияют на и равновесие, постепенно разрушая их. Позитивное состояние ума и большое желание жить в значительной степени влияют на способность физиологическому восстановлению. К анализом физического подтверждается И психического послеоперационный людей В период, хирургического перенесенного серьезного вмешательства. положительно, настроенные поправляются быстрее, у них намного больше шансов выжить, чем у тех, кто подвержен отрицательным имеет мыслям И не интереса к жизни.

Упражнение 8. Ментальная пустота

В эксперименте Б, приведенном в этой главе, мы установили наличие зависимости между функционированием глаз и воображением. Достижение ментальной пустоты обязательно начинается с расслабления глаз. Чтобы освоить технику выполнения этого упражнения, необходимо делать его в три этапа, как описывается ниже.

Первый этап

или лежа удобной позе, закройте В сосредоточьте на них свое внимание. Через какое-то время вы заметите, что ваши глазные мускулы напрягаются расслабляются, а веки продолжают подрагивать, хотя глаза закрыты. Вы должны постараться при помощи воли полностью прекратить это легкое подрагивание и расслабить глазные мускулы. Нужно продолжать концентрацию до полного прекращения активности век и глаз. На этом первый этап завершается.

Второй этап

Во время второго этапа вы должны забыть о глазах и сконцентрировать внимание на вдохе И выдохе, пытаясь отождествиться с легкими подъемами и опусканиями вашей клетки. Вы должны ясно почувствовать чередование: вдох и выдох, вдох и выдох, вдох и выдох. НЕ следует дышать глубже обычного, дышите нормально.

Третий этап

Через какое-то время, когда вы почувствуете, что достигли полного отождествления со своим дыханием, вам следует забыть о процессе дыхания и сосредоточить внимание на воображаемом черном цвете до тех пор, пока он не начнет самопроизвольно исчезать.

Все три этапа упражнения следует выполнять в состоянии полной неподвижности. Сложно сказать, СКОЛЬКО необходимо для выполнения каждого этапа, поскольку это индивидуальных особенностей OT результатов, которые ему удастся достичь. Ни в коем случае переходить к следующему этапу, не справившись полностью с предыдущим. Последний, третий, этап длиться столько, сколько необходимо. Вероятно, самое важное — стараться не испытывать сонливости, используя для этого Если засыпает, воли. человек ЭТО означает, упражнение выполнялось неправильно, если только целью была не ментальная пустота, а расслабление.

Если вы чувствуете необыкновенное спокойствие и ментальную ясность, это значит, что вы все делаете правильно и должны продолжать упражнение до тех пор, пока вы действительно не достигнете ментальной пустоты.

Что чувствует человек, достигая состояния ментальной пустоты? Ничего, абсолютно ничего. Восприятие полностью останавливается. Больше всего это напоминает состояние «подвешенности» в настоящем моменте: нет ни времени, ни движения, ни восприятия.

Давайте вспомним о том, что не существует полной ментальной пустоты и что в мозге всегда происходит определенная бессознательная деятельность, хотя она и бывает

сведена к минимуму. Вероятно, самым точным описанием ментальной пустоты является следующее: «максимально возможная остановка потока сознательного и бессознательного мышления». К сожалению, не существует слов для описания ментальных состояний гипсосознания, поэтому необходимо их создавать, прибегая к сравнениям, которые помогают прояснить способ действия определенного психического механизма.

Возможно, что вначале упражнение «ментальная пустота» может вызвать уменьшение продолжительности вашего сна. Это не должно вас беспокоить, поскольку причиной является лучшее и более эффективное восстановление энергии во время сна, так что вам уже не потребуется спать так много, как прежде.

При более совершенном выполнении упражнения «ментальная пустота» человек может заранее установить его продолжительность, по истечении этого времени автоматически восстанавливая свое привычное состояние сознания.

Это упражнение следует выполнять в три этапа, пока вы не научитесь его делать. Когда вы овладеете упражнением, все этапы должны слиться в один.

12. ПЕРЕВОСПИТАНИЕ ДВИЖЕНИЙ

Движения человека делятся на три основных типа: рефлекторные, автоматические и произвольные.

Рефлекторные движения — это неизменная реакция на физический стимул. Они могут быть условными и безусловными и представляют собой элементарную форму нейромышечного поведения.

Автоматизмы, как их определил профессор Далла Нор в своей книге «Биологические условия личности», — это «упорядоченная, но неустойчивая последовательность врожденных (эмоциональная и инстинктивная мимика) или приобретенных (например, движения, свойственные различным профессиям) движений, которые устанавливаются одно за другим».

Произвольные движения всегда сопровождаются сознательным решением. Они могут быть спонтанными, приобретенными или прикладными.

Какой бы ни была форма самовыражения человека — рефлекторной, автоматической или произвольной, она всегда

неразрывно связана с эмоциональным и ментальным состоянием человека. Например, состояние страха вызывает двигательную той, активность, отличную которая вызвана OT беспокойством Между или состоянием покоя. движениями, эмоциями и мыслями есть постоянное взаимодействие. взаимосвязь открывает перед нами удивительную возможность: мы можем добиться определенного самоконтроля, управляя своими движениями. Покажем, что произвольные движения заметно повышают уровень сознания, давая человеку массу преимуществ, о которых мы уже говорили.

Большинство наших произвольных движений являются таковыми лишь наполовину, поскольку у человека существует ограниченное число возможных комбинаций поз тела, основную часть которых он освоил в совершенстве, повторив бессчетное множество раз и доведя до автоматизма. Но надо заметить, что ДО ΤΟΓΟ как движения стали привычными, ОНИ были произвольными.

Хорошим примером служит ходьба. Во время ходьбы мы почти не обращаем внимания на свои движения. Но если нам вдруг придется пройти перед группой зрителей, демонстрируя что-либо, то мы сразу начнем осознавать свою походку, волнуясь за ее неуклюжесть, из-за чего можем даже потерять равновесие. Обычно считается, что автоматизм увеличивает эффективность труда и снижает утомляемость. Проанализируем некоторые факторы, связанные C утомляемостью. деятельность человека не требует регулярного сильного мышечного напряжения, продолжительного TO мышечная усталость наступает очень редко. Однако очень часто испытывает усталость и изнуренность, которую можно назвать состоянием «общей усталости». Такую усталость было бы правильнее назвать «псевдоусталостью», но не потому, что ее нет в действительности, а потому, что причина ее кроется временной только во или же В перманентной нормального ментального тонуса. Общая усталость обычно беспокойством, сопровождается раздражительностью, подавленностью, страхом, унынием и отсутствием инициативы. Необходимо различать мышечную и общую усталость. Общую, или псевдоусталость, мы уже определили. Мышечная усталость не требует отдельного рассмотрения, поскольку она хорошо известна каждому.

Широко распространенное утверждение, что автоматизмы снижают утомляемость и увеличивают продуктивность, нам

кажется большим преувеличением. Это утверждение может быть верным только для отдельных видов работ, выполняемых в специфических условиях, и лишь в отношении эффективности и усовершенствования автоматизированного ручного Рассмотрим пример: рабочий на автоматизированной линии сборки автомобилей завинчивает винты. Если бы он думал о том, как завинтить каждый винт, и пытался бы совершать все действия осознанно, он, вероятно, потерял бы свой навык, и эффективность его труда снизилась бы. Что касается утомления, проблема не очевидна, поскольку так сэкономленная за счет мышечной деятельности, может быть растрачена в гораздо большем количестве при нервных и умственных конфликтах, развивающихся по причине низкого уровня сознания, вызванного автоматическими действиями. Постоянное повторение одной и той же задачи оставляет свободной большую часть ума, которая продолжает активно функционировать самостоятельно, в то время работает, и это вызывает крайнюю несогласованность между действием. Как МЫ указывали разделение приводит к существованию двух одновременных видов деятельности, которые противоположны друг другу как абстрактное и конкретное, как психическое и соматическое. Несмотря на то что они неразрывно связаны, они действуют в разных и противоположных друг другу мирах. Другими словами, раздирают противоположные человека две выполняемая им ручная работа и напряженная деятельность которая является воображения, часто ДЛЯ него привлекательной и желанной, чем его физические действия. С другой стороны, его монотонный труд обусловлен единственным мотивом — экономическим вознаграждением. Человек работает что вынужден работать, и знает, что выполняет необходимую обязанность. Деятельность воображения имеет две различные цели: избегать и приобретать. Человек старается избежать одних ситуаций и получить другие. Важную роль здесь играет гедонизм. Желание — один из важнейших элементов в игре воображения. Таким образом, мы имеем два одинаково важных и сильных, но противоположных фактора: долг (работа) воображения). Эта (поток противоположность желание усиливает несогласованность между мыслью и движением, из-за чего ментальный и волевой тонус значительно понижается, не давая проявиться «Я» человека. Вследствие этого опытный большую рабочий, возможно, ощущает усталость, чем

подмастерье, который все еще должен работать «осознанно». Однообразие и ментальная скука неотделимы от состояния астении, они усиливаются при отсутствии сознательных волевых действий. Если бы повседневная деятельность человека время от времени требовала максимального использования его сознательного внимания, то он непременно находился бы в лучшем физическом и психологическом состоянии.

