



16+

Игорь Мирный

ЭКОНОМИКА

Игорь Мирный

Эгономика

«Автор»

2020

Мирный И. В.

Эгономика / И. В. Мирный — «Автор», 2020

ISBN 978-5-532-06761-5

В книге речь идёт об информационной составляющей процесса развития Эго, личности человека. Рассмотрены вопросы, касающиеся механизмов формирования и изменения структуры Эго. Отдельные части книги объясняют принципы и закономерности устойчивого позитивного развития личности.

ISBN 978-5-532-06761-5

© Мирный И. В., 2020

© Автор, 2020

Содержание

История Эго	6
Суть Эго	7
Самость	10
Инфляция Эго	12
Дефляция Эго	17
Совмещённое состояние	18
Что значит личность?	19
Структура личности.	20
Мировоззрение.	21
Мировосприятие.	22
Субъективация себя.	23
Практика себя.	24
Ролевые отношения.	25
Конец ознакомительного фрагмента.	26

Игорь Мирный

Эгономика

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

Ральф Р. Гринсон

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, приспособив 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.

По Фрейду, в состоянии психического здоровья Эго является главной действующей силой психики. Активность бессознательного, внедряющегося в сознание, говорит Фрейд, «подкрепляет» деятельность, задуманную Эго. Такое сотрудничество возможно лишь тогда, когда энергия, поступающая из бессознательного, может быть преобразована в Эго-синтонную. Юнг рассматривает эту взаимосвязь прямо противоположным образом. По его мнению,

в основе анализа лежит такое влияние на сознание со стороны бессознательного, при котором сознание обогащается и совершенствуется. Установки Эго не подкрепляются, но видоизменяются таким образом, что его погрешности компенсируются за счёт установок бессознательного. Более того, в то время как у Фрейда инициатива всегда принадлежит Эго, даже если не осознается им, у Юнга инициатором является Самость, которая «хочет» реализовать себя. Для Юнга Самость первична: она приходит в мир первой и уже на её основе возникает Эго; по его мнению, Самость – более широкое понятие, чем Эго, она постоянно, на протяжении всей жизни, подпитывает творческие силы психики, которые проявляются в сновидениях с их обновляемыми образами, в стихах или в разрешении научных головоломок. Она кажется неистощимой – ведь нам становится известной лишь та её часть, что проникает в наше сознание, и мы никогда не сможем оценить весь спектр её возможностей. Фрейд сравнивает аналитика с детективом, который пытается решить загадку преступления, используя в качестве ключа проявления бессознательного. Подход Юнга принципиально иной: он рассматривает весь клинический материал – сны, психосоматические симптомы, особенности поведения, невротические или психотические проявления, феномены переноса или контрпереноса – как «ангелов», то есть посланников бессознательного, пытающихся донести весточку до сознания. Юнг считал, что задача психоаналитика в том и состоит, чтобы помочь пациенту осознать эти послания, со всеми их содержаниями и смыслами; «посланцы» смогут освободиться от вахты, только когда «письмо» будет доставлено. Равно как и симптомы болезни исчезнут, как только передача и получение информации произойдут успешно.

Существуют два независимых центра психической жизни, связь между ними приобретает важное значение. Отношение Эго к Самости носит весьма проблематичный характер и имеет близкое сходство с отношением человека к своему Создателю, которое нашло отражение в мифах. Действительно, миф можно рассматривать как символическое выражение взаимосвязи между Эго и Самостью. Многие особенности психологического развития можно понять благодаря изменчивой взаимосвязи между Эго и Самостью на различных этапах психического роста. Развитие взаимосвязи между Эго и Самостью имеет важное значение для анализа индивидуальных стадий и уровней развития. Взаимосвязи между Эго и Самостью (бессознательным) будет рассматриваться далее.

Связь Эго с Самостью необходима для обеспечения целостности Эго. Следует учитывать, что эти представления предназначены для иллюстрации определенной мысли и поэтому не являются строгими в остальных отношениях. Например, обычно мы определяем Самость как всю совокупность психического, которая неизбежно включает в себя Эго. На основе такого способа представления можно предположить, что Эго и Самость составляют две отдельные сущности, причем Эго представляет меньшую часть всей совокупности психического, а Самость – большую. Эта трудность присуща предмету рассмотрения. «С рациональной точки зрения мы должны проводить различия между Эго и Самостью, а это противоречит нашему определению Самости. Дело в том, что концепция Самости включает в себе парадокс. Самость одновременно составляет и центр, и окружность круга всей совокупности психического. Представление Эго и Самости в виде двух отдельных сущностей служит лишь необходимым средством для рассмотрения их с позиций разума». (Эдвард Э.)

