

The image is a book cover. The top half features a photograph of the Eiffel Tower in Paris, France, silhouetted against a vibrant sunset sky with large, golden clouds. The city skyline is visible in the background, bathed in the warm light of the setting sun. In the top right corner, there is a circular badge with the text "18+".

18+

Игорь Мирный

ЭВОЛЮЦИЯ ЭГО

Игорь Владимирович Мирный

Эволюция Эго

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=51608750

SelfPub; 2022

Аннотация

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.

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, самоуничижение – 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 сознаёте 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 совокуп-

ности 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

ла 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 аспек-

ты 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 отдельно-го 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 науч-

но-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 на-

звание Самость. Сáмость (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 за-

рождаются 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 пе-

реполнит 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, приспособлявая 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.