Автоматизмы провоцируют, усиливают и удерживают низкий уровень сознания. Они вызывают общую усталость, потому что нарушают единство человека и вызывают бессознательные стремления. В целом автоматические движения препятствуют самоконтролю и высокому уровню сознания и, с другой стороны, способствуют со-ментальной дремоте, состоянию, которое противоположно истинной интеллектуальной и энергетической эффективности.

Все произвольные движения имеют тенденцию превращаться в автоматические при многократном повторении. Это невозможно предотвратить, но мы можем воспрепятствовать безраздельному господству автоматизма.

В противном случае, согласно утверждению профессора Далла Нора, мы рискуем действовать как человек, а не как ЧЕЛОВЕК.

пробужденного При помощи внимания непроизвольным движениям онжом придать элементы осознанности. совершением достигается преднамеренных движений. Последние снижают общую утомляемость и в то же время повышают уровень сознания, ментальный и волевой тонус. Преднамеренные движения всегда стимулируют самосознание, которому сопутствует осознание себя или своего «Я». Человек психологически помещает себя в свое «Я» И приобретает способность успешно противостоять негативным СВОИМ конфликтам вредному импульсам, внутренним И влиянию Другими словами, гетеросугестии. ОН превращается И3 антииндивида в индивида.

Преднамеренные движения позволяют преодолевать состояние нервного напряжения, физическое и умственное утомление, контролировать проявление эмоций и самое главное — ЖИТЬ В РЕАЛЬНОСТИ НАСТОЯЩЕГО МОМЕНТА. В то же время они вызывают важные и постоянные изменения в нервномозговой структуре человека, позволяющие ему значительно свой интеллектуальный потенциал повысить как В эффективности, так и в плане качества.

Если постоянно и регулярно практиковать преднамеренные движения, можно легко достичь абсолютно ясного мышления, что для большинства является неосуществивым.

Во всяком произвольном движении можно различить три стадии: волевое решение, само внутренние изменения, происходящие результате В ЭТОГО движения. Движение представляет собой замкнутый берущий свое начало в мозге и «возвращающийся» в мозг. Непроизвольные движения не вызывают никаких внутренних ПОСКОЛЬКУ изменений, ЭТОТ ЦИКЛ был заранее зависимости ОТ ΤΟΓΟ, как МЫ выполняем движение, производим позитивное или негативное изменение в нашем мозге. Позитивное вызывает состояние пробужденности, негативное ведет ко сну.

осознанных преднамеренных движений Серия временно устраняет двигательные автоматизмы И расширяет сознания. Мы знаем, что автоматические движения человека включают эмоциональную и инстинктивную мимику, а также жестикуляцию, которые свидетельствуют о глубоких механизмах интеграции личности. Произвольные движения также определенной степени выражают психическое состояние человека.

Сознательно меняя наши движения, мы изменяем нашу личность, уничтожая одни механизмы и создавая другие. Эта работа, безусловно, требует высокого уровня сознания. В момент выполнения осознанных движений, состояния тревоги и страха, эмоциональная депрессия, робость и другие негативные механизмы исчезают временно, а если движения выполняются в течение длительного времени и регулярно, то эти состояния исчезают полностью. Как мы говорили ранее, осознанность движений влияет также на интеллектуальную и энергетическую сферы, значительно проясняя мысли, уменьшая утомление и ослабляя состояние сна.

Техника СОСТОИТ TOM, чтобы двигаться спокойно преднамеренно, с полным осознанием выполняемых движений, как если бы для этого необходимо было думать. Благодаря состояние спокойствия, медленным движениям достигается которое говорит внутреннем равновесии Желательно начать с простых движений, выбранных заранее. Их необходимо выполнять непродолжительное время в заранее установленный час.

Прежде чем объяснить, как выполнять некоторые

двигательные упражнения, рассмотрим опыт, доказывающий, что в результате осознанных, преднамеренных движений в человеке происходят глубокие изменения.

Опыт А

Выберите момент, когда вы очень устали или вам очень хочется спать. Если в таком состоянии осуществлять преднамеренные осознанные движения в течение трех минут, то ощущения усталости и сонливости постепенно исчезнут. Очень важно полностью сосредоточиться на этих движениях и выполнять их спокойно, не спеша.

Опыт Б

Для выполнения данного опыта нужно сесть за стол и пачку сигарет коробку на него И спичек. некоторое Экспериментатор должен время внимательно смотреть на пачку сигарет, после чего медленно и плавно взять ее левой рукой и приблизить к себе, не отводя взгляда, и затем рассматривать ee всех сторон, CO поворачивая. Потом, сохраняя полное спокойствие, медленно и преднамеренно вытащите одну сигарету и положите в рот. Возьмите коробок спичек так же медленно и осознанно, как вы взяли сигарету. Медленно выньте спичку и спокойно зажгите сигарету. Раскурите ее, после чего затушите о свою ладонь или запястье. Если вы правильно следовали инструкциям, то будете удивлены тем, что это совсем не больно. Вы почувствуете лишь небольшое жжение, хотя шрам от ожога сохранится. Этот опыт рекомендован кто непременно тем, хочет получить подтверждение сказанному выше. Так же как и в опыте А, полностью сосредоточиваться на СВОИХ движениях, пытаясь выполнять их максимально совершенно и точно.

Упражнение 9. Осознанные движения

Ниже мы подробно разъясним технику упражнений, чтобы вы могли как можно лучше их освоить. Вместо специальных двигательных упражнений мы предлагаем работать над теми движениями, которые вы делаете ежедневно. В этом случае не требуется специально выбирать время.

Начнем с самого простого — с ходьбы. Следует пройти расстояние около 300 — 400 метров. Во время ходьбы нужно смотреть вперед и идти несколько медленнее, чем обычно, полностью осознавая совершаемые движения, как если бы для

ходьбы нужно было бы думать. Необходимо интенсивно чувствовать перемещение, ощущая каждое свое движение. Это упражнение приводит к расслаблению, отдыху и состоянию покоя, а также позволяет восстановить энергию.

Абсолютно все движения можно выполнять сознательно, и поэтому нет необходимости приводить их перечень. Желательно уделять больше внимания движениям рук, которые более часты. Любые движения руками могут использоваться для этого упражнения. Подчеркнем, что важнейший момент этой техники заключается в том, чтобы движение было очень медленным и совершенным. Не обязательно думать о движении, достаточно иметь ощущение адекватной кинетики. Есть разница между тем, чтобы думать о дыхании и ощущать его. Можно чувствовать не думая, как, например, бывает при затрудненном дыхании во время простуды: мы думаем о других вещах, но постоянно ощущаем дыхание.

Мы советуем начать с того, чтобы думать о движениях, пока вы не добьетесь адекватного кинетического ощущения, которое обычно достигается при простом уменьшении скорости движений.

Через некоторое время регулярной практики мы заметим, форма произвольных движений автоматической благодаря привычке. Это не должно нас волновать, поскольку через данное изменение мы создали в цепь расслабления, самоконтроля и пробужденности. Например, изменить походку означает исправить и изменить некий автоматизм. В результате мы создаем новую мозговую и цепь, которая коренным образом отличается от автоматической: она родилась из сознательного обучения с размышления и поэтому увеличивает глубокого сознательную часть человека, в противоположность прежней цепи, которая образовалась в очень раннем возрасте, когда в человеке главенствовало подсознание. Все, чему мы обучаемся исправляем сознательно В результате глубокого размышления, заметно повышает уровень нашего сознания и нейронные пробуждения цепи новые волевому решению.

Сознательный ручной труд — наилучшая психотерапия, поскольку стабилизирует психику и вызывает большие позитивные изменения в мозге. Мы можем сказать без преувеличения, что развитие мозга человека в течение его долгой эволюции шло параллельно с развитием его способности

к ручному труду и что мозг и ручные навыки находятся во взаимодействии и развивают друг друга.

Интересно заметить, что осознанность движений позволяет человеку наиболее полно переживать настоящий момент, то есть истинно существовать, не переносясь в мир фантазий. Онейрическое физическое состояние ума, несмотря на бодрствование, значительной В мере исчезает благодаря произвольным движениям.

Таким образом, осознанные движения позволяют человеку повысить уровень своего сознания, жить в реальном момента, расслабляться, контролировать настоящего себя, максимальной эффективности своего интеллекта, мыслей и повысить увеличить ЯСНОСТЬ ментальный TOHVC. Техника заключается ощущении кинетики при В преднамеренном усилии (без напряжения) ПО совершенствованию любого движения путем более медленного выполнения. Если человек привык двигаться медленно, то данная техника ему не поможет, поскольку его движения будут лишены преднамеренности и осознанности.

Эту технику можно применять регулярно или специально. Регулярно — означает ежедневно, в отведенное для этого время, независимо от обстоятельств. Специально ее применяют для разрешения какой-то определенной проблемы. Например, если застенчивый человек хочет преодолеть этот недостаток, ему следует намеренно двигаться медленно, когда он находится на людях. Технику можно также применять, когда необходимо достичь особой ясности мысли или преодолеть утомление.

