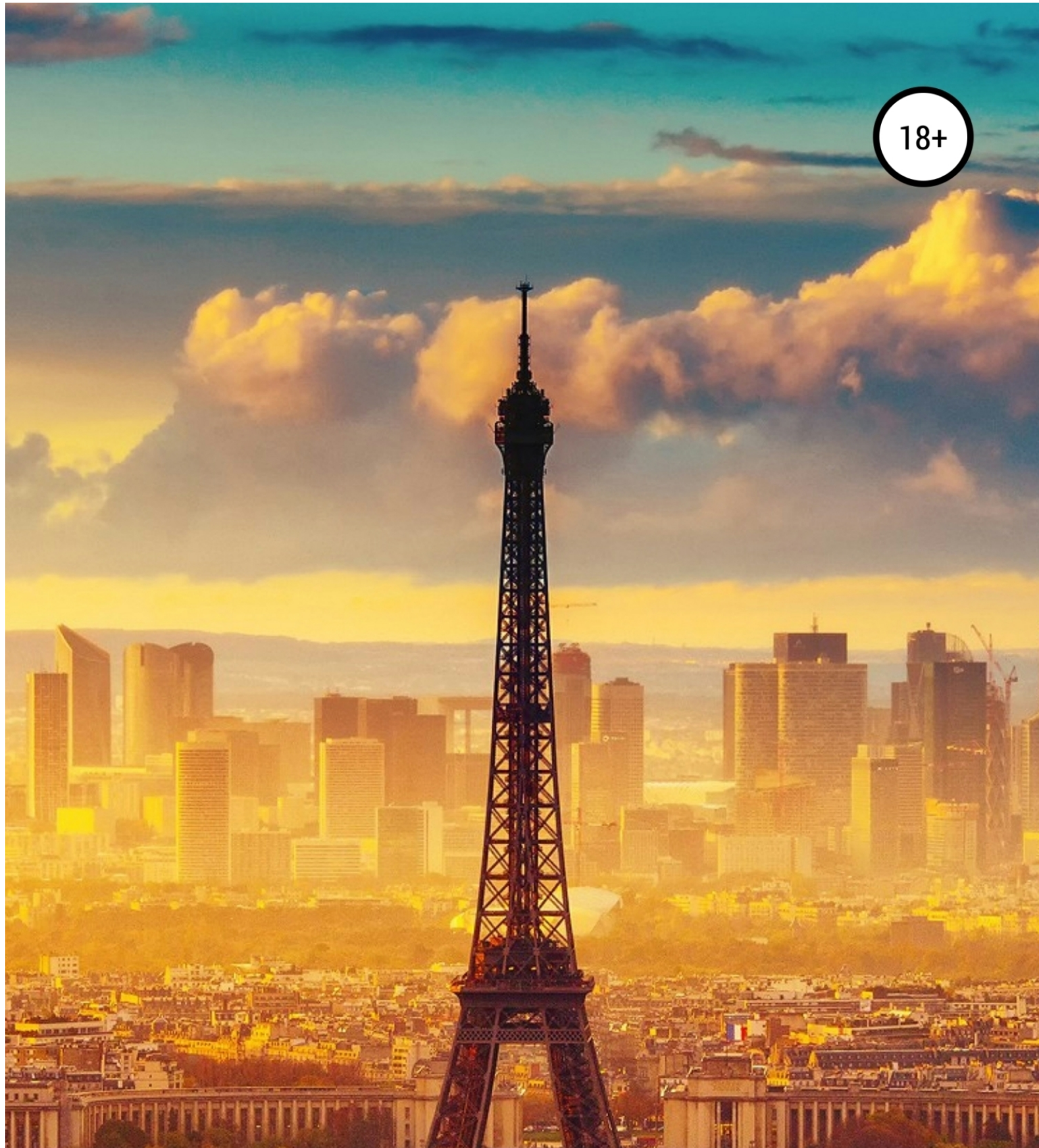


18+



Игорь Мирный

# ЭВОЛЮЦИЯ ЭГО

Игорь Мирный  
**Эволюция Эго**

«Автор»

2020

**Мирный И. В.**

Эволюция Эго / И. В. Мирный — «Автор», 2020

В книге описаны феномены развития сознания и Эго. Сложности и решения, с которыми сталкивается человек в процессе взросления и становления личности, своего Я. Осознание себя и своих бессознательных тенденций помогает преодолевать кризисы и смягчать острые моменты в отношениях с окружающими.