Инфляция Эго

Юнг сделал фундаментальное открытие, которое имело далеко идущие последствия, — он открыл коллективное бессознательное, или архетипическую психику. Проведенные Юнгом исследования позволили нам узнать, что индивидуальная психика является не только продуктом личного опыта, но и обладает надличностным или трансперсональным измерением, которое проявляется в универсальных шаблонах и образах всех мировых религий и мифологий. Далее Юнг открыл, что архетипическая психика обладает структурирующим или упорядочивающим принципом, который позволяет объединять различные архетипические содержания. Этот центральный архетип, или архетип целостности, получил у Юнга название Самости. «Самость является упорядочивающим и объединяющим центром всеобщего психического начала (сознательного и бессознательного) аналогично тому, как Эго является центром сознательной личности. Иными словами, Эго является центром субъективной идентичности, а Самость — центром объективной идентичности. Таким образом, Самость является высшим психическим авторитетом, которому подчиняется Эго. В упрощенном виде Самость можно описать как внутреннее эмпирическое божество. Она совпадает с образом Божьим (*imago Dei*)» (Эдингер Э.).

Сразу определимся с терминологией. Под Эго верно понимать личностное сознание индивида. Говоря об Эго будем подразумевать сознание человека со всем его осознанным содержанием, учитывая и потенциальное содержание, которое наполняет индивидуальный характер бытия человека (память, окружение) и может быть осознано в любой момент.

Под термином психика, психическое, целостность, Самость будем подразумевать всю совокупность психического предшествующего появлению Эго.

Среди аналитических психологов принято считать, что задача первой половины жизни состоит в развитии Эго, которое сопровождается нарастающим отделением Эго от Самости. Вторая половина жизни требует капитуляции или, по меньшей мере, релятивизации (принятие относительности) Эго по мере развития его отношения к Самости. Формула развития Эго имеет следующий вид: первая половина жизни характеризуется отделением Эго от Самости, а вторая — воссоединением Эго с Самостью. Эта формула, быть может и верная как широкое обобщение, не учитывает результаты многих эмпирических наблюдений в области детской психологии и психотерапии взрослых. Согласно этим наблюдениям, более корректной будет круговая (циклическая) формула, которую в схематическом виде можно представить следующим образом:

Отделение Эго от Самости

Соединение Эго с Самостью

Чередование соединения Эго с Самостью и отделения Эго от Самости происходит неоднократно на протяжении всей жизни индивида, как в детские годы, так и в зрелые. Действительно, эта циклическая (точнее, спиральная) формула отражает процесс психологического развития, на протяжении всей жизни.

С физиологической точки зрения, отделение Эго от Самости приводит к истощению процесса сознания. Соединение Эго с Самостью — это процесс наполнения и восстановления сознательной силы человека.

В повторяющихся циклах разделения-объединения Эго-Самости заложен фундаментальный закон психического развития и опыта человека. Подобно тому, как родитель отпускает ребёнка от себя и потом снова берёт его за руку, постепенно увеличивая время и пространство самостоятельных детских прогулок. Ребёнок (Эго) получает и привносит с собой опыт и навыки из каждой такой прогулки. Данный пример весьма условный, но очень точно отражает циклическую, спиральную природу взаимоотношений сознания и психики.

Эволюция сознания, эволюция Эго – это процесс изменения доминантных содержаний психики способных быть осознанными и понятыми. Согласитесь, весьма разными по характеру и поведению будут два человека имеющие разный опыт, разные воспоминания и содержания сознания и психики в целом, при одинаковой структуре психического (мозга). Если провести аналогию и сравнить мозг с сервером (серверным аппаратным обеспечением, железом), а психическое с программным обеспечением, то Эго (сознание) характеризуется как осознанный результат действия программ (программы). Сами же программы содержатся этажом ниже – в структурах подсознания и бессознательном. Для большинства программ Эго является буферной зоной, интерфейсом, через который информация проникает в психе. Другие программы, такие как инстинкты и коллективное архитипическое содержание заданы от рождения.