Со временем, при ежедневной практике, создаются новые постоянные ментальные цепи, что формирует сознательное пробужденное состояние, которое становится неотъемлемой частью человека.

13. ФОНАЦИЯ

В этой главе мы рассмотрим некоторые особенности речевого механизма, связанные с тем, как голос влияет на уровень сознания человека и таким образом на его ментальное, эмоциональное и нервное состояние.

Будем кратки, поскольку нас интересуют лишь модуляция голоса и произношение, а не устранение дефектов тембра, тона и интенсивности голоса. Дадим лишь некоторые общие

рекомендации для достижения хорошего произношения и модуляции, не углубляясь в рассмотрение особых случаев. В соответствии с целями нашей работы мы будем искать формулу, с помощью которой можно будет повысить уровень нашего сознания во время разговора.

В основе своей устное слово — это звуковая материализация наших мыслей, которые в таком виде могут быть восприняты и осмыслены другими людьми. Чтобы выражать свои мысли, мы должны их очень быстро связывать между собой, упорядочивать и классифицировать, делая это почти одновременно с произнесением слов.

Не вдаваясь в долгие объяснения, определим лишь, что произнесение слов, кроме всего прочего, включает физическое движение, поэтому оно имеет все ранее описанные механизмы движения. Таким образом, слово — это центробежный импульс, который материализуется в звуке и приводит к центростремительному изменению.

Качество произносимого слова влияют на ум, затуманивая или, наоборот, просветляя его. Четкое выражение мыслей и правильное произношение способствуют порядку, ясности и появлению большого количества идей. И напротив, небрежная манера говорить препятствует правильному процессу мышления.

Тембр и тон голоса также сильно влияют на нервную систему говорящего и слушателя. Одни голоса действуют на нервы, а другие успокаивают.

Рассмотрим несколько упражнений ДЛЯ улучшения артикуляции. Эти упражнения предназначены не ДЛЯ расслабления, а для ПОДГОТОВКИ К ГОЛОСОВОМУ сознанию. Голосовое сознание — единственное упражнение, позволяющее повысить уровень сознания при помощи произносимого слова.

Первый элемент, необходимый для достижения хорошей дикции, — это воздух. Его давление во время произношения должно быть постоянным и равномерным, что достигается при помощи диафрагмального дыхания (упражнение 1).

Слова произносятся на выдохе, поэтому время выдоха нужно продлевать и дозировать. Чтобы научиться этому, мы дадим три основных упражнения, которые позволяют регулировать и дозировать воздух.

1. Продление выдоха. Вдох через нос должен быть медленным, мягким, глубоким, бесшумным, равномерным и полным. Пауза. Выдох через нос также должен быть медленным,

мягким, глубоким, спокойным, равномерным и очень длительным.

- 2. Вдох как в предыдущем упражнении. Пауза. Выдох с паузами (порциями) через нос с силой.
- 3. Медленный и плавный вдох через нос. Пауза. Интенсивный и как можно более длительный выдох через рот.

Как только достигнут контроль за давленим воздушного потока, необходимо заняться тренировкой органов, участвующих в артикуляции, таких, как язык, губы, челюсть и мягкое небо.

Хотя можно тренировать каждый из этих органов по отдельности, мы предпочитаем обобщить и использовать упражнения, охватывающие весь речевой механизм.

Упражнения для дикции

- 1. Читайте беззвучно, двигая губами, языком и челюстью, как при чтении вслух. Чтобы добиться волевого контроля над фонацией, движения должны быть несколько утрированными. После того как вы в течение некоторого времени выполняли это упражнение беззвучно, начните выполнять его вслух, так же преувеличивая движения.
- 2. Говорите громко, зажав в зубах карандаш и стараясь добиться как можно более чистого и ясного произношения.
- 3. Выберете любую тему и говорите громко, по слогам, с преувеличенной артикуляцией. Говорить по слогам означает делать маленькие паузы между слогами, благодаря чему слова приобретают гораздо большую ясность. Паузы при этом должны быть настолько короткими, чтобы вызывать положительное впечатление у слушателя И чтобы слова не казались растянутыми.
- 4. Громко произносите скороговорки, добиваясь совершенного произношения и модуляции.

Эти упражнения служат тренировкой для выполнения основного упражнения (речевое сознание). Речевое сознание — это особый способ произношения, обеспечивающий все преимущества знакомого нам высокого уровня сознания.

При выполнении любого упражнения требуется неукоснительно следовать указаниям.

Упражнение 10. Речевое сознание

Чтобы добиться речевого сознания, необходимо выполнять три основных условия:

- 1. Говорите по слогам.
- 2. Имейте правильную и сознательную артикуляцию.
- 3. Чувствуйте артикуляцию.

Мы уже объясняли, как говорить по слогам и что такое правильная артикуляция. Когда мы говорим, что артикуляция должна быть сознательной, это означает, что необходимо исключить речевой автоматизм, заменив его фонацией более высокого качества. Это достигается в результате выполнения упражнений для дикции.

Чувствовать артикуляцию означает постоянно удерживать мысль о кинетике голосового аппарата. Для этого вначале требуется сосредоточивать свое внимание на движениях рта и губ.

Упражнение можно выполнять в любой момент, когда вы что-либо говорите, будь то обычная беседа или публичное выступление.

Может показаться, что сознательная артикуляция может отвлекать от мыслей, нарушая их естественный ход. Однако, начав выполнять это упражнение, вы с удивлением обнаружите прямо противоположное: ум проясняется, идеи лучше связываются и мыслительная эффективность повышается. Это происходит благодаря тому, что при повышении уровня сознания мышление пробуждается и проясняется.

Это упражнение особенно рекомендуется при необходимости общения с людьми, которые вызывают чувство страха, или просто для достижения спокойствия, расслабления и самоконтроля при любых обстоятельствах.

В первую минуту публичного выступления необходимо начать с того, чтобы сосредоточиться лишь на артикуляции, не придавая особого значения тому, что говорится. Это быстро прояснит ваш ум и позволит мыслям течь свободно. Повышение уровня сознания происходит не сразу, а постепенно, поэтому максимального уровня сознания можно достичь не ранее чем через 3–4 минуты после начала осознанной речи. Позднее мы вернемся к другим аспектам фонации, позволяющим решать конкретные проблемы.

14. ОСОЗНАНИЕ СВОЕГО «Я»

Осознание своего «Я» — чрезвычайно сложное явление. Его можно добиться при помощи упражнений, описанных ранее, или

же непосредственно создав ощущение «Я». Осознание «Я» означает чувствовать собственную сущностную индивидуальность (то, чем человек действительно является и что отличает его от всех остальных людей). Эта сущностная индивидуальность не имеет ничего общего ни с личностью, ни с телом, ни с интеллектом, ни с эмоциями. Ее также нельзя назвать состоянием самосознания, хотя она и основывается на нем. Осознание своего «Я» — гораздо более глубокое и обширное понятие.

Известно, что в течение дня у нас иногда бывают моменты самоосознания (но они редки) и периоды «самонеосознания». Например, когда начальник внезапно делает выговор на виду у всех сослуживцев одному из своих подчиненных, тот внезапно пробуждается, осознает себя, одновременно с этим чувствуя стыд, страх, разочарование и неловкость.

Давайте вспомним, что мы говорили о «Я» в прошлых главах: «Я» — это то, что принадлежит сущности человека, «мы» — это то, что не принадлежит ей. У всех людей есть свое «Я», но обычно оно не участвует в работе интеллекта. К тому же это «Я» неразвитое, незрелое, маленькое, хрупкое и астеничное»

Что произошло со служащим, которому начальник сделал выговор? Почему он почувствовал себя так неудобно, глупо и беззащитно? Проанализируем эту ситуацию более подробно. Человек работал как обычно, его «Я» спало, а его «мы» бодрствовало. Внезапно он оказывается в центре всеобщего выслушивать внимания, вынужден пассивно начальника испытывает эмоциональный шок. Его спавшее просыпается (любой эмоциональный «стряхивает» ШОК человека обычное состояние сна) и вытесняет сознания. В этот момент человек ясно видит себя, то есть свою подсознательную структуру «мы», и отождествляет себя с ней. чувствует себя бессильным ребенком, обнаженным сгорающим от стыда. Маска его личности спала, и он сам, как и окружающие, видит себя таким, какой он есть на самом деле, а не каким хочет казаться. (Слово «личность», по-гречески «просопон», означает «театральная маска»).

«Я» скрыто под густой вуалью личности, не позволяющей человеку познать самого себя (познать свое «Я»). Известно, что в толпе человек ведет себя гораздо более спонтанно и демонстративно, чем когда он один. Нам нравится знакомиться и общаться с людьми, ведущими себя спонтанно, поскольку они

кажутся более человечными и приятными. Однако спонтанность — это результат хорошо отлаженного автоматизма. Человек способен на спонтанную реакцию в обществе лишь если его социальные автоматизмы отлично функционируют. Когда человек оказывается в ситуации, на которую он не готов отреагировать «автоматически», спонтанность поведения пропадает. По сравнению с животными человек наименее спонтанен, и от них его отличает именно способность к глубокому сознательному размышлению. Так, животные и дети абсолютно спонтанны, но это не означает, что у детей больше человеческих качеств.

