

АЛЕКСЕЙ НЕДОЗРЕЛОВ

Резервы человеческой психики

ЗНАКОВАЯ СИСТЕМА
КОММУНИКАЦИИ
С БЕССОЗНАТЕЛЬНОМ



Алексей Недозрелов
Резервы человеческой
психики. Знаковая
система коммуникации
с бессознательным

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=38837588
ISBN 9785449358622

Аннотация

Как известно, возможности человеческой психики безграничны. Но как найти доступ к этим возможностям? Какие инструменты для доступа к глубинным ресурсам использовали люди испокон веков, какие методы предлагает современная психология, и как объединить все это в единую, комплексную систему?

Содержание

Введение	5
Переговоры с бессознательным: обретенная реальность	7
Бессознательное и здоровье	11
Так все-таки – что же это такое?	16
Медитативные техники	22
Конец ознакомительного фрагмента.	25

**Резервы
человеческой психики
Знаковая система
коммуникации
с бессознательным**

Алексей Недозрелов

© Алексей Недозрелов, 2018

ISBN 978-5-4493-5862-2

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Введение

Есть на Руси вопрос, который испокон веков будоражит душу каждого русского человека – как сделать так, чтобы у нас все было, и нам за это ничего не было. Но сколь фантастичным бы это ни казалось, такая идиллия вполне достижима. Под «всем» будем понимать здоровье свое и близких, гармонию в семье и в отношениях, материальный достаток и общее благополучие. Вопрос в том, как этого достичь.

На это русский фольклор также дает примеры рецептов: «по щучьему велению, по моему хотению...». К слову сказать, метод не такой сказочный, как кажется с первого взгляда – открыв любую газету, можно найти множество объявлений об оказании услуг подобного рода, если не с помощью шуки, то через заговоры, «наследственные методы потомственных колдунов» и прочую «ритуальную магию».

Но самое дивное в этих методиках то, что они... работают. Иначе всю эту армию «потомственных ворожеек» истребили бы полчища обжегоренных и негодующих клиентов. Однако, даже во времена религиозного фанатизма и нетерпения, что-то заставляло людей снова и снова обращаться к одной и той же знахарке, живущей на отшибе деревни. Насколько долгой была бы ее продолжительность жизни, не помогай ее методы? И следующим знахарям появляться в этих краях было бы неповадно. Однако их гильдия на протяже-

нии истории проявила поразительную живучесть. Напрашивается вывод: «эта штука реальна...».

Впрочем, мистики здесь нет никакой. Есть объективные законы человеческой психики, а точнее, ее скрытых резервов, именуемых в комплексе «бессознательным». Мы предлагаем свою формулировку вопроса: как можно так настроить свои бессознательные процессы, чтобы они максимально способствовали достижению поставленных целей?

И в современной психологии есть на это ответы. Где-то они будут перекликаться с традиционными объяснениями верующих и мистиков, однако, мы оставим в стороне мистическую сторону вопроса, поскольку доказать ее объективность (или необъективность) возможным не представляется. Для нас интересны те психические факторы, которые влияют на эффективность данных методик, даже если никакой эзотерической подоплеки не существует. Если же такая подоплека когда-нибудь подтвердится, то тем паче они эффективны. Итак, начинаем обзор методов коммуникации с бессознательным – самой загадочной частью нашей психики.

Переговоры с бессознательным: обретенная реальность

Все мы храним свои радости и тревоги, надежды и чужда, старую грусть да мечту заветную. Все мы ищем тропинку к своему счастью, да не всегда ее видно, и вместо дороги к цели долгожданной выходят блуждания в темноте. А ведь как часто бывает, что нужная тропка оказывалась совсем рядом, и было достаточно сделать лишь шаг... Да только знать бы, в каком направлении.

А если... если знать? Если это возможно? Ведь все мы иногда фантастическим образом угадываем единственно верный вариант из множества возможных, инстинктивно уворачиваемся от падающих сверху предметов, можем интуитивно рассказать о человеке то, чего никогда не знали... И это реально.