© Мирный И. В., 2020

© Автор, 2020

# Игорь Мирный

## Эволюция Эго

*Целью психоанализа – является увеличение относительной силы Эго по отношению к Суперэго, Ид и Внешнему миру.*

*Ральф Р. Гринсон*

*Большинство психологических проблем можно решить – не напрямую в лоб. Чувство вины, самоуничтожение – это попытка решать в лоб, поверхностный взгляд на проблему.*

*От автора*

### История Эго

Увлёкшись идеями биологической эволюции, мы совершенно упустили из внимания эволюцию ума. Легенды и мифы, сказки, религия, мистика и эзотерика, философия и наука – вот путь который уже прошло человечество и каждый отдельно взятый человек. Что будет дальше?

Хочется верить, что мы выберем путь просвещения и настоящего образования, что мы изучим опыт и знания накопленные в прошлом, интегрируем всё самое лучшее и полезное в жизнь. И да пребудет с нами здравый смысл.

Всё самое лучшее и эффективное, что у нас сейчас есть, рождается на ниве науки. Понимание духовности находится в состоянии трансформации и многим уже понятно – способность задумываться о том, что происходит вокруг, анализ собственных мыслей, чувств, эмоций и поведения, способность к наблюдению, размышлению и осознанию – это и есть духовность.

В мировой практике психологической мысли сложилось два направления понимания человеческой природы и поведения. Первое основано на идеях Зигмунда Фрейда, где основным фактором, влияющим на поведение человека, считается бессознательное. Это психология бессознательного, глубинная психология, психоанализ. Второе направление рассматривает психологию человека сквозь призму личности – эго-психология, личностная психология, когнитивно-поведенческий подход. Здесь во главу поставлено Эго, ум, личность.

При всём уважении к бессознательному, безусловной важности понимания бессознательных процессов и механизмов работы психики, доступ к самим себе, управление поведением, мы осуществляем только посредством функций Эго (сознания).

Именно Эго вынуждено работать над исправлением ошибок функций бессознательного и взаимодействовать с внешним миром. Эго примиряет и синхронизирует условия реальности и влечения бессознательного. От качеств, силы и развития Эго зависит ваша жизнь и судьба.

Что такое Эго? Если коротко, Эго – это центр субъективной идентичности, центр логики, разума и мышления. Эго – это осознанное «Я». Эго – это ваша боль и страдание, но это же и ваш путь к гармонии, здоровью и счастью. Эго – это ваш ум и все его функции, включая сознание, восприятие, память, внимание, мышление, знания, убеждения, ожидания и другие. Эго – это то, как вы осознаёте и взаимодействуете, с самими собой и окружающим миром. Эго – это дуальное зеркало между мирами. Между миром чувственным (внутренним) и миром осязаемым, воспринимаемым (внешним). Но, по факту, Эго – это зеркало одной единой реальности. Конечно первый мир беспредельно велик и превосходит всё то, что мы знаем о себе и жизни, а второй – это всё, что у нас есть и что мы можем делать. Больше всегда было и всегда останется за гранью понимания и восприятия Эго. Стоит отдать дань уважения этому ребёнку, который с широко открытыми глазами рождается в мире и жадно старается понять мир и себя.

Отдать дань уважения и любви к горящему пламени свечи вашего сознания и ума. Это всё чем вы являетесь как человек.

Эго рождается в процессе дифференциации психического и является производным единого бессознательного – Самости.