То, что мы обычно считаем «спонтанностью», на самом деле является ее противоположностью, поскольку в действительности это компульсивная реакция, являющаяся лишь результатом преобладающих автоматизмов. Истинные общение и эмоции не бывают спонтанными, им нужно учиться. При первых попытках сознания своего «Я» неизбежна неестественность. Это происходит потому, что человек учится по-новому себя вести, думать и реагировать. Таким образом, самоосознание лишает человека естественности до тех пор, пока он не привыкнет осознавать себя и действовать от имени не от имени личности. Не каждый может достичь ЭТОГО добиваются своего «Я», лишь действительно хочет быть настоящей индивидуальностью.

Самосознание — это отождествление человека со своим «Я», являющимся точкой соединения прошлого и будущего. Сознание «Я» означает также отказ от отождествления со своим восприятием, эмоциями и мыслями, не связанными с истинным «Я». Это не имеет ничего общего с эгоизмом, поскольку представляет собой явление ментального характера, не связанное ни с эмоциями, ни с инстинктами. Мы имеем в виду не то «Я», которое говорит: «я хочу эту машину», «я хочу фруктов» или «я хочу сигарету», «я в отчаянии» или «я счастлив». Наше «Я» — чистый и абстрактный разум, который наблюдает, познает, анализирует и делает выводы.

Человек не может быть эгоистом, если его разумом управляют действительно сознательные и разумные элементы, без собственнических инстинктов, которые обычно определяют поведение людей. С точки зрения истинного значения «Я», мы неверно употребляем слово «эгоизм». Настоящий эгоист — это человек, который существует не как индивид, а как «антииндивид», поскольку все его желания направлены на

удовлетворение компульсивных потребностей и питание его ложного «я», которое, как ненасытный идол, требует слепого поклонения и приношения в жертву духовного «Я».

Обычно человек отождествляется со всем, что попадает в поле его внимания, особенно когда это производит на него впечатление. Логично, такое отождествление ЧТО У приводит К потере самоосознания. отождествляющегося с происходящим, или, другими словами, проецирующего свое «Я» на происходящее, любое неприятное вызывает потрясение. Зритель происшествие превращается в актера, хотя физически он не участвует в событии. Истинное «Я» является мыслителем и всегда должно им оставаться, в противном случае оно перестает быть «Я» и превращается в «мы».

Рассмотрим интересный факт, который может значительно прояснить явление отождествления. С точки зрения психики, главнейшее отличие состояния сна от состояния бодрствования заключается в том, что бодрствующий человек сохраняет в определенной степени способность отделять себя от своего воображения для того, чтобы наблюдать за ним и анализировать его. Если же человек спит, он полностью теряет способность калейдоскопом своего воображения превращается в актера, втянутого в действие. Это полностью совпадает с нашей теорией уровней сознания, так как если бы человек был полностью пробужден, он смог бы наблюдать, контролировать И управлять деятельностью воображения, чего на практике не происходит. Именно днем, когда человек, казалось бы, находится В теряет бодрствования, ОН постоянно способность наблюдателем и эмоционально отождествляется с событиями, непосредственно его не затрагивающими. Превращение зрителя актера всегда происходит из-за проекции его «Я» происходящее. Таким образом, сон можно определить как проекцию «Я» на подсознание. Периоды сна и бодрствования чередованием проекций «Я», характеризуются течение дня проявляется (хотя и слабо) в сознании, а во время сна — в подсознании. В действительности наше «Я» почти не видит реальный мир, поскольку оно обычно находится подсознании. Чередование проекций «Я» обеспечивает необходимый гомеостатический баланс организма при переходе от состояния возбуждения (бодрствования) к стабилизации (CHY).

Некоторые психиатры утверждают, что ночной сон необходимое бегство от реальности. Точнее сказать, сон - это «Я», исчезновение которое ЭТОТ В проецируется на подсознание, чтобы поддержать и укрепить вегетативные функции организма. Без этих функций жизненный тонус значительно бы снизился. Но что происходит с ребенком, у которого еще нет «Я»? Движущая сила «Я», или динамическая энергия, которая является основой формирования «Я», — это порождающая сексуальная энергия (энергия, а не секс). Таким образом, ребенок имеет исключительно либидинальное «Я» (сформированное либидо), ИЗ которое проецируется подсознание, или на бессознательное, чтобы укрепить слабый организм. Ребенок спит намного больше, чем пожилой человек, которого изношен. Либидо обеспечивает уже строительный материал для построения «Я», но когда «Я» зрелости, достигает своей ОНО оказывается связанным инстинктивной энергией не более, чем дерево семенем.

Как достичь осознания «Я»? Оно приобретается постепенно в результате отказа от некоторых вредных привычек. Среди них на первое место можно поставить привычку делать несколько дел одновременно и особенно привычку проецировать «Я» на позволяя воображению или будущее, Необходимо все делать по порядку, одно дело за другим, полностью сосредоточивая свое внимание на настоящем моменте. В то же время необходимо отделять восприятие внешнего мира от своего «Я». Например, при просмотре фильма попытайтесь сохранять мысль: «Я» смотрю этот Обсуждая что-то интересное, наблюдая какое-то особенно впечатляющее событие, читая книгу, принимая пищу, человек осознавать: отє R» Необходимо всегда делаю». стараться не терять «Я», то есть не терять осознания своей сущности.

Восприятие внешнего мира происходить должно одновременно С «самовосприятием», человеку следует воспринимать себя некую ментальную как сущность, отделенную от окружающего. «Я» должно быть здесь, а все внешнее — там. В этом и заключается осознание «Я».

Приведенный ниже рисунок (рис.10) поможет вам добиться осознания «Я». Следует ежедневно смотреть на рисунок в течение некоторого времени. Это упражнение позволяет достичь состояния расслабленности, собранности и спокойствия и со

временем произвольно добиваться осознания «Я» в любой момент дня.

Упражнение 11. Осознание «Я»

Установите рисунок 10 на столе на расстоянии 50-80 см перед собой так, чтобы было удобно на него смотреть. Затем соедините кончик среднего и большого пальцев левой руки и сохраняйте это положение в течение всего упражнения. Сделайте несколько глубоких вдохов через нос, медленно и плавно выдыхая воздух через чуть приоткрытый рот. После этого сосредоточьте все свое внимание на центре рисунка с надписью «Я», удерживая на нем взгляд приблизительно в течение 3–5 минут. Если возникает сонливость, это не должно вас беспокоить. Данное упражнение можно повторять любое количество раз в день.

После выполнения ЭТОГО упражнения на протяжении некоторого времени (минимум 30 дней), ВЫ произвольно в течение дня вызывать состояние осознания «Я» уже без рисунка, просто соединяя пальцы, как было указано ранее. Это можно делать в любой момент, независимо от выполняемой вами деятельности. Единственным требованием является иметь свободную левую руку.

Это упражнение вызывает расслабление, отдых, спокойствие, равновесие и повышение уровня сознания.

(Смотрите последнюю страницу книги)

15. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СПОСОБНОСТИ РАЗМЫШЛЯТЬ

Поведение, основанное на истинном понимании, — одно из самых существенных достижений, к которому может стремиться Значительная часть личности человек. большинства современных людей сформирована бессознательными механизмами, неразумными являющимися результатом социальных условий, имитации и внушения.

Как мы знаем, личность — это механизм, позволяющий человеку приспособиться к окружающей среде. К сожалению, это приспособление не всегда разумно. Олпорт утверждает: «...В сфере личности не все формирующие ее структуры разумны. Многие из них, как мы говорили ранее, представляют собой

сложные клише и ставшие стереотипами привычки, посредством которых человек прокладывает себе дорогу в жизни, где психологическая среда слишком сложна для понимания».

Интеграция личности является организацией различных ее механизмов в объединение более высокого порядка. Олпорт подчеркивает, что этот процесс происходит частично: «Многие переживания (возможно, большинство интегрируются адекватно: никогда не человек временно адаптируется к происшедшему, а через некоторое время о нем забывает. Человек ассимилирует лишь малую часть пережитого опыта. Мы постоянно встречаемся с новыми ситуациями, на которые реагируем, однако не всегда включаем свою реакцию в постоянную структуру нашей личности. Скорее мы позволяем нашим прежним привычкам или нашей ранее сформированной позиции и чертам характера реагировать самим по себе. Мы не утруждаем себя попыткой изменить наши интеграции, чтобы понять новые детали окружающего нас мира или новые истины, которые мы обнаружили. Этот факт исключительно Обычно поведение людей складывается из их неадекватных привычек, стереотипных идей и пустых слов. Большинство людей извлекает гораздо меньше пользы из своего опыта, чем им кажется. Существует мощная инерция процесса интеграции. довольствуются небольшим количеством общеупотребимых привычек, некоторыми политикоэкономическими догмами, суевериями и набором словесных штампов. Если только у человека не появится сильное желание сломать свою привычку или изменить нежелательную черту требования если будут настолько характера, жизни не настойчивыми, что уже невозможно будет использовать свой ранее накопленный багаж, если по какой-то причине образ мыслей человека не станет гибким, а дух открытым, то его личность всегда будет продолжать использовать свои грубые, но доступные ресурсы, которые у нее уже есть и при помощи изменяющиеся условия она реагирует на избегая образом необходимости таким осуществлять интеграцию».