Ведь нам известно многое, очень многое – в процессе жизни человек успевает воспринимать немислимые объемы информации. Не может наше сознание удерживать эти объемы, и не сможет никогда. Да и не нужно это. Ведь то, что недоступно сознанию, подвластно нашему бессознательному. Именно бессознательное хранит все наши воспоминания, накопленный жизненный опыт, знания и навыки, которые, казалось бы, были забыты. Но не забыты, а бережно

сохранены нашим бессознательным. И мы можем получить к ним доступ – тогда, когда это необходимо. Если, конечно, мы умеем устанавливать с ним контакт.

Но как же его установить? Конечно, есть люди с интуицией, развитой на уровне экстрасенсорики, они-то свое бессознательное хорошо слышат, но как быть простым смертным? Тут нам на помощь приходит технологичность, ведь переговоры с бессознательным – это технология, которой можно овладеть. Такие технологии существовали всегда, люди издревле искали способы найти доступ к потаенному потенциалу внутри каждого из нас. Искали и находили. Именно такими технологиями служили шаманские практики и религиозные обряды, магические ритуалы и медитации.

Первым существование бессознательного открыл основоположник психоанализа Зигмунд Фрейд, затем его концепции развил Карл Густав Юнг, открывший коллективное бессознательное, объединяющее глубинные слои психики всех людей и формирующее общие образы, общие стремления и способы жизни. Так как же это использовать и какая нам от этого выгода?

Выгода в этом самая простая и очевидная: когда наше сознание не знает путь к цели, бессознательное-то его знает наверняка. И путь укажет, и знаки пошлет – если мы их, конечно, слышим и слушаем. Ведь кому охота говорить, когда его не слышат? А силушка у него немереная – все резервы человеческого организма и внутренние ресурсы психики

подвластны нашему бессознательному, в нем наш потенциал и все, что нужно для достижения задуманного.

Всем известно, что «все болезни от нервов», но, успокоившись сознательно, мы болезнь не излечим – нет у сознания власти над психосоматикой. Зато у бессознательного – есть. Всем нам известны случаи, когда человек, изменив что-то в себе, исцелялся от неизлечимых заболеваний. То же относится и к функциональным резервам тела – кто не слышал о том, как человек, убегая от собаки, перепрыгивал через высокий забор, или мать отталкивала автобус, спасая своего ребенка.

Только не говорит бессознательное напрямую, как будто бы русского языка не знает. Знает, да только слова – юрисдикция сознания, а бессознательному образы ближе, знаки да символы. Потому и сигналы нам посылает намеками, которые пойдя разгадай. Но, как доказал Сэмюэл Морзе, когда нет возможности передавать слова, можно обойтись даже черточками и точками. Может подойти любой шифр, понятный обоим контрагентам. Собственно, такими «шифровальщиками» и были во все времена знахари, ведуны да шаманы. Тогда это было мистикой, а сегодня стало наукой.

И вот ведь какое дело: бессознательное помогает нам восстановить здоровье, и чем здоровее мы становимся, тем лучше его слышим. Ведь тело – как инструмент, чем оно здоровее и чище, тем красивее и чище звук издает. Бессознательное любит гармонию, а гармония должна быть во всем:

в правильном образе жизни и питании, оптимальных физических нагрузках, самопознании и саморазвитии. Главное, чтобы в этом была система – знаковая система коммуникации с бессознательным.

Бессознательное и здоровье

Разговор о бессознательном и глубинных ресурсах человеческого организма мы начнем с вопроса, который, казалось бы, с темой не слишком-то связан. Это вопрос, который волнует человечество из века в век на протяжении всей многострадальной истории – вопрос о здоровье.

Одно из проявлений кризиса современной цивилизации заключается в том, что, при всех достижениях науки и техники, человек здоровее не становится. Напротив, наряду с всесторонним техническим прогрессом мы имеем такие заболевания, про которые даже не слышали наши предки. Условия, в которых наше поколение начинает заболевать, для них были нормой. И наряду с этим в самых разных регионах планеты люди испытывают стихийную потребность к интеграции с природой, с корнями, с культурным наследием. Теперь уже поздно задаваться вопросом – а не взаимосвязаны ли эти процессы? Поздно, потому что ответ очевиден.