Рождаясь, ребёнок не обладает самосознанием. Его Эго только начинает формироваться. Осознание своего «Я» – формируется примерно к 3 годам. Эго меньше всей совокупности психического, оно формируется и выделяется из целостного субстрата психического, является его частью. Каждому суждено пройти путь от рождения и формирования Эго, до его полного растворения, исчезновения. Эго необходимо чтобы наладить отношения с миром. От того, как функционирует ваше Эго зависит – как вы будете жить.

Слабость Эго в его ранимости, хрупкости и реактивности. Сила Эго в способности защищать и соблюдать свои интересы, границы и потребности.

### **Суть Эго**

*Природа вознаграждает нас приятными эмоциями  
когда мы реализуем инстинктивные программы.*

Эго – это центр осознанной сознательности. Эго является центром сознательной личности, архетип «Я».

Эго – это инструментальная структура за которой стоит нечто большее. Но прийти к большему можно только через Эго, ум, понимание. Структура Эго заслоняет собой ваше сущностное бесконечно глубокое неосознаваемое «Я». Хотя Эго – это малое я, книга посвящена именно ему и его проблемам.

Структура, стоящая за Эго – это присутствие вас самих – ваше «Я» есть, ваша Самость. «Я» есть – это вы сами. «Я» есть, невозможно определить через слова – это есть и всё. «Я» есть – это чистая бытийность, факт бытия чего-то, не нуждающийся в доказательствах и защите. Мы можем сказать – «Я» есть энергия. Энергия есть и всё. Этот факт не нуждается в дополнительных аргументах. «Я» есть – фундаментально и реально. Остальное же надстройки и временные формы, инструменты для «Я» реального. К таким инструментам относится и Эго. Интересный факт в том, что вечность до рождения и после ухода из этой жизни всё пребывает в том состоянии естности бытия. И только краткий миг, мы становимся свидетелями бытия через и посредством Эго. Эго – это инструмент в руках «Я» настоящего. Мы нуждаемся в здоровом и сильном Эго. В любом случае, здоровое Эго даёт преимущества в жизни (сила и здоровье, счастье и успех), сохраняет баланс всех действующих в вас и на вас сил. Нездоровое Эго – не справляется с регуляцией действующих сил и средств из которых состоит ваша жизнь и не способно адекватно защищать ваши интересы и потребности. Нездоровое Эго рождает конфликты (как внутренние, так и внешние), болезни и неудачи. Поэтому сложно переоценить важность здорового, развитого Эго.

Эго – это сознательный центр вашей личности. Эго – это самосознание, окружённое привычками, способами мышления, поведения, реагирования и взаимодействия с окружающим миром. Если всю совокупность психического сравнить с Богом (божественным), то Эго – это сын бога (божественное дитя).

В психологии и психиатрии есть понятие и классификация личностных расстройств. Личностные расстройства – связаны с различными дисфункциями и акцентами характера человека – нарушениями гармоничного функционирования Эго и взаимосвязи Эго с бессознательным.

Безусловно, большое значение в развитии Эго играет воспитание и влияние внешней среды и в значительной мере наследственность.

Эго представляет из себя не всю совокупность психического, но только структуру, формируемую внутри психики. Психическое вмещает в себя личность, но не наоборот. Из этого следует вывод, что Эго находится в некотором подчинённом положении по отношению к психическому и одновременно влияет на него.

Теория, созданная Зигмундом Фрейдом в прошлом веке, в значительной мере способствовала пониманию структуры личности. Эго можно сопоставить с сознательной, разумной частью личности. Всё остальное – бессознательное психическое и надличностные культурно-исторические формации. Такая схема достаточно удобна для понимания и анализа динамики нервно-психических процессов, влияющих на фактическое поведение индивида.