Безусловно, Эго обладает некоторой силой контроля за поведением и при этом постоянно занято этим. Однако, сил Эго недостаточно для сколько-то существенного влияния на мозг. Поэтому, часто мы сталкиваемся с ситуациями – неспособности человека что-то менять в своей жизни и управлять жизненным процессом. Длительные, повторяющиеся жизненные шаблоны и стереотипы даже при их осознанности всё равно продолжают управлять и направлять поведение и внимание. Редко и при этом не всегда успешно мы задумываемся о возможности увеличения относительной силы Эго и способах эффективного самоконтроля и выбора. Чаще мы полагаемся на эмоционально-чувственную, импульсивную природу принятия решений и прогнозирования.

Таким образом, эволюция Эго – это процесс увеличения относительной силы Эго в способности принятия решений, прогнозах и выборах линии поведения.

Даже, постоянно окружающая нас обстановка – является, по причине своей осознанности – полем структуры Эго; что так же влияет на выбор, принимаемые решения и поведение, исходя из имеющейся информации и воспринятых объектных моделей внешнего окружения. Например, если вы находитесь в приятной, упорядоченной и располагающей, комфортной обстановке вы получаете одно качество мысли и образа действий. И если вы находитесь в неприятной, некомфортной, неупорядоченной обстановке вы соответственно получаете другое качество мыслей. Интересным влиянием в таком смысле обладает посещение выставок, замков, дворцов и просто красивых архитектурных сооружений.

В процессе своего развития, Эго может занимать различные эмоционально-чувственные позиции, уровни. Мы можем привести примеры ленивого, пассивного Эго, примеры активного, деятельного, творческого Эго. Есть примеры глупого и напыщенного Эго, так же и примеры мудрого, любящего Эго. Все эти уровни, стадии – являются составными частями общего процесса индивидуального развития.

Получение опыта и взаимодействие со средой, как функция Эго – развивается из постепенных, повторяющихся, челночных движений, приводящих нас в разные состояния и жизненные практики и снова возвращающих к себе самим к собственной Самости.

Понимание общей структуры развития и опыта придаёт ценность любой жизненной ситуации, если мы относимся к этому, как к одному из множества моментов течения потока неразрывно связанных событий, дающих нам возможность роста и практики способностей и качеств сознания.

Степени осознанности Эго и связи с Самостью соответствуют различные психологические состояния и позиции (уровни) поведения. Примерами крайних стадий связи Эго-Самости служат: нега и беззаботность – в стадии единства Эго-Самости (детство) или самоагрессия, неприятие своей естественной природы, выражающиеся в гиперактивности или аномальной пассивности (лени) в стадии разделения Эго-Самости и нарушения оси связи между ними. Промежуточной средней стадией будет частичное разделение Эго-Самости и осознание оси связи между ними, с сохранением активности и рационального поведения.

Инфляция Эго – это ситуация совпадения Эго-Самости, когда Эго неосознанно и погружено, растворено в целостном психическом. Отсутствие «ценности» Эго, отсутствие собственного индивидуального сознания (сон, медитация, бессознательное состояние, инстинктивные и рефлексивные действия, ранний детский возраст). Эта стадия характеризуется отсутствием осмысленных действий и управляется архетипической, глубинной психикой.

Процесс, с помощью которого осуществляются стадии психического развития, представляет собой переменный цикл. Повторение этого цикла на протяжении всего психического развития приводит к дифференциации между Эго и Самостью. На более ранних стадиях, приблизительно отражающих первую половину жизни, этот цикл воспринимается как чередование двух состояний: инфляции и дефляции (отчуждения, разделения). Третье состояние появляется, когда связь Эго-Самость достигает сознательности, для которой характерна сознательная взаимосвязь между Эго и Самостью. «Это состояние называется индивидуацией» (Юнг К.Г.).

В словаре приводится следующее определение слова инфляция: «преувеличенный, наполненный воздухом, нереально большой и неправдоподобно важный, пребывающий за пределами своих собственных размеров; отсюда такие значения, как тщеславный, самовлюбленный, гордый и самонадеянный».

Мы рождаемся в состоянии инфляции. В младенческие годы не существует ни Эго, ни сознания. Все находится в сфере бессознательного. Латентное Эго пребывает в состоянии полной идентификации с Самостью. Если Самость рождается, то Эго создается. Но поначалу все есть Самость. Поскольку Самость составляет центр и всю совокупность психической жизни, Эго, находясь в состоянии полной идентификации с Самостью. Вся психическая жизнь младенца и его переживания группируются вокруг допущения ощущения «божества». Это первоначальное состояние бессознательной целостности и совершенства является причиной нашей ностальгии по своим истокам, как личным, так и историческим.