Понимание — необходимый элемент сознательного поведения человека. Когда его нет, человек представляет собой лишь машину со стереотипными реакциями и ограниченным разумом. К сожалению, обычный человек проявляет крайнюю ментальную лень, которая не позволяет ему размышлять над своим повседневным опытом. Именно способность к анализу и

пониманию отличает «индивида» от «антииндивида». Привычка размышлять в сочетании с высоким уровнем сознания помогает высшие способности, которые коренным отличают его человеческое поведение от поведения животного. Необходимо подчеркнуть огромную разницу между тем, чтобы просто думать и сознательно размышлять. Все люди думают, но лишь немногие размышляют, и лишь незначительная часть тех, кто размышляет, по-настоящему сознательны. Можно думать, не логически, можно размышляя И размышлять, сознательным.

Мы уже говорили о том, что человек может делать правильные и точные выводы в результате размышления лишь в том случае, когда ему сопутствует высокий уровень сознания. Когда этого не происходит, мыслительный процесс сильно искажается из-за онейрического состояния человека. Таким образом, даже глубоко размышляя, человек может прийти к ложным заключениям, если его уровень сознания был низок. Например, если только что проснувшийся человек сталкивается проблемой, то, скорее всего, напрягшись, он не сможет ее разрешить, поскольку его мозг полудремлет. Так как у нас нет опыта высокого сознания, то нашим обычным ментальным состоянием является онейрическое, хотя мы его и не замечаем. Это подтверждает нашу теорию об уровнях сознания. Как мы можем распознать свое полусонное состояние, если нам незнакомо состояние более высокого уровня сознания?

бы высоким НИ был уровень интеллекта образования человека, если его ум находится в онейрическом состоянии, то сделанные им выводы неизбежно окажутся если не ошибочными, то по крайней мере частичными и неполными. Сон серьезно нарушает процесс мышления и является причиной скудоумия людей. Мы знаем, что обычное ментальное состояние большинства людей характеризуется СМУТНОСТЬЮ неопределенностью. Лишь в исключительных случаях человек способен абсолютно ясно мыслить. Жизнь постоянно ставит перед человеком множество проблем, он вынужден их решать, затуманенный уM, думает, а не размышляет Человек знает, сознательно. не что интеллектуального уровня он теряет все самое лучшее в жизни и закрывает для себя возможность познания удивительного мира сознания. К сожалению, недостаточно рассказать об этих вещах, их необходимо понять.

Размышление 0 СВОИХ личных проблемах превращается в своего рода ментальную жвачку, которая обычно не прибавляет ничего нового к тому, что человек уже знает. Кроме того, различные жизненные трудности приводят эмоциональному возбуждению, значительно интеллектуальный процесс. Все мы знаем, насколько трудно решение, будучи верное взволнованным напуганным. Многие становятся настоящими жертвами эмоций, поскольку постоянно состоянии нерешительности. Вспомним, что эмоциональное поведение свойственно инфантильному уровню интеграции и относится к тому периоду, когда в человеке доминировало Преобладание подсознание. сознательной части логическим всегда подсознательной является следствием высокого уровня сознания. Таким образом, повышение уровня сознания не только позволяет исключить вредное эмоций на процесс мышления, но и нейтрализует онейрического состояния.

два упражнения, которые МЫ дадим добиться максимальной эффективности мышления. Их можно применять для разрешения серьезных проблем, которые не помощи обычного удается решить при мышления. тщательное выполнение позволит достичь чрезвычайной ясности ума, превосходящей уровень обычного мышления.

Данные упражнения позволят вам избавиться значительной части онейрической энергии, временно повышая уровень сознания и помогая найти решение своей проблемы. Все ранее приведенные упражнения повышают общий уровень сознания, колеблющийся в течение дня. Упражнения, которые мы сейчас предложим, позволяют интеллекту достичь более высокого состояния бодрствования, чем другие аналогичные упражнения. Эти упражнения направлены быстрое на повышение степени бодрствования.

Упражнение 12. Разрешение проблем

Совершайте произвольные движения сознательно в течение трех-пяти минут (как в упражнении 9), затем сядьте и запишите в свою тетрадь волнующую вас проблему, следя при этом за движениями руки. Необходимо писать сознательно, каллиграфическим почерком. Изложение вашей проблемы должно быть как можно более точным и кратким. Затем

необходимо глубоко проанализировать проблему и тем же способом записать возможные варианты ее решения. После этого вы должны выбрать вариант решения, который вам кажется наиболее подходящим.

Упражнение 13. Использование интеллекта

При выполнении этого упражнения используются те же приемы, что и в упражнении 10 «Речевое сознание». В данном случае мы достигаем сознательного мышления при помощи устного слова. Необходимо изложить вслух вашу проблему, как будто вы о ней кому-нибудь рассказываете. При этом нужно постоянно следить за выполнением требований, предъявляемых к речевому сознанию, а именно: правильно произносить и модулировать слова, говоря по слогам и чувствуя артикуляцию. Продолжайте размышлять над проблемой таким образом, пока не найдете верное решение. Говорить нужно разборчиво и твердым голосом. Это упражнение имеет то же воздействие, что и предыдущее, но, кроме того, позволяет прояснить ум во время спора или публичного выступления.

Необходимо отметить, что постоянное и методичное выполнение упражнения 9 «Сознательное движение» со временем вызывает интересные изменения в мозговых цепях человека, создавая в нем так называемые «цепи сознания».

В главе «Перевоспитание движений» говорится, что если выполнять сознательные движения, то наступает момент, когда эти движения становятся автоматическими, это «сознательный автоматизм», если вы позволите такой парадоксальный термин. Если мы проанализируем сознательное обучение на основе размышления, глубокого TO убедимся, что именно ОНО формирует, развивает истинное «Я». Цель питает И перевоспитания движений состоит чтобы В TOM, заново таким образом научиться двигаться создать И Когда человек этого «двигательную цепь». достигает, мозговой и интеллектуальный механизм также окончательно изменяются благодаря повышению уровня сознания.

Со временем перевоспитание движений обеспечит те же преимущества мышления, которые мы пытаемся временно достичь благодаря упражнениям 12 и 13, но они станут уже необратимыми.

Одна из основных потребностей человека — чувствовать себя значимым и чтобы его ценили окружающие. Каждый хочет, чтобы его уважали другие и он сам. Жизненный успех желанная награда, к которой все стремятся, но которой не все достигают. Нет сомнения в том, что самоконтроль — наиболее Человек, способный важная основа ДЛЯ успеха. контролировать, имеет преимущества перед теми, кто этой способности лишен. Однако необходимо, чтобы самоконтроль охватывал в определенной мере и подсознание, поскольку неосознаваемое желание поражения, встречающееся гораздо чаще, чем можно было бы предположить, препятствует нашему успеху.

Попробуем объяснить, как человек может легче достичь успеха. Мы не будем анализировать факторы, такие как планирование И организация, a сконцентрируемся на происходящем разуме используя человека, принципы, В изложенные в этой книге.

Абсолютно необходимым фактором ДЛЯ достижения человеком успеха является содействие его подсознания. Без этого желаемого достичь намного труднее. Влияние подсознания проявляется во всем, начиная со способности убеждать других и заканчивая тем, что обычно называют «удачей», которая в большинстве случаев является проявлением действия подсознательного, абсолютно неосознаваемого разумом. Прежде всего необходимо заинтересовать подсознание в наших планах и убедить в необходимости их реализации. Если нам удастся пробудить интерес подсознания, то мы непременно добьемся желаемого без особых трудностей. Однако, чтобы использовать подсознание, необходимо понять, что на него сильно влияют наши скрытые страхи, желания, разочарования и что часто они оказываются более сильными, чем сознательная не Очевидно, что МЫ сможем победить ЭТО сопротивление при помощи обычных и легкодоступных средств, поэтому необходимо каким-то образом усилить влияние нашей воли на подсознание, одновременно ослабив его сопротивление. Этого можно достичь благодаря повышению уровня сознания.

Для тех, кто не верит, что подсознание может оказывать такое сильное влияние на жизнь человека, приведем следующие примеры.

Случай 1

Чилийской больнице врач принимал деревенскую женщину, потерявшую зрение. После различных тестов он пришел к заключению, что ее слепота имела психосоматическое происхождение. Доктор применил гипноз ДЛЯ обнаружил, что ее супруг, напиваясь, часто избивал Защитной реакцией подсознания этой женщины стала слепота как способ уйти от проблемы. Когда муж узнал о причине ее тяжелого заболевания, он бросил пить, стал хорошо с ней обращаться и заботиться о ней. В результате специального лечения гипнозом к женщине вернулось зрение.

