



АЛЕКСАНДР ГРИБАНОВ

ПСИХИКА

ИНСТРУКЦИЯ  
ПО ПРИМЕНЕНИЮ

Александр Грибанов

**Психика. Инструкция  
по применению**

«Издательские решения»

**Грибанов А.**

Психика. Инструкция по применению / А. Грибанов —  
«Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-830187-2

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

ISBN 978-5-44-830187-2

© Грибанов А.  
© Издательские решения

# Содержание

Предисловие	6
Часть первая: Что такое психика и как она функционирует?	7
Глава 1	7
Три аспекта	7
Человек как система	8
Глава 2. Свойства и задачи психики	9
Что такое психика?	9
Задачи души	10
Способы решения главной задачи	10
Конец ознакомительного фрагмента.	12

# **Психика**

## **Инструкция по применению**

**Александр Грибанов**

*Иллюстратор* Оксана Нургалиева

*Корректор* Анастасия Грибанова

*Дизайнер обложки* Оксана Нургалиева

© Александр Грибанов, 2017

© Оксана Нургалиева, иллюстрации, 2017

© Оксана Нургалиева, дизайн обложки, 2017

ISBN 978-5-4483-0187-2

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

## Предисловие

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

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

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

Из первой части вы узнаете, что такое психика, какие функции она выполняет. Вторая часть посвящена принципам и закономерностям душевной сферы, а третья – повествует о душевном здоровье, о стрессе и о том, как с ним справиться. Из четвертой части вы узнаете о том, как ваши эмоции влияют на состояние тела. В пятой части вы познакомитесь с размышлениями о важных проблемах нашей жизни.

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

# **Часть первая: Что такое психика и как она функционирует?**

## **Глава 1 Системный взгляд на человека**

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

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

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

В свою очередь, возникла необходимость создать новое направление в психологии, предлагающее прогрессивный взгляд рассмотрения психики как системы. Таким направлением стала новая психология саморазвития (системный психоанализ), рассматривающая психику человека с позиций системно-информационного подхода.

### **Три аспекта**

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

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

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

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

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

## Человек как система

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

Вы, наверное, задумывались над вопросами: Что отличает человека от любого животного? Что присуще только ему, что его выделяет из животного царства? В первую очередь это то, что он постоянно создает что-то новое. Человек, безусловно, является творцом. Творческий продукт деятельности человека является частью культуры, огромной системы, которая вмещает в себя всё созданное людьми за богатую историю цивилизации. Согласно многим исследованиям творческий процесс сам по себе улучшает душевное здоровье, а иногда даже благоприятно сказывается на работе организма. Неспроста сегодня с успехом используются всевозможные техники арт-терапии.

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

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

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

*Инструкция №1: Когда вы в последний раз занимались творчеством? Как вы реализуете потребность познания? Ограничивается ли оно прочтением новостей в новостных лентах и публикаций в группах социальных сетей? Не нужно ли больше заполнять свой ум собственными размышлениями и критикой существующих мнений? Исследование чего-либо невозможно без инструментов. Следующее упражнение, выполненное неоднократно, поможет вам развить ваш интеллектуально-аналитический аппарат. Вооружитесь листком и ручкой. Прочитайте текст (посмотрите видео). Выпишите основные тезисы. Воспроизведите информацию своими словами, опираясь на имеющиеся тезисы. Это самый обычный пересказ, который нам задавали в школе, и который очень туго дается детям, привыкшим все зубрить – они пытаются дословно воспроизводить текст, вместо того, чтобы запомнить его содержание. Пересказывайте то, что прочитали и увидели.*



## Глава 2. Свойства и задачи психики

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

### Что такое психика?

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

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



Но также психика проявляет свой информационный аспект – она способна передавать не только энергетические импульсы нервам и мышцам, но и закодированную информацию

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

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

## **Задачи души**

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

Вы, наверное, слышали, что часто философия и религия утверждает: душа – отдельная сущность, живущая своей жизнью, в то время как тело своей. Такая дуальность часто встречалась в размышлениях мыслителей разных эпох. Классическая наука с самого начала утверждала, что души нет, есть лишь тело. Потом она вдруг решила, что психика всё же есть, но она является результатом деятельности мозга. Прошло время, накопилось множество экспериментальных данных, и в науке появились другие точки зрения на природу психики. Одна из них указывает на то, что сознание хоть и связано с мозгом, но не является её производным.

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

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

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

## **Способы решения главной задачи**

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

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

Каждый из нас выбирает те или иные взгляды и ценности. Однако порой мы поступаем наперекор своей природе, мы предаем свои ценности, не используем свои таланты и игнорируем «родные» потребности. Можно сказать, что в этом случае мы ведем себя непатриотично

к собственной душе, а ведь душа наряду с телом – главные вещи в нашей жизни! Именно поэтому необходимо знать больше об особенностях своей души. Именно «патриотичное» отношение к природе своей души поможет вам всегда быть в тонусе, не тратя энергии зря.

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

В таблице вы видите четыре группы, каждая из которых рассматривает особенности психики человека. Каждая из групп содержит определенный взгляд на мир, важные ценности, а также первостепенные потребности.

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

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

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

Человек с интеллектуальным взглядом на мир – любитель информации и книг. Ему близко то, что дает пищу для ума. Он любит размышлять, беседовать, изучать всевозможные научные или философские концепции.

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

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

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