Первоначально психика новорожденного представлена бессознательными влечениями и инстинктами, удовлетворение которых должно быть немедленным, а чувство удовольствия распространяется по всему телу ребенка. Эго сначала оформляется как инстанция, которая способна отсрочить удовлетворение, а также выбрать способ достижения удовольствия и реализовать его. Позднее развивается способность отказываться от неприемлемых влечений или способов получения удовольствия, эта функция обычно соотносится со Сверх-Я. Отношения между «Я» и бессознательным можно представить следующим образом:

Эго влияет на то, в какой форме инстинкт достигнет сознания и воплотится в действие. То есть Эго может либо разрешить инстинкту сразу выразиться в действии, либо может запретить это и модифицировать инстинкт. В любом случае, развитие инстинкта будет зависеть от природы стремлений Эго. Эго представляет собой как бы линзу, в которой преломляются все раздражители из внутреннего мира. Но Эго также вбирает в себя раздражители из внешнего мира, которые оно должно переварить и модифицировать. Эго находится на границе между внутренним и внешним миром.

Таким образом, первоначально «Я» развивается и дифференцируется "на службе у Оно". На начальной стадии развития «Я» представлено широким спектром нарциссических переживаний, поскольку большая часть энергии либидо направлена на собственное тело младенца. Если взрослый наиболее конкретно представляет собственное «Я» в процессах самопознания и самоосознания, то у ребенка до года чувство «Я» существует как удовольствие, причем к «Я» первоначально причисляются любые хорошие и приятные аспекты окружающего мира.

Как эмбрион развивается в питательной биологической среде, так и Эго развивается в информационной и физической среде культурно-исторического процесса в который все мы погружены. Информационная (культурная) среда создаёт и формирует структуру и свойства Эго каждого отдельного человека. Способно ли Эго к эволюционным изменениям сравнимым по масштабам с эволюцией видов Чарльза Дарвина? Я считаю, что безусловно да! Информационная среда способна меняться значительно быстрее, чем естественно-природные условия ландшафта земли. Если изменяется культурно-информационное поле, будет меняться и психология человека. Это неизбежно.

Физиология мозга и тела не способна к быстрым изменениям. Природа миллионы лет формировала нас как вид. Но психические изменения могут происходить намного быстрее. Изменения в характере и поведении возможны за короткое по меркам эволюции время. Психологические черты и свойства людей – это очень подвижная материя.

Мы не можем с полной достоверностью предвидеть какие изменения произойдут уже в следующем поколении людей. Усложнение и информатизация среды нашего обитания может приводить к непредсказуемым последствиям.

Две тысячи лет мы верили в богов и чертей, затем на смену пришла эпоха просвещения, философия и наука. Мы уверовали в мощь и силу науки. Пережили несколько научно-технических революций, создали компьютеры и квантовую теорию в физике и сейчас стоим на пороге очередного информационно-технологического скачка. Все эти переходы меняли наше



мышление и восприятие, меняли наши культурные привычки и предпочтения. И это всего две тысячи лет! Мгновение в океане миллионов лет истории жизни на земле.

Эволюционирует культура и знания – эволюционирует Эго! Здесь прямая взаимосвязь. Эволюция Эго – это эволюция уровня сознания.

При всей важности идеи Эго, стоит помнить, что это только концепт, удобная фикция для исследования динамики психических процессов и поведения человека. Никакой сущности, сидящей в голове и управляющей эмоциями и поведением – нет. Эго – это центр сознательной личности, архетип «Я». Есть целостная работа психического аппарата, мозга, имеющего модульную, блочно-функциональную, распределённую сетевую структуру. Эго – это фикция, удобный инвариант для обозначения характеристик работы мозга касающихся личности и сознания, функционирующих под действием фундаментальных, динамических сил инстинкта выживания. Связка знак-значение – это универсальный инструмент мышления, без которого невозможно мышление и исследование реальности.

Жизнь – это физико-химический процесс. Она была до нашего с вами существования, ведь процессы и элементы были, и будет продолжаться после нас с вами. Ничто не началось с нашим рождением и не закончится после. Элементы из которых сложены наши тела существовали ранее и будут существовать после. Связное осознание жизни (а вместе с ним и страх за жизнь) стало возможным благодаря сознанию. Возникновение сознания в процессе эволюции породило иллюзию «Я», которая не является строго необходимой для существования физико-химических и биологических процессов. Сознание как эмерджентное свойство можно трактовать по-разному, главным является эволюционная целесообразность такого качества для живых систем. Эмерджентность или эмергентность ([англиц.](#) от *emergent* «возникающий, неожиданно появляющийся») в [теории систем](#) – наличие у какой-либо [системы](#) особых свойств, не присущих её [элементам](#), а также сумме элементов, не связанных особыми системообразующими связями; несводимость свойств системы к сумме свойств её компонентов; синонимы – [синергичность](#), [холизм](#), [системный эффект](#), [сверхаддитивный эффект](#).