Случай 2

Одному молодому человеку при обследовании была сделана электрокардиограмма. Расшифровывая ее, врач сообщил об обнаруженных шумах в сердце и назначил повторную проверку через несколько дней. Все эти дни пациент чувствовал себя очень плохо, ощущая сердцебиение, одышку и боли в области сердца. Когда он пришел во второй раз, ему сказали, что это были не его данные и на самом деле его сердце абсолютно здорово. Молодой человек ушел с облегчением, но боли продолжались из-за сильного эмоционального стресса, вызванного неправильным диагнозом.

На этих реальных примерах мы видим, что подсознание может стать причиной таких серьезных нарушений, как слепота или сердечная невралгия. Подсознание активно мобилизуется, если что-то достаточно интенсивно затрагивает его.

Желания людей можно разделить на два типа: глубинные (о которых часто не подозревают) и поверхностные (то, что^человек хочет разумом, но смутно и неопределенно). Часто человека раздирают противоречивые желания, что не позволяет ему достичь намеченной цели. Например, человек очень хочет купить машину, но в то же время боится водить ее или попасть в аварию. Вряд ли ему удастся приобрести машину, поскольку его подсознание против.

Рассмотрим пример действия механизма подсознательных желаний. Человек твердо решил добиться экономического успеха и, движимый этим желанием, открывает собственное дело. Он тщательно все планирует, работает по двенадцать часов в сутки, организован и аккуратен с финансами, но почему-то терпит неудачу из-за неразрешимых проблем. Эта ситуация может повторяться в разных вариантах, пока в конце концов он не откажется от своего намерения совершить что-

либо значительное и устраивается на малооплачиваемую работу.

Почему этот человек не может добиться успеха? Может быть, он недостаточно умен или хитер? Скорее всего, его подсознание не только не помогает ему, но и настроено против. Именно оно заставляет человека ошибаться при принятии важных решений, другими словами, он хочет совершать ошибки и совершает их, поскольку в глубине души стремится к неудаче. Но что может заставлять человека неосознанно стремиться к неудаче? На то может быть много причин, но мы остановимся на самых распространенных:

- 1) комплекс вины;
- 2) страх ответственности;
- 3) робость;
- 4) Эдипов комплекс или комплекс Электры;
- 5) дезориентация.

1. Комплекс вины

Сильный комплекс вины может привести человека к постепенному саморазрушению через серию неудач. Человек, глубоко убежденный в том, что он совершил неблаговидные действия, подсознательно стремится искупить вину посредством страдания и наказывает себя, отказываясь от успеха, к которому так стремится на сознательном уровне.

2. Страх ответственности

Человек, боящийся ответственности, обычно старается не выделяться из толпы. Если в определенный момент, испытывая сильное материальное затруднение, он начнет важный проект, то встретится со множеством препятствий на пути к успеху. Эти препятствия — лишь отражения его собственных ментальных барьеров.

3. Робость

Этот случай похож на предыдущий, но имеет еще более серьезные последствия. Робкий человек не может иметь нормальных отношений с людьми, что лишает его многих возможностей.

4. Эдипов комплекс, или комплекс Электры

Эдипов комплекс в мужчине или комплекс Электры в женщине проявляется как зависимость от образа родителя, что блокирует способность человека к осуществлению задуманного. Мы знаем, что в подсознании сосуществуют прошедшее, настоящее и будущее. Мужчина, который в раннем детстве был

свою мать, сохранит это чувство на подсознания всю оставшуюся жизнь. Поэтому он будет на объединения подсознательно стремиться К усилению материнским образом и разрушению того, что угрожает этому союзу. Успех и все то, что он с собой несет, есть неоспоримое материальное проявление независимости OT Эдиповым отказаться от комплексом способен жизненного успеха, лишь бы не расстаться с возлюбленным материнским образом. В этом кратком объяснении Эдипова комплекса мы коснулись лишь отношения мужчины к успеху. Действие комплекса значительно всего разнообразнее.

5. Дезориентация

Очевидно, что человек, не знающий точно, чего хочет, не может добиться успеха в жизни, потому что застрял между множеством неопределенных желаний.

Все это приводит нас к важному выводу. Поражение — это, главным образом, ментальная позиция. Она находится внутри человека.

наблюдать Бывает профессионально жалко за и умными людьми, которым не удалось подготовленными добиться успеха лишь из-за того, что их ум был заблокирован рассмотренных каким-либо негативных ИЗ Преодолеть ЭТИ барьеры означает разрушить плотину, удерживающую и парализующую течение мысли. является, задачей гипсосознания. Здесь скорее необходима помощь психолога или психиатра. Само по себе повышение уровня сознания не уничтожает вызванный комплексом невроз, но постепенно вводит в подсознание больше сознания и разума, делая его все более сознательным. В результате поведение человека становится разумнее и практичнее. Тем не менее этот процесс сильно зависит от качества, продолжительности постоянства упражнений по повышению уровня сознания, а также от ментальной позиции человека.

Можно утверждать, ЧТО повышение уровня сознания облегчает жизненного значительно достижение успеха, поскольку мобилизует все ресурсы разума, повышает его производительность и обеспечивает содействие подсознания в том, что человек хочет достичь.

Большое значение имеют также личные качества, такие, как настойчивость, дух самопожертвования и вера в себя. Также очень важны постоянный энтузиазм, который помогает

удерживать желание достичь цели.

Очень важно, чтобы человек тщательно проанализировал себя и определил, чего именно он хочет, и был уверен в справедливости и заслуженности своего желания.

Упражнения 12 и 13 могут значительно помочь в планировании и выборе мер для реализации какого-либо проекта.

17. НОРМЫ ПОВЕДЕНИЯ, ПОЗВОЛЯЮЩИЕ ИЗБЕЖАТЬ НЕРВНОГО НАПРЯЖЕНИЯ

Некоторые привычки способствуют нервному напряжению, в как другие, наоборот, помогают его избежать. TO Необходимо ясно понимать, какие привычки требуется исключить, а какие развивать. К примеру, если у человека болит желудок, то он должен знать, что ему противопоказано есть, а что полезно. Следуя методам, которые здесь приведены, человек может, приложив незначительные некоторые вредные автоматизмы, заменив Есть вещи, которые требуют совсем внимания, чтобы перестать быть вредными. Все зависит от основной цели человека, поскольку каждый организует свою жизнь в соответствии с целями, которых он хочет достичь. Например, Бенджамин Франклин имел сильное стремление к личному развитию, благодаря чему смог преодолеть серьезные недостатки, которые при тщательном анализе открыл в своем характере.

Сформулируем в 12 пунктах те личные качества, которые обеспечивают определенный иммунитет от нервного напряжения:

- 1) быть оптимистом;
- 2) не делать более одной вещи одновременно;
- 3) не стремиться всегда побеждать;
- 4) не изолировать себя от людей и заботиться о других;
- 5) не критиковать людей, а пытаться понять их;
- 6) избегать праздности и сна наяву;
- 7) быть терпеливым и терпимым;
- 8) быть организованным;
- 9) уметь «выпускать пар»;
- 10) иметь собственную жизненную философию;
- 11) иметь чувство юмора;

12) уметь радоваться простым вещам в жизни.

1. Быть оптимистом

Вся человека, включая материальную жизнь основана на его повседневных мыслях. Негативные серьезно нарушают его психическое и органическое равновесие и искусственно вызывают стрессовую реакцию. Пессимист живет постоянной проекции на будущее, заранее переживая ситуации. Негативизм часто негативные не дает предпринимать действия, которые могли бы принести успех. Личная инициатива пессимиста оказывается парализована, и он настойчиво отказывается признать, ЧТО У всего положительная сторона. Оптимизм как норма жизни не означает пренебрежение опасными жизненными ситуациями, а является позитивной ментальной позицией, которая помогает добиться Успешный значительных успехов. человек оптимизма. Он абсолютно не приемлет возможность неудачи, и даже если она его постигает, он думает так: «В этот раз у меня не получилось, но в следующий раз я своего обязательно способствуют добьюсь». Позитивные мысли поддержанию нервного равновесия и позволяют лучше использовать свои интеллектуальные способности, а также являются основой для достижения расслабления.

2. Не делать более одной вещи одновременно

Одновременное выполнение нескольких дел негативно влияет на нервную систему и на мышление, поскольку не позволяет человеку жить в настоящем моменте. Считается, что застенчивость — не что иное, как желание разрешить все проблемы одновременно, что блокирует разум.

В качестве правила поведения рекомендуется всегда делать одну вещь за другой, чтобы постоянно находиться в настоящем, проживая в нем каждую секунду. Необходимо помнить, что наше «Я» — это точный пункт соединения прошлого и будущего.

3. Не стремиться всегда побеждать

Умение проигрывать чрезвычайно важно для человека. Мы имеем в виду не восточный фатализм, а разумное осознание того, что невозможно всегда побеждать. Любой проигрыш способен многому научить. Полезно пытаться определить, в чем была ошибка, приведшая к поражению. Анализ поражения дает нам орудие для будущей победы. Есть люди, которые изо всех сил стремятся к какой-либо цели, и если они ее не достигают, то приходят в отчаяние. Человек, умеющий проигрывать, не

тратит свое время, оплакивая поражение, а наоборот, немедленно приступает к новой попытке. Тот, кому незнакомо искусство проигрывать, растрачивает свое время и энергию на бесполезные жалобы и часто сам себе ставит ментальные барьеры, не позволяющие ему действовать.