Сегодня человек поставлен в такие условия, что, будучи вынужден быть современным, он фактически обязан стать инвалидом. Подавляющей части населения приходится проводить трудовой день за рабочим столом, что неизбежно ведет к проблемам с позвоночником, нарушению обмена веществ, ожирению и дегенерации многих групп мышц как следствие гиподинамии, а также ухудшению зрения и пере-

грузке центральной нервной системы из-за вынужденного «общения» с монитором и переработки огромных объемов информации.

К этому можно прибавить специфику современного питания, состояние экологии и постоянное повышение уровня радиации. Вывод неизбежен – каждый, кто мечтает о здоровой жизни и активном долголетии, должен прикладывать титанические усилия для сохранения своего здоровья.

Уже не секрет, что сохранение здоровья – это система, которая организует весь уклад жизни. Многие аспекты этого уклада известны всем и теперь ими трудно кого-нибудь удивить.

Первый очевидный аспект – регулярные физические нагрузки как компенсация недостаточной двигательной активности и сидячего образа жизни. Это относится также и к тем, кто считает, что он «весь день на ногах» – сегодня трудно найти профессию, обеспечивающую полноценную и гармоничную физическую нагрузку. Даже если нагрузка большая, ее едва ли можно назвать гармоничной. Поэтому важность регулярных систематических занятий спортом переоценить трудно.

Такая система должна сочетать как аэробные нагрузки (бег, плавание, танцы), необходимые для сердечно-сосудистой и нервной систем, так и нагрузки анаэробные, поддерживающие силу мышц, увеличивающие силовой потенциал организма и препятствующие возрастному вымыва-

нию кальция из костей. А также растяжки, обеспечивающие как физическую, так и связанную с ней психологическую гибкость и необходимые для эффективного расслабления, упражнения для гибкости позвоночника и двигательные упражнения для развития общей подвижности и координации. Кроме этого крайне полезны длительные туристические походы, несущие не только отдых и новые впечатления, но и добавляющие дополнительные годы жизни.

Следующий общемировой тренд, который уже давно перестал быть новинкой – правильное питание. Питание должно быть не только сбалансированным, но и содержать все необходимые витамины и микроэлементы. По сути, современная концепция диетологии сводится к двум простым постулатам: имеет смысл заботиться о том, чтобы в организм поступало достаточное количество всех необходимых веществ – в максимально сбалансированной и доступной форме, и попадало как можно меньше веществ вредных и балластных. Это подразумевает постоянную ревизию содержимого холодильника – следует думать о том, что и зачем мы едим.

Также необходимы полноценный отдых и качественное восстановление организма, навыки управления стрессом и глубокого расслабления. Все это внешние, физические аспекты, влияющие на состояние здоровья. Но этого мало – когда тело приведено в норму, пора подумать и о душе.

Именно психосоматические и духовные аспекты создают

долговременные условия для тотального здоровья, или, напротив, хронической болезни. Казалось бы, здесь все понятно – нужно просто гармонизировать отношения с людьми, с семьей, с миром, решить нерешенные проблемы, сделать жизнь максимально комфортной и радостной. И с этим никто не спорит – нужно сделать все, что представляется возможным, для того, чтобы жизнь стала чуточку лучше.

Но бывает и так, что проблема есть, а решения не предвидится. Или решение есть и понятно, но, хоть кол на голове теши, ничего не можешь с собой поделать. И это нормально. Есть вещи, которые сознанию неподвластны – они находятся в ведении бессознательного. Кстати, именно к таким вещам относится психосоматика, определяющая глубинные причины многих заболеваний.