Таким образом то, что мы называем жизнью – лишь абстрактное понятие для сознания, которое само возникло по чистой случайности. Сознание как эволюционный механизм – увеличивает живучесть и возможности организма.

### Самость

Представление о целостном психическом – получило название Самость. Самость ([нем.](#) *Selbst* – «сам», *собственная личность*) – архетип, являющийся глубинным центром и выражением психологической целостности отдельного индивида. Выступает как принцип объединения [сознательной](#) и [бессознательной](#) частей психики и, одновременно с этим, обеспечивает вычленение индивида из окружающего его мира. Самость – это первоначальная совокупность психического, предшествующего появлению Эго.

Швейцарский психоаналитик и психолог Карл Густав Юнг рассматривал «Самость» как первичный образ, архетип, – комплекс, существующий в коллективном бессознательном. Архетип – это след, оставшийся в каждом из нас от далёкого прошлого человечества; это психическое содержание, не имеющее своего источника в отдельном индивиде: «...архетип, есть фигура – будь то демона, человека или события, – повторяющаяся на протяжении истории везде, где свободно действует творческая фантазия». Самость по Юнгу – это архетип целостности, символ полноты человеческого потенциала и единства личности; она занимает центральное место в управлении психической жизнью и является высшей властью в судьбе индивида: «С интеллектуальной точки зрения Самость – не что иное, как психологическое понятие, конструкция, которая должна выражать неразличимую нами сущность, саму по себе для нас непостижимую... С таким же успехом её можно назвать “Богом в нас”. Начала всей нашей душевной жизни, кажется, уму непостижимым способом зарождаются в этой точке, и всё высшее

и последние цели, кажется, сходятся на ней». В теории Юнга Самость проявляется в жизни человека в процессе индивидуации, который понимается как процесс психологической дифференциации, осуществляющийся с целью формирования единой, неделимой психики из комплексов и островкового, «инсулярного» сознания: «...в полдень жизни наша удивительная человеческая природа осуществляет переход из первой половины жизни во вторую. От состояния, в котором человек является лишь орудием инстинктивной природы к другому состоянию, где он не является более чьим-то орудием, но становится самим собой: происходит преобразование природы – в культуру, инстинкта – в дух». (Юнг К.Г.)

Главное различие теорий Самости Юнга и Фрейда заключается в их понимании отношения между Самостью и Эго. Так, Фрейд считал, что Эго развивается из Оно (нем. «das Es» (лат. "Id")), по мнению Юнга – его основой является бессознательное. Фрейд усматривал в «Id» постоянную угрозу для Эго, хоть и отмечал, что «сотрудничество» – один из способов, с помощью которых бессознательное строит отношения с сознанием. При этом Фрейд не считал, что бессознательное способно внести в сознание нечто полезное; по его мнению, задачей Эго является «укротить» «Id» ("Оно"): «подчинить» его, «поставить под контроль», «управлять» им. Юнг придерживался другой точки зрения: он полагал, что бессознательное может обогатить Эго, если только не переполнит его. Он писал о «диалоге» между Эго и бессознательным/Самостью, в котором оба участника имеют «равные права». По мнению Юнга, цель психического развития состоит не в том, чтобы Эго «подчинило» себе бессознательное, а в том, чтобы оно признало силу Самости и уживалось с ней, приспособляя свои действия к потребностям и желаниям своего бессознательного партнера. Он утверждал, что Самость обладает мудростью, превышающей понимание отдельным человеком себя, поскольку Самость одного человека связана с Самостями всех остальных человеческих существ.



## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

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

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