4. Не изолировать себя от людей и заботиться о других

Человек, живущий в изоляции, «варится» лишь в собственных мыслях и эмоциях, закрываясь от прогресса и эволюции, которые несут общение с людьми. Ментальная жизнь интроверта очень ограниченна, потому что он не получает от других новых идей и лишается преимуществ общения. Для эмоциональной стабильности человеку необходимо общение с себе подобными. Поэтому мы не должны ждать, когда к нам придут другие, а сами должны идти к ним.

Необходимо сломать наш круг эгоистических интересов, перестать думать только о своей выгоде и начать думать о Bce цивилизованные заботиться ЛЮДИ должны благополучии общества, котором В ОНИ живут, коллективное благо забывается из-за личных эгоистических интересов. Жизнь многих людей перестает быть скучной и бессмысленной, когда они начинают работать во имя всеобщего блага и заботиться об отдельных людях.

5. Не критиковать людей, а пытаться понять их

Привычка постоянно критиковать говорит о склонности к поглощению и доминированию, о желании подчинить людей своему образу бытия. Критика это всегда стремление изменить людей в соответствии с тем, что критикующий считает правильным. Это превращается в опасную и вредную привычку, поскольку в конце концов приводит к ложной оценке других, когда человек видит в других только недостатки и совсем не видит достоинств. Кто-то сказал: «Я ни разу не встречал человека, который бы не превосходил меня в чем-либо». Призыв не критиковать имеет более глубокий смысл, чем это может показаться, поскольку означает необходимость понимать других. Некоторые говорят, что их никто не понимает. Но почему мир должен понимать именно их? Гораздо логичнее было бы, если человек сам делал бы усилия для понимания других, а не наоборот.

6. Избегать праздности и сна наяву

Когда блуждание воображения превращается в привычку, это серьезно вредит человеку, поскольку он привыкает жить в нереальном мире, созданном «по своей мерке». Это бегство от

уничтожает личную инициативу реальности постепенно способность адаптации, в результате человека мире фантазий. Если мы признаем, жить В нервной системы вызваны неспособностью встретиться с реальностью, то поймем, что, избегая реальности, человек усугубляет свои внутренние конфликты.

7. Быть терпеливым и терпимым

Терпение это главное качество, способствующее ментальной концентрации. При изучении или наблюдении чеготребуется постоянное внимание либо всегда Нетерпеливость, наоборот, увеличивает нервное напряжение, поскольку человек проецирует себя в будущее. Нетерпеливый совершенно не способен жить в настоящем и, если бы это было СВОЮ возможным, прожил бы всю жизнь за один Неуверенность в будущем во многом вызвана именно этой нетерпеливостью, поскольку человек постоянно тратит силы на то, чтобы предугадать будущее.

8. Быть организованным

Порядок позволяет достичь гораздо большей эффективности в работе и значительно сэкономить энергию. Обычно человек, организованный в физическом плане, также организован и в плане ментальном. Ментальный порядок крайне важен для ясного мышления и увеличения производительности интеллекта. Дисциплина и поддержание порядка дает человеку большую внутреннюю стабильность. Порядок — это интеграция. Беспорядок — дезинтеграция.

9. Уметь «выпускать пар»

Интроверт, никогда не «выпускающий пар», находится в менее выгодном положении по сравнению с экстравертом. Подавление эмоций постепенно увеличивает эмоциональное и нервное напряжение, пока не произойдет «взрыв». Выпускать пар означает сбрасывать напряжение, что позволяет достичь ментального и эмоционального расслабления. мускульного, Однако МЫ не советуем «выпускать пар», эмоциям, например гневу. Напряжение направлять на конструктивную деятельность, такую, как спорт, учебу или хобби.

10. Иметь собственную жизненную философию

человека нет собственной глубокой жизненной стабильность философии, теряет внутреннее ОН легко равновесие. глубокими убеждениями Люди C твердыми И переносят конфликтные гораздо стабильнее легче И

неприятные ситуации.

Представление человека о чем-либо может быть абсолютно ошибочным, твердое, TO дает если OHO ЭТО ему эмоциональную стабильность. Наиболее когда ценно, собственные идеи сформировались на основе понимания, а не веры.

11. Иметь чувство юмора

Человек без чувства юмора часто воспринимает жизнь слишком серьезно, что делает ее малопривлекательной. Необходимо уметь понимать юмор и видеть его даже в самых трудных ситуациях. Не следует относиться к себе и к жизни слишком серьезно.

12. Уметь радоваться простым вещам в жизни

Большинство людей всю жизнь ожидает какого-то события, которое приведет их к желанному счастью. Это не позволяет им радоваться тому, что у них есть. У людей есть плохая привычка думать о том, чего им не хватает, а не о том, что уже есть. Поэтому они не могут наслаждаться достигнутым. Счастье — это способность человека жить в настоящем моменте. Рутина, грусть и скука присущи только тем людям, которые не умеют видеть красоту настоящего. Необходимо научиться открывать ценность простых вещей в жизни и наслаждаться ими.

Эти 12 пунктов представляют кодекс ментального здоровья, нервного и эмоционального равновесия, который позволяет жить лучше, достичь счастья и успешно преодолевать естественные трудности.

18. ОБОБЩЕНИЕ МЕТОДА ГИПСОСОЗНАНИЯ И УКАЗАНИЯ ПО ЕГО ПРИМЕНЕНИЮ

Кратко обобщим некоторые идеи, которые представляют собой ядро гипсосознания, чтобы напомнить о них и извлечь максимальную пользу.

Есть два основных состояния человеческого сознания: сон и бодрствование. Так же как существуют различные степени глубины сна, существуют и степени пробужденности. Обычному состоянию человека свойственна низкая пробужденность. Существуют высокоие и низкие уровни сознания. Самый низкий уровень сознания соответствует состоянию глубокого сна, а самый высокий достигается в результате суперсознательного обучения. Обычно, даже если человек пробужден, в его психике

присутствует большое количество онейрической энергии, которая влияет на его интеллектуальные способности, не позволяя правильно воспринимать реальность. Такое мышление — нечто вроде сна наяву, хотя человек об этом не знает.

Говоря о латентных способностях, нужно упомянуть, что по своей природе и в силу недостаточной эволюции человек представляет собой хотя и разумное, но гипосознательное животное. Гипсосознание позволяет благодаря различным упражнениям поднять уровень сознания и таким образом достичь самоконтроля, равновесия, стабильности, спокойствия и высших интеллектуальных способностей. Другими словами, гипсосознание позволяет достичь нового состояния сознания, более высокого, гуманного и реального.

В своем обычном состоянии человек существует не как индивид, а как антииндивид. Антииндивид не может принимать самостоятельных решений, он является лишь проекцией социальной группы и лишен собственной жизни. У него нет «Я», а есть лишь «мы». «Я» — это то, что принадлежит человеку, «мы» — структура, насильно имплантированная извне. «Я» рождается по собственному решению и взращивается путем сознательного обучения на основе размышления.

Гипсосознание формирует «Я» и позволяет достичь зрелости. Лишь человек со взрослым и сформированным «Я» может с полным основанием заявить: «Я — человек». Этот настоящий индивид способен к самоопределению и может освободиться от иррационального и эмоционального мышления толпы и достичь истинной реализации, став РАЗУМНЫМ И СОЗНАТЕЛЬНЫМ ЧЕЛОВЕКОМ.

Далее приведем некоторые указания по правильному использованию данного метода.

В первую очередь важно верно понять теоретическую часть. Мы подчеркиваем большое различие между «понимать». Настоящее понимание позволяет достичь глубокого совершенного знания. Понимание вызывает большие изменения в структуре личности, поскольку вместе с ним человек усваивает новые формы поведения. Сознательное обучение изменяет человека и позволяет ему реинтегрировать свою личность на более высоком уровне. Мы советуем особенно тщательно изучить всю теоретическую часть, прежде чем приступить к практике. Когда вы правильно поймете теорию, то сможете приступить к упражнениям в том порядке, который мы укажем ниже.

Приведем список всех упражнений и их номера:

Упражнение 1. Полное дыхание.

Упражнение 2. Утреннее дыхание.

Упражнение 3. Дыхание для расслабления.

Упражнение 4. Неощутимое дыхание.

Упражнение 5. Расслабление и контроль воображения.

Упражнение 6. Ментальная концентрация 1.

Упражнение 7. Ментальная концентрация 2.

Упражнение 8. Ментальная пустота.

Упражнение 9. Осознанные движения.

Упражнение 10. Речевое сознание.

Упражнение 11. Сознание «Я».

Упражнение 12. Разрешение проблем.

Упражнение 13. Целенаправленное использование интеллекта.