Для того, чтобы получить доступ к решению многих проблем, неподвластных сознанию – в частности, проблем со здоровьем, – нужно найти ключ к своему бессознательному. Ведь именно в нем хранятся немыслимые ресурсы, и чем лучше мы умеем их использовать, тем меньше невозможного для нас остается. Иногда это кажется чудом, хотя речь идет лишь о резервных возможностях человеческого организма.

Есть еще один фактор, оказывающий на здоровье человека прямое влияние – наше окружение. Нет нужды говорить, что когда вокруг человека лад и гармония, то и здоровье у него лучше, чем если все близкие да округа волками косятся. Любая вражда и конфликты со временем эффективно

и гарантированно подрывают даже самое крепкое здоровье. Не всегда легко головой да логическим рассуждением отыскать способ решения противоречий, но бессознательное всегда поможет найти пути к гармонизации отношений – с человеком, с собой, с внешним миром.

Другой аспект нашей жизни, со здоровьем редко ассоциируемый, но неразрывно взаимосвязанный – эффективность достижения поставленных целей. Когда мы знаем, чего хотим в жизни, и получаем это, жить становится определенно приятней. Качество жизни повышается, и качество здоровья – следом за ним. Получается как в сказке – для того, чтобы жить долго, нужно жить счастливо. А способы достижения целей можно найти в глубинах нашего бессознательного, способного подсказать самые фантастические – или, напротив, предельно простые, но не приходившие в голову – варианты.

Так все-таки – что же это такое?

Говоря о знаковой системе коммуникации с бессознательным, полезно определить, что же оно, бессознательное, из себя представляет. Возьмем общепринятую формулировку, что бессознательное – совокупность психических процессов, в отношении которых отсутствует сознательный контроль.

Сюда входят и неосознаваемые мотивы, смысл которых подавлен или вытеснен, и стереотипы и поведенческие автоматизмы, контроль которых излишен в силу их отработанности, и подпороговое восприятие, не осознаваемое в силу большого объема информации. А главное – здесь можно найти те резервы психики, которые открывают доступ к потаенным ресурсам, делающим реальностью многое из того, что ранее казалось недоступным.

Впервые экспериментальное изучение бессознательных процессов было проведено Зигмундом Фрейдом, выделившим в структуре психики компоненты Ид (Оно), Эго (Я) и Суперэго (Сверх-Я). Впоследствии понятие бессознательного было расширено учеником Фрейда Карлом Густавом Юнгом, выделившим уровни как личного, так и коллективного бессознательного.

Также понятие бессознательного было дополнено психолингвистическими концепциями Жака Лакана, предпо-

жившего, что бессознательное структурируется, как язык. В советской науке концепция бессознательного была представлена разработками Д. Н. Узнадзе, выдвинувшего теорию «установки» – советского аналога понятия бессознательно-го, а также психофизиологическими открытиями И. П. Павлова и И. М. Сеченова.

Для нас особенно интересны концепции К. Г. Юнга как наиболее близкие к современной трансперсональной парадигме, закладывающие методологическую базу для последующих разработок и являющиеся основополагающими для интегративных психотехнологий.

Не менее важно то, что именно Юнг связал понятие коллективного бессознательного с областью образов и архетипов, являющихся основой в мифомоделировании – формировании максимально комфортного для жизни и эффективного для достижения целей образа мира. Но самое главное то, что Юнг сформировал модель структурирования бессознательного, которая до сих пор актуальна и служит основой для дальнейших исследований.

Структура бессознательного удивительно проста и одновременно непостижима, а главное – знакома нам с детства. Потому что по сути своей оно структурируется как сказка. А если шагнуть в этом рассуждении еще дальше, то можно смело сказать, что все мифы, сказки и сновидения – отражение (или, может быть, воплощение?) бессознательного в окружающем мире.

Можно совсем удариться в философствование и заявить, что бессознательное – душа этого мира, ведь без сказки наш мир попросту груда материальных объектов. Только волшебный мир имеет право на существование, и только человек может сделать его волшебным. В частности, с помощью своего бессознательного.

Да, кажется, мы говорили о его структуре. Раз бессознательное структурируется как сказка или миф, то и структура там будет сказочная – немного волшебная, немного безумная... Впрочем, какой ум может быть в мирах, бессознательных по определению? Ведь это миры неевклидовой геометрии и нелогичной логики. Здесь нет жесткой логической связки «если X, то Y», зато есть связка «если X, то может быть все что угодно». Поэтому у нас всегда есть варианты на все случаи жизни, и мы можем выбрать любой из них. Если, конечно, разрешим себе выбирать. А как разрешить? Все просто – достаточно попасть в нужную сказку.

Коль скоро мы оказались в сказке, проведем рекогносцировку местности. Прямо по курсу – смутные тени и образы, которые формируют пейзаж. Это именно тот пейзаж, который в том или ином виде воспроизводится в нашей повседневности. Из этих образов особенно выделим те, которые принято называть архетипами.

Архетип можно определить как подсознательный образ, наделенный совокупностью качеств, состояний и ассоциа-

ций, являющийся своего рода шаблоном для моделирования поведенческих и ментальных стратегий. Юнг дает такое определение: *«Архетип есть своего рода готовность снова и снова репродуцировать те же самые или сходные мифические представления»*, и дополняет его: *«Меня уже часто спрашивали о том, каково же происхождение этих архетипов, или первообразов. Мне кажется, что дело обстоит так, как если бы их возникновение нельзя было объяснить никак иначе, как только предположив, что они представляют собой отражение постоянно повторяющегося опыта человечества»* [Юнг К. Г. Психология бессознательного].

Дадим более простое определение: архетипы – это образы, оказывающие стержневое и основоформирующее влияние на жизнь и формирование человека, заранее определяя модели поведения, ценности, убеждения и способы жизни. В конечном итоге, архетипы предопределяют основу самоидентификации, помогая человеку отвечать на вопрос «кто я?».

Архетипы погружают человека в глубинные уровни сознания, выходящие за пределы его собственного, человеческого опыта, открывая доступ к ресурсам, которые могут казаться невероятными для отдельно взятого человека. Эти уровни сознания иррациональны, и чем более они иррациональны, тем больше открывают ресурсов – ведь тем больше в них волшебства. Именно в этих состояниях со многими эзотериками случались приступы мистического экстаза.

Это тот уровень психики, на котором происходит формирование или осознание божественного. *«Дело в том, что понятие бога – совершенно необходимая психологическая функция иррациональной природы, которая вообще не имеет отношения к вопросу о существовании бога. Ибо на этот вопрос человеческий интеллект никогда не сможет ответить; еще менее способен он дать какое-либо доказательство бытия бога. Кроме того, такое доказательство излишне; идея сверхмогущественного, божественного существа наличествует повсюду, если не осознанно, то по крайней мере бессознательно, ибо она есть некоторый архетип. ...Поэтому я считаю более мудрым осознанно признавать идею бога; ибо в противном случае богом просто становится нечто другое, как правило, нечто весьма неудовлетворительное и глупое, что бы там ни выдавливало из себя „просвещенное“ сознание» [Юнг К. Г. Психология бессознательного].*

Для чего это нужно? Иррациональное не может и не должно быть искоренено – боги не должны умереть. Ведь именно этот комплекс иррациональных представлений концентрирует на себе максимальную сумму психической энергии, создавая дополнительный потенциал и интегрируя разрозненные стремления в один вектор.

Кроме того – а какие еще присутствуют варианты, если мы можем или научиться использовать бессознательное как источник ресурсов, или стоять перед бездной неиз-

вестности, которая всегда стремится принимать хаотичные и неуправляемые формы. Интеграция со своим бессознательным в рамках одной модели мифологем и образов позволяет найти ощущение единения с миром, увидеть взаимосвязанность и осмысленность происходящих процессов.

Рассматриваемое в таком плане бессознательное может являться безграничным источником опыта и дополнительных, резервных возможностей, пространством с множеством вариантов решения поставленных задач.

Обязательно ли это развивать? Думается, что нет. Как остро по этому поводу Юнг, *«Если бы речь шла о всеобщем (мыслимом теологически) плане, то, наверное, все индивидуумы, все еще пребывающие в объятиях чрезмерной бессознательности, неудержимым натиском подгонялись бы к более высокой степени осознанности. Но это совершенно очевидным образом не так. Целым слоям населения и в голову не приходит – несмотря на их явную бессознательность – становиться невротиками»* [Юнг К. Г. *Психология бессознательного*]. Вопрос в другом – что можно сделать для того, чтобы повысить эффективность и качество жизни? Как давно известно, хорошо жить существенно лучше, чем жить просто. И если кому-то подобная необходимость кажется надуманной, едва ли есть смысл менять его точку зрения.

Медитативные техники

Одна из древнейших практик установления контактов с бессознательным, существовавшая у многих народов во многих культурных парадигмах – это, конечно же, медитация. Сегодня медитация ассоциируется преимущественно с восточной культурой, и это неудивительно – именно там она достигла наибольшего расцвета и получила наибольшее распространение как одно из средств религиозного освобождения.

Однако, медитативные техники существовали у разных народов, живущих в самых разных областях земного шара. Медитация была известна в античном мире в «философском экстазе» платоников и неоплатоников, в еврейской Каббале и «экзерцициях» иезуитов, в суфийских и христианских практиках.

В «цивилизованном мире» медитация получила распространение благодаря движению хиппи в 60-х годах, считавших медитацию способом достижения гармонии с собой и миром. И хотя сами хиппи впоследствии канули в Лету, мода на медитацию сохранилась в широких кругах населения. И не просто сохранилась, а надежно вошла в психотерапевтическую практику как средство борьбы со стрессами и тревожностью, способ глубокого расслабления и достижения внутренней гармонии.

Эффективность медитативных методик объясняется феноменологией медитативного транса – состояния, в котором отсутствует мышление, но сохраняется осознанность и присутствие здесь и сейчас. За счет этого достигается состояние покоя, умиротворенности и единения с окружающим миром. С медицинской точки зрения эффект медитативного транса достигается в головном мозге за счет взаимодействия мозжечковой миндалины и неокортекса, а также активизации височных долей мозга и зон, связанных с вниманием.

При этом активность теменных зон уменьшается. Это влияет на некоторое усиление альфа- и гамма-волн, ослабление сердцебиения, понижение кровяного давления, понижение потребления кислорода, замедление обмена веществ, увеличение выработки эндорфина («гормона удовольствия») и расслабление мышц под его воздействием. При регулярной практике это ведет к улучшению работы нервной и сердечно-сосудистой системы, усилению иммунитета, улучшению сна и снижению уровня стресса.

Традиционно выделяют основные типы медитации: медитации на пустоте, целью которых является просветление, и направленные медитации с концентрацией внимания на каком-то объекте, цвете, образе. Зачастую целью направленных медитаций является выход в медитацию на пустоте и, что не особенно оригинально, опять-таки просветление.

Простейший способ медитации – концентрация на дыхании. Дыхание при этом легко и свободно, тело расслаблено

(потому поза должна быть удобной), сознание пустое, а в поле внимания остается только процесс дыхания. Все посторонние мысли (а в данном случае все мысли – посторонние) мягко и легко изгоняются прочь. Как считают просветленные йоги или буддисты-практики, в идеале медитативное состояние должно присутствовать в каждый момент жизни, в любом виде деятельности.

Из этого, в частности, вытекает концепция динамических медитаций – например, китайская практика тайцзи-цюань, сочетающая медитативные техники, телесные практики и боевое искусство. За счет концентрации внимания на движении и телесных ощущениях достигается состояние медитативного транса, что ведет, наряду с другими эффектами медитативной практики, к более глубокому усвоению навыков владения телом. Другой пример динамической медитации – китайская чайная церемония, превращающая социально-культурное мероприятие в ритуал, создающий свое особое пространство с особой энергетикой.

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.