Для ребёнка инфляция Эго – естественное состояние от рождения (целостность, единство, совершенство, невинность, связь с природой). Для взрослого же инфляция Эго – это инфантильность, погружение в чувственные удовольствия, стремление к сверхъестественному контролю, пассивность и беспомощность, вседозволенность, жестокость, алчность, эгоизм, безответственность, мистическая связь с природой.

Оглядываясь на наши психологические истоки, мы обнаруживаем в них двойственный смысл: во-первых, мы видим в них состояние блаженства, целостности, единства с природой и богами; во-вторых, по нашим сознательным, человеческим меркам, соотношенным с пространственно-временной реальностью, наши психологические истоки отражают состояние инфляции: безответственности, необузданной похоти, высокомерия и грубой чувственности. Для взрослого человека основная проблема заключается в том, как достигнуть единства с природой и богами, с которых начинается жизнь ребенка, без того, чтобы впасть в инфляцию отождествления с ними.

Так как процесс протекает циклически, мы все сталкиваемся с разными функциональными состояниями собственного Эго. Если при этом присутствует осознание специфичности отношений Эго-Самость, то можно с большей вероятностью понимать суть происходящего и сохранять силу регулирующей, прогнозирующей функций Эго.

Инфляция Эго – сопровождается чувством своей божественной грандиозности, осознанием вселенской значимости своих желаний, чувством своей сверхценности и важности. Вместе с тем, сама позиция, которую занимает психе человека в состоянии инфляции Эго, даёт мощную подпитку энергией. Эго в таком состоянии погружено в питательную среду первоисточника, в бессознательную нуменозность и безопасность.

Показательным примером инфляции Эго является «жизнь в пол силы».

Такое состояние описывается как идентификация с образом вечного ребёнка (puer aeternus). Для человека, который находится в таком состоянии, все то, что он делает:

«...пока не составляет предмет его реальных устремлений, и поэтому здесь всегда присутствует фантазия, что когда-нибудь в будущем произойдет нечто настоящее. В дальнейшем эта установка предполагает постоянный внутренний отказ взять на себя ответственность по отношению к данному моменту. Эта установка нередко (в большей или меньшей мере) сопровождается комплексом спасителя или мессии, когда человек думает, что наступит день, и он спасет мир, скажет последнее слово в философии, религии или политике, или совершит что-нибудь в этом духе. Дело может зайти настолько далеко, что состояние примет типичную форму мании величия. Менее значительные признаки этого состояния прослеживаются в представлении человека о том, что его время "еще не наступило". Чувство ужаса неизменно вызывает у человека такого типа только одно – обязательство что-нибудь делать. Он ужасно боится связать себя обязательствами, войти в пространство и время, быть тем, кем он есть».

Психотерапевты нередко встречаются с пациентами такого типа. Такой человек считает себя многообещающей личностью. У него много талантов и потенциальных возможностей. Он нередко жалуется на слишком широкий диапазон своих способностей и интересов. Избыток дарований – это его проклятье. Он мог бы сделать все, что угодно, но не может решиться на что-нибудь определенное. Проблема состоит в том, что у него много планов, но ни один из них не осуществляется. Чтобы достичь реального успеха, он должен отказаться от ряда других потенциальных возможностей. Он должен отказаться от идентификации с первичной бессознательной целостностью и добровольно признать, что является реальным фрагментом вместо нереального целого. Чтобы стать кем-то в действительности, он должен отказаться от всего в потенции. Архетип вечного ребенка составляет один из образов Самости, но идентификация с ним означает, что индивид никогда не добьется реальных свершений.

Существует множество менее ярких примеров инфляции, которую можно было бы назвать инфляцией обыденной жизни. Мы можем определить состояние инфляции, когда видим, как кто-нибудь (в том числе и мы сами) реализует в переживании одно из качеств божества, т.е. выходит за естественные человеческие пределы. Приступы гнева являются примерами состояния инфляции. В гневе доминирует стремление навязать свою волю окружающим. Это разновидность комплекса божества. Влечение к мести также отражение идентификации с божеством. В такие моменты человеку следовало бы вспомнить о заповеди: "Мне отмщение" сказал Господь, т.е. не тебе. Многие греческие трагедии изображают роковые последствия, которые наступают, когда человек берет в свои руки божественное отмщение.

Все виды властной мотивации являются симптомами инфляции. Когда мотив власти составляет основу поступка, тогда предполагается, что человек обладает всемогуществом. Но всемогущество составляет качество только Бога. Интеллектуальная ригидность, отождествляющая свою частную истину или мнение с всеобщей истиной, также свидетельствует о наличии инфляции. Здесь предполагается всеведение. Вождество и все поступки, в основе которых лежит принцип чистого наслаждения, отражают состояние инфляции. Любое желание, рассматривающее свое удовлетворение как основную ценность, выходит за пределы реальности Эго и, следовательно, присваивает себе качества сверхличностных сил – Самости.

Практически никто из нас, хотя бы в глубине души, не лишен остаточного признака инфляции, которая проявляется в иллюзии бессмертия. Вряд ли найдется хотя бы один человек, абсолютно свободный от идентификации с этим аспектом инфляции. Поэтому близкое соприкосновение со смертью вызывает утрату иллюзий. Внезапно приходит понимание, как драгоценно время просто из-за его ограниченности. Такой опыт нередко позволяет по-новому взглянуть на жизнь, более продуктивно трудиться и установить более человеческие отношения. Благодаря разрушению области идентичности Эго и Самости, когда освобождается новое количество психической энергии для сознания, указанный опыт позволяет осуществить новый скачок в психологическом развитии индивида.

Существует еще и негативная инфляция. Ее можно охарактеризовать как идентификацию с божественной жертвой – чрезмерным, безграничным ощущением вины и страдания. Мы видим это в случаях меланхолии, депрессии в которых отражается чувство, что "во всем мире нет человека, более виновного, чем я". Здесь просто слишком много вины. В действительности взятие на себя непомерной ответственности свидетельствует о наличии инфляции, поскольку такой акт выходит за пределы собственно человеческих возможностей. Избыток смирения и высокомерия, любви и альтруизма, эгоизма и стремления к власти является симптомом инфляции.

Дефляция Эго

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

Как уже было сказано ранее, дефляция Эго – процесс формирования сознательного центра личности. Дифференцирование и развитие функции самосознания из общего массива психического.

Если инфляция связана с чувством вседозволенности и всемогущества (когда малое присваивает себе свойства большого и непомерно раздувается в своей ценности), то процесс дефляции – это противоположность, движение к дифференциации (отграниченности), чувству ограниченности возможностей, чувству личных границ. При инфляции границы Эго размыты, не воспринимаются чётко, не ограничены и диффузны в отношении внешних влияний. Дефляция наоборот, – сопровождается осознанием границ, ощущением отделённости Эго от всего мира; иногда, может возникать чувство страха и беспомощности, чувство одиночества, обесценивание своего «Я», депрессия. Вместе с тем – это приближает к более адекватному и точному отражению реальности, лишённому иллюзий.

В этом смысле Эго для своего функционирования нуждается в мифах и историях. Чтобы избежать паралича воли и способности действовать, Эго защищается – погружая своё внимание внутрь мифов, сказок, историй, концептуальных идей, теорий и веры.

Для нормального процесса психического развития необходимо повторение циклов инфляции-дефляции как особых состояний сознания для получения опыта, информации и изучения мира.

В результате повторения описанных выше дефляционных и инфляционных состояний, «Я» обогащается необходимыми знаниями, познаются границы возможного для личности. Хорошо сформированное «Я», со стабильным чувством границ и возможностей, будет надёжно функционировать и более эффективно решать возникающие в жизни насущные и творческие задачи.

Кристаллизация Эго – необходимый процесс, являющийся следствием постоянных столкновений с сопротивлением окружающей среды на наши требования удовлетворения потребностей и желания.

Весь процесс развития Эго подчинён логике обучения манипуляциям с окружением, для достижения своих желаний и удовлетворения инстинктов.

Внешние ограничения становятся импульсом, причиной формирования Эго и границ формы «Я». Сам процесс развития, процесс эволюции Эго заключается не только в приобретении личного опыта из наний, но и в занятии определённого положения на оси связи Самость-Эго, с определённой степенью погружённости Эго в Самость, либо же изоляцией Эго. Поиск и регулировка такого положения занимает всю жизнь. Самость нуждается в проявлении и индивидуации, само же Эго не может долго существовать вне связи со своей животной первоприродой – Самостью. Поиск не может быть завершённым, так как Эго постоянно находится в режиме подстройки под изменения и требования окружающей среды.

В этом поле мы получаем вечных детей или серьёзных взрослых. Формируются личности, чей склад определяется позицией Эго на оси Самость-Эго. Инфляция Эго алкоголика и наркомана, дефляция Эго человека страдающего депрессией и одиночеством, нарушение социальных связей у обоих крайних типов. То, насколько Эго погружено в Самость или наоборот отделяется и испытывает разрыв с Самостью – определяет феномены состояний и поведения индивида.

Совмещённое состояние

Существует третье состояние, сочетающее в себе инфляцию-дефляцию. Оно может возникать при высокой частоте смены фаз цикла или при одновременном присутствии признаков обоих состояний Эго. Это возможно, при попадании в обстоятельства, вызывающие признаки обоих процессов одновременно, как реакции на отдельные элементы ситуации или при полимотивационных (много противоречивых мотиваций) тенденциях психики в различных обстоятельствах.

Цикличность процесса инфляции-дефляции Эго может носить высокочастотный характер. Фаза инфляции сменяется фазой дефляции в течении коротких промежутков времени или даже в течении времени одной ситуации. Это может приводить к психической неустойчивости.

Позиция – «Я» великий, и позиция – «Я» ничтожный, не соответствуют действительности. Это два крайних полюса самовосприятия из-за которых возникает много проблем. При быстрой смене таких мыслей о себе, возникает замешательство и ступор, что нарушает общую регуляцию поведения. Гораздо более здоровым является реалистичное восприятие себя как личности со своими плюсами и минусами. Мании грандиозности или самоуничтожения достаточно частое следствие неосознанных крайних позиций Эго. А психологическое смятение, замешательство, как уже говорилось выше, часто вызывается крайне быстрой сменой фаз состояний Эго. Люди со стабильным, объёмным (с пониманием сложности вопроса) самовосприятием, без крайностей, менее подвержены психическим расстройствам и расстройствам настроения.

Совмещённое состояние не позволяет Эго зафиксировать чёткую позицию для обзора и получения более глубокого опыта жизни. Из-за постоянно плавающей, точки фиксации Эго, мы получаем поверхностный, не глубокий опыт и знания. Колебания между индивидуацией и зависимостью напоминают бегство и избегание жизни. Эго ищет виртуальное убежище и находит его – в растворении себя и сознания, либо в кристаллизации себя как чего-то превосходящего мир. Субъективно это воспринимается как крайности в поведении и мышлении, потеря себя и ориентиров в жизни.

Миф о грехопадении человека описывает рождение сознания – Эго. Вкушение запретного плода отмечает переход от вечного состояния бессознательного единства с Самостью (бездумное, животное состояние) к реальной, сознательной жизни в пространстве и времени. Одним словом, миф символизирует рождение Эго. Процесс рождения Эго приводит к его отчуждению от истоков. Теперь Эго входит в мир страдания, конфликтов и неопределённости. Неудивительно, что мы так неохотно делаем шаг к достижению более высокого уровня сознания.

Что значит личность?

Личность (с греч. «persona», с нем. «personlichkeit») – маска, роль артиста, внешнее проявление человека, производимое на других людей. Личность – это ядро, сердцевина внутреннего мира человека, неповторимая глубинная природа человеческого существа. Личность – понятие, обозначающее совокупность устойчивых психологических качеств человека, которые проявляются в общении, в обществе, в социальном взаимодействии.

О личности можно говорить, личность можно изучать только при наличии социальной активности индивида, его включённости в социальные контакты.

Более ёмкое и точно отражающее личность определение можно сформулировать так: личность – это нейро-психо-биологическая структура, интегрирующая всю совокупность поведения человека. Нельзя отрицать, что в понятии личности должны учитываться как социально-исторические влияния, так и биологические свойства индивида. То, как будет человек воспринимать жизнь, реагировать на события и явления жизни, зависит и от врождённых, наследственных, биологических факторов и от социально обусловленных, приобретённых качеств.

Структура личности.

Личность представляет собой продукт социализации, иными словами, психическое человека социализируется и как результат возникает структура личности. Одной только структурой личности психическое, разумеется, не ограничивается. Инстинктивные действия, психическая реактивность человека, базальные структуры адаптации, способность к формированию тех или иных навыков и т.д. существовали бы и без социализации. Личность человека является неким интегрирующим элементом, регулирующим поведение в социуме, обеспечивающим своеобразную приспособленность к социуму, уникальную и характерную только для данного человека.

В концепции личности можно описать структуру которая включает: мировоззрение, мировосприятие, субъективация себя, практика себя, ролевые отношения, нейро-биологический уровень, направленность личности.

Мировоззрение.

Личность по сути является сложным поведением, структурированным в соответствии с требованиями социальной среды. Это поведение подкрепляется внутри самого себя, обеспечивается различными структурами и прежде всего мировоззренческим базисом. Особенностью поведения человека является необходимость обоснования (объяснения) своего поведения. Объяснение собственного поведения формирует когнитивный базис этого поведения (мировоззрение). Здесь важную роль играют различные традиции, религии, культуры и концептуальные модели принятые и развитые в обществе. Полного совпадения между поведением и его объяснением со стороны человека некогда не достигается. Данное несоответствие является движущей силой, модифицирующей поведение, с одной стороны, и предметом тематики объяснения (обоснования), с другой.

Мировосприятие.

Кроме мировоззренческого конструкта, конституирующего жизнь человека, также заслуживает внимания и феномен мировосприятия, под которым понимается специфика личностной апперцепции. Апперцепция – это свойство психики человека, выражающее зависимость восприятия предметов и явлений от предшествующего опыта данного лица, от общего содержания, направленности и других личностных особенностей его психической деятельности. Особенности мировосприятия того или иного человека определяют спектр воспринимаемой им информации. Человек не может и не имеет нужды воспринимать (рефлектировать) все жизненные процессы, все нюансы своего существования, каждую составляющую своего поведения. В поле зрения явления попадают весьма избирательно, только часть из них выделяется на общем фоне происходящего. То, какие фигуры выделяются из общего фона, зависит не от свободного выбора человека, а от специфики его внутренней организации. Всё это определяется нюансами имевшей место в процессе формирования личности и латентно продолжающейся всю жизнь социализации.

Субъективация себя.

“Субъективация *себя*” – это процесс самоидентификации, то есть отождествления себя с той или иной концепцией, ролью, системой ценностей, с другой стороны – она представляет собой отрицание каких-то форм поведения, которые кажутся человеку не отвечающими его природе, поведенческой ориентации, системе убеждений.

Практика себя.

“Практика себя” – это использование тех или иных так или иначе принятых в обществе форм поведения. Этот механизм закрепляет у человека используемые им формы поведения посредством подкрепления действием положительного подкрепления.

“Техники себя” которые проблематизируются (*“субъективация себя”*) и разрабатываются (*“практики себя”*) человеком, не являются его собственным эксклюзивным изобретением, хотя и носят определённые индивидуальные черты. Материал для этих *“техник себя”* человек получает из своей культурной среды.

Именно это позволяет отнести все указанные феномены к феноменам социализации, которые в принципе наиболее существенны для периода детства и юности, но в целом продолжают, хотя и в менее явных формах, и в последующие периоды жизни.

Ролевые отношения.

Человек может вступать в межличностные отношения, сознательно выполняя ту или иную функцию, ощущая себя тем или иным лицом, а также сущностью. Три указанные позиции исчерпывают весь спектр межличностных отношений: я-неотождествлённые, я-отождествлённые и индивидуальные (сущностные).

Наиболее типичные для человека отношения – я-отождествлённые. Их специфика заключается в самоощущении человека, в его неосознаваемой самоидентификации. Мы просто ощущаем себя мужчиной (или женщиной), сыном (или дочерью), отцом (или матерью), начальником (или подчинённым) и т.д. Эрик Эриксон, один из ведущих теоретиков понятия “идентичность” говорит о человеке в такой ролевой позиции как о человеке, “отождествляющем себя с тем, чем он занимается в данный момент и в данном месте”.

В случае, когда полного отождествления с какой-то социальной ролью не произошло, речь идёт о я-неотождествлённой роли. При этом человек может испытывать определённый дискомфорт, продиктованный борьбой внутренних реакций. Я– неотождествлённые роли – это такое самоощущение человека, при котором его реакции не являются спонтанными, в том смысле что человек продумывает и принимает сознательные решения реагировать таким образом или нет.

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.