Если мы проанализируем эти упражнения, то убедимся в том, что их можно применять как регулярно, так и в конкретных ситуациях. При использовании в конкретных случаях они позволяют временно повысить уровень сознания и разрешить отдельную проблему. Если же их применяют регулярно, они постепенно повышают уровень сознания.

Для регулярной практики мы рекомендуем следующий порядок упражнений:

Первый месяц

Упражнения 1, 2, 5.

К упражнению 2 следует приступать лишь после освоения техники упражнения 1. Упражнение 5 следует выполнять по крайней мере четыре раза в день не менее двух минут.

Второй месяц Упражнения 2, 3, 5, 6.

Третий месяц Упражнения 2, 3, 5, 7, 9.

Четвертый месяц Упражнения 2, 5, 8, 9.

Пятый месяц Упражнения 2, 5, 8, 9. Шестой месяц Упражнения 2, 5, 9,10,11.

Седьмой месяц Упражнения 2, 5, 9,10,11.

После седьмого месяца в ежедневную тренировку следует включить как минимум следующие упражнения: 2, 3, 5, 9,11. Если позволяет время, то можно также делать упражнение 8 каждый день или по крайней мере раз в неделю не менее 10 минут.

Остальные упражнения можно выполнять время от времени для разрешения конкретных проблем.

Не следует применять жесткие нормы к занятиям данными упражнениями. Каждый человек должен сам выбрать упражнения для постоянного выполнения из тех, которые дают наилучшие результаты, и подбирать их продолжительность и количество повторений в соответствии со своими личными потребностями.

Все упражнения без исключения повышают уровень сознания. Вспомним, что повышение уровня сознания всегда является синонимом расслабления, спокойствия, ментальной ясности, самоопределения, увеличения количества энергии и обретения высшего разума. Они также позволяют добиться гармонии тела и психики и их максимальной работоспособности. Таким образом, человек сможет реализовать себя и достичь максимально возможного счастья.

19. ОБОБЩЕНИЕ

Главной темой данной книги было сознание — ядро нашей психики. Значение, которое мы придаем слову «сознание», не относится к познанию добра и зла и отличается от того, как его определяют в психологии. Мы используем это слово в смысле «быть сознательным», то есть иметь действительно высокий уровень сознания.

Мы говорили, что есть много уровней сознания, от глубокого сна до высшей пробужденности. Нельзя сказать, что сознание либо есть, либо его нет, можно лишь говорить о высоком или низком уровне сознания. Можно было бы подумать, что высокий уровень сознания является синонимом пробужденности, но

вопрос не так прост. Мы пытаемся поднять сознание пьедестал как самое важное качество человека. Именно оно определяет меру человеческого в человеке и является главным ОТ животного. Нельзя человека сказать, сознательность является синонимом пробужденности. Возможно, многие животные более пробуждены, чем человек, но это не означает, что они обладают более высоким уровнем сознания. «высокий уровень пробужденности» Следует разделять «высокий уровень сознания». Различие между ними мы пока не рассматривали, чтобы не затруднить понимание сложных механизмов.

Обладать «высоким уровнем пробужденности» человека означает быть намного более пробужденным, чем обычно. «Высокий уровень сознания» означает, ЧТО ему удалось сформировать взрослое, зрелое и развитое «Я». представить себе пробужденного идиота, но невозможно, чтобы человек, обладающий высоким уровнем сознания, не был разумным и пробужденным. Таким образом, основываясь на самой значимой стороне психической жизни человека, можем дать новое психологическое измерение и сказать, что человек пробужден наполовину. Возможно, стоит отбросить старые, слишком сложные теории, которые муссируют тему «что есть человек», не проникая в его центральную сущность, то есть в «Я». «Я» — это необходимая и незыблемая основа природы человека, отвечающая на вопрос: «Что есть человек?»

Необходимо также дать новое определение разуму, чтобы глубоко, точно И целостно описать ЭТУ способность. Строго говоря, «по-человечески разумными» можно назвать лишь людей с высоким уровнем сознания. Если у зрелого «Я», то его разум относителен и человека нет действительности нестабилен. единственное человеческое качество, отличающее людей от животных, — это Чем сознательнее человек, тем дальше он от сознание. животного, и наоборот. Таким образом, кто-то может быть очень разумным (в общепринятом смысле этого слова), но если уровень его сознания низок, то человеческого в нем будет мало.

Чтобы достичь высокого уровня сознания, абсолютно необходимо вначале добиться высокого уровня пробужденности, поскольку последний позволяет исключить онейрическую составляющую из психики и осуществить сознательное обучение на основе глубокого рассуждения, формируя «Я». Разумному, но спящему человеку не удастся достичь высокого уровня

сознания, если он полностью не пробудится. Пробуждение достигается нелегко, поскольку обычные способности человека оказываются бесполезными, и ему приходится укреплять «Я», эту маленькую часть, подавленную онейрическим. Когда «Я» слишком слабо или мало (что зависит от многих обстоятельств, которые мы не будем сейчас анализировать), то человеку для избавления ото сна необходимо приложить огромные усилия.

Упражнения гипсосознания призваны помочь человеку пробудиться и развить «Я».

Необходимо подчеркнуть, насколько трудно понять, что такое сознание и «Я», поскольку для этого необходимо иметь начальный уровень сознания, которого обычно нет у людей, какими бы культурными и образованными они ни казались. Связанные с сознанием явления можно понять лишь на основе собственного опыта; для их анализа и тщательного изучения необходимо предварительно достичь высшего состояния пробужденности. Это логично, поскольку требовать нельзя глубокого τοгο, освободился понимания OT кто не онейрического начала.

Очень важно понять, что обретение высокого уровня сознания является первейшим долгом человека, поскольку сознание — высочайшее человеческое качество. Факт принадлежности к человеческому роду подразумевает принятие определенной ответственности, отказ от которой означает потерю человечности.

Многие люди довольствуются состоянием разумных животных, и им не зазорно быть бессознательными и не знать, в чем смысл жизни. Но те, кто способен мыслить объективно и реалистично, согласятся с важностью повышения уровня человечности.

К сожалению, социальная структура делает все возможное, чтобы удержать человека в состоянии сна. Сегодня во всем мире приветствуется то, что способствует сну, и порицается все, ведущее к пробуждению. Мы представляем собой расу «богов», ведущих себя как животные.

Многие механизмы социального устройства удовлетворяют различные потребности человека за счет его сознания. Все, что ограничивает человека жесткими догмами, является гипнотическим.

Изучение без понимания, большое число религиозных и политических убеждений, безмерное потребительство, засилье рекламы и поверхностность восприятия окружающего мира

ограничивают возможности разума, сковывают его творческие способности и толкают человека к бессознательному поведению.

Студенту университета и в голову не приходит подвергать преподаваемый ему материал, что очень поскольку любое истинное знание начинается с сомнения. Обычно учащиеся ограничиваются запоминанием концепций, не пытаясь понять их смысл. Они настолько легко внушаемы, что принимают любую теорию. Многие университетский превращаясь диплом, В представителя своей специальности со стандартными разумом и Знание без является личностью. понимания балластом препятствует становлению стабильного и зрелого «Я».

Люди, ставшие частью психологической толпы, лишаются рационального индивидуального поведения, которое заменяется на эмоциональное и импульсивное. Логика, размышление и анализ заменяются фанатизмом, предрассудками, суеверием и внушаемостью.

Человек часто ведет себя иррационально, движимый гордостью слабого, неспособного к суждению и бессознательного «я». Тщеславие ограничивает разум, поскольку превращает человека в эгоиста.

Бунтующая молодежь неосознанно стремится освободиться от толпы и обрести индивидуальность, но, к сожалению, делает это неразумно. Она противопоставляет себя установленным привычкам и нормам, утверждая так свою индивидуальность в «антииндивидов». Какой другой способ защиты остается? Что может сделать человек, чтобы не поглощенным социальной машиной? Возможно, что молодежь, борющаяся с обыденным, более пробуждена, чем люди с традиционными идеями. По крайней мере, она осознает необходимость утвердить свою индивидуальность.

Человек обречен, если, находясь в состоянии сна, он чувствует себя счастливым и отказывается допустить, что существует незнакомое ему состояние пробужденности. К сожалению, есть много людей, разум которых абсолютно закрыт для всего, что угрожает нарушить их глубокий сон. Конечно, никому не нравится, когда их резко будят, заставляя глубоко рассуждать. Толпа инстинктивно противится тому, что требует интеллектуального усилия, и довольствуется нормами, заранее заготовленными лидерами.

История человечества полна примеров борьбы мракобесия и

истинного знания. Фанатизм и нетерпимость всегда были, есть и будут злейшими врагами человеческого прогресса. Тем не менее во все эпохи существовали люди, ум которых был пробужден и которые стремились глубже понять себя. Движимые этим идеалом, они смогли превратиться в истинных личностей, сознательных и разумных.

Согнуть

Для выполнения упражнения «Сознание «Я» наклеить данную страницу на картон и согнуть его по контуру.

Гипсосознание. Джон Бейнс. Для широкого круга читателей. Научно-популярное издание, 2003 г. Русское издание (перевод с испанского), — М: «Институт Герметической Науки Дарио Саласа», 2003 г. — 128 